

Kampfspiele – Körperlage: Festhaltegriffe entdecken

Mit dieser Gruppenübung können die Schüler die ersten Festhaltegriffe entdecken. Dabei versuchen die Schüler einander gegenseitig in Rückenlage zu bringen.

Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken am Boden. Auf ein Zeichen hin versuchen beide, sich so schnell wie möglich umzudrehen und den Partner in Rückenlage zu bringen. Spieldauer ist ca. 60 Sekunden. Es können andere Ausgangspositionen gewählt werden.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO