

# Kämpfen und Fallen: Auch das will gelernt sein

Faires Kämpfen und Raufen macht Kindern und Jugendlichen Spass und erlaubt, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Wie baut man diese Bewegungsgrundformen in den Sportunterricht ein?



Kinder und Jugendliche haben das natürliche Bedürfnis sich miteinander zu messen – auch körperlich. Tobende, balgende und raufende Kinder sieht man in jeder Pause auf den Schulhöfen. Dadurch können sie Körperbewusstsein entwickeln, Emotionen ausleben, bzw. den Umgang damit üben. Eine Übungsauswahl.

Daher stellt sich die eine Frage: Wie kann man Kinder anleiten miteinander zu kämpfen? Und dies so in einer Sportstunde einbauen, ohne dass sie ausartet? In erster Linie geht es nun weniger um kampsportspezifische Techniken, als vielmehr um den spielerischen Umgang im Kämpfen und Raufen.

In unserer Auswahl finden Sie Übungen zu Körperkontakt, zum Kräfte messen und andere. Da man während eines Kampfes auch fällt, bieten wir zusätzliche Informationen zur Thematik «Fallen».

→ [Zur Merkliste](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**