

# Kampfspiele – Körperlage: Aufstehen

In dieser Übung muss ein Schüler versuchen, seinen Kameraden am Aufstehen zu hindern. Egal wie!

Ein Schüler liegt auf dem Bauch. Ein Mitschüler hält ihn irgendwie auf dem Boden fest. Der festgehaltene Schüler versucht in die Bankstellung zu gelangen.

Gelingt es ihm nach einer bestimmten Zeit, erhält er einen Punkt. Als Weiterführung könnte das «Aufstehen» eingebracht werden.



---

Quelle: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**