

Kampfspiele – Körperlage: Zwangssitzen

Während dieser Übung messen die Schüler ihre Kräfte, indem sie versuchen, den anderen jeweils aus dem Gleichgewicht zu bringen, bis dieser sich setzen muss.

Zwei Schüler knien einander gegenüber. Sie versuchen gegenseitig, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bis zum Punkt, an dem der Gegner sein Gesäss komplett auf den Boden setzen muss.



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