J+S-Kids – Kämpfen und Raufen: Bodenkampf

Die Kinder kämpfen am Boden miteinander. Sieger dieser Übung ist jener Mitspieler, welcher den anderen in die Rückenlage drücken kann.

Die beiden Partner sitzen auf dünnen Matten im Langsitz nebeneinander, die Beine jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Der Arm, der näher beim Partner ist, wird auf dessen entfernte Schulter gelegt. Auf ein Zeichen hin versuchen nun beide, den anderen in die Rückenlage zu drücken.

Variationen

- Partner soll in Rückenlage 10–20 Sekunden festgehalten werden, währenddem dieser versucht sich auf den Bauch zu drehen oder sich aufzurichten.
- Aus verschiedenen Ausgangspositionen kämpfen: Rücken an Rücken, sitzend oder gegenüber im Kniestand.
- Zwei kleinere Kinder kämpfen gegen ein besonders grosses, kräftiges Kind.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO