

# Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Zweikampf

Ein einfache Form eines Ringkampfes steht in dieser Übung im Vordergrund. Die Schülerinnen müssen sich aus dem Gleichgewicht bringen.

A und B stehen sich gegenüber, mit beiden Füßen fest am Boden, halten sich mit einer oder beiden Händen und bringen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht. Das Spiel endet, wenn einer einen Fuss bewegt.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variation

- Auf den Fussballen, auf den Fersen, auf einem Bein, auf einer instabilen Unterlage, auf einer schmalen Unterlage, auf einer schrägen Unterlage ausführen.

**Material:** evtl. instabile, schmale, schräge Unterlage

## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**