

Kampfspiele – Im Raum: Eroberung

Ein Teamspiel: In dieser Übung soll eine Mannschaft versuchen, einen begrenzten Raum zu erobern und das andere Team zu verdrängen.



Matten bilden eine Plattform. Team A nimmt auf der Plattform Platz. Team B versucht auf ein Zeichen hin, die Plattform zu erobern. Das Spiel ist beendet, wenn Team A vollständig von der Plattform verdrängt wurde. Ein einmal von der Plattform Vertriebener darf nicht mehr ins Spiel eingreifen.

Variation

Inselkönig: Die Zahl der Schüler ist beliebig, je nachdem müssen mehrere oder grössere Inseln gebildet werden. Auf einem Mattenfeld stossen die knienden Schüler einander gegenseitig hinaus. Es darf nicht aufgestanden werden. Sieger ist, wer sich als letzter im Mattenfeld befindet.

Material: Matten

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