

Kampfspiele – Körperlage: Schnecken wenden

Eine Übung zu zweit: Die Schüler versuchen einander von der Bauch- in die Rückenlage zu bringen und festzuhalten.

Schüler A liegt auf dem Bauch und versucht sich auf den Boden zu kleben. Schüler muss ihn versuchen auf den Rücken zu drehen und zwei Sekunden festzuhalten.



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