

# Aufwärmen: Zweikampf

Im Zweikampf versuchen, eine/n Mitschüler/in aus dem Gleichgewicht zu bringen. Mit dieser Übung lässt sich das Gleichgewichtsgefühl besonders gut üben.



A und B stehen sich gegenüber, halten sich mit einer oder beiden Händen und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Spiel verliert, wer einen Fuss bewegen muss.

## Variation

### schwieriger

- Einbeinstand. Nichtstandbeine haben miteinander Kontakt. Mit Druckveränderung den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen (kein Treten!)
- Einbeinig auf der Schmalseite der Langbank: Beide Teilnehmende halten einen Ball beidhändig und versuchen, den Gegenüber runter zu stossen.

**Material:** Instabile Unterlage (Langbank); evtl. Bälle

**Bemerkung:** Durch eine zusätzliche Bewegungsaufgabe kann die Ausführung der propriozeptiven Übungen erschwert (z. B. Jonglieren) bzw. sportartspezifisch (Passen mit Ball) ausgeführt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**