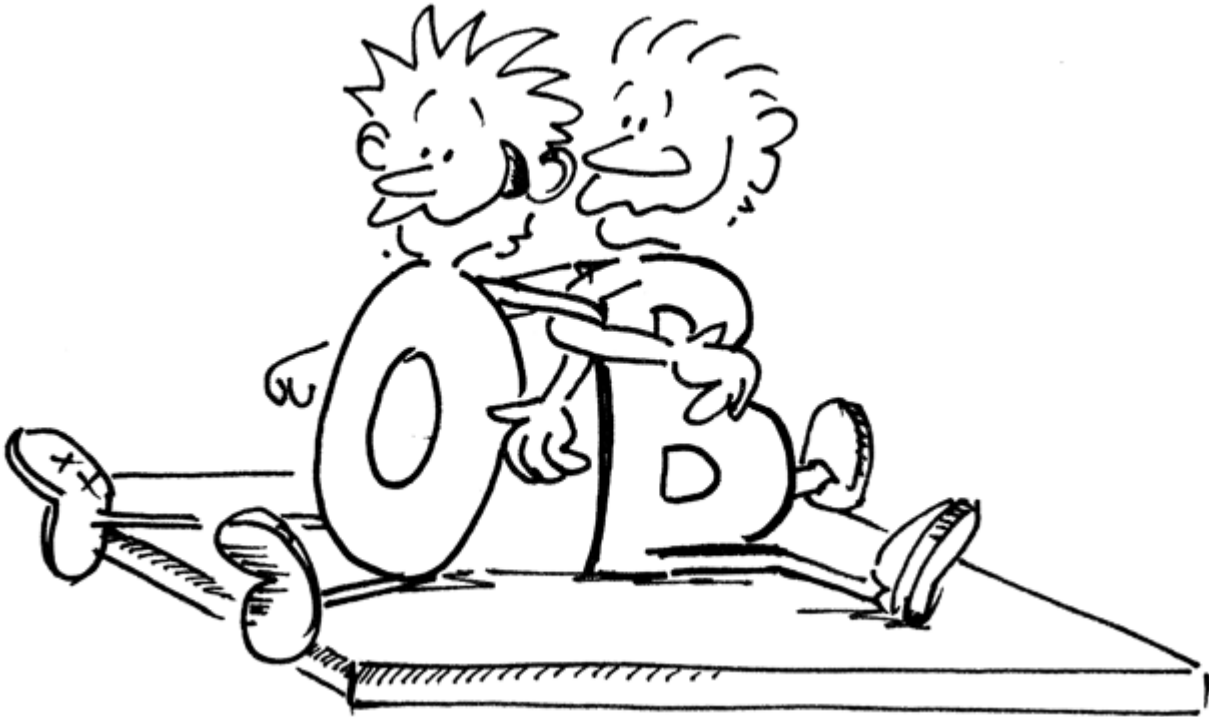


Kampfspiele – Kräfte messen: Rückenringkampf

Das zentrale Element dieser Übung ist das Ziehen. Die Schüler versuchen einander, Rücken an Rücken sitzend, auf den Boden zu ziehen.



Zwei Schüler sitzen am Boden, Rücken an Rücken, die Beine gegrätscht und die Arme im Bereich der Ellbogen gegenseitig so eingehängt, dass der rechte Arm jeweils unter dem linken Arm des Gegenspielers liegt. Auf ein Signal hin versucht jeder, seinen Gegner auf die jeweils rechte Seite zu ziehen, bis die linke Schulterpartie (oder der Ellenbogen) den Boden berührt. Bei diesem Spiel sind Matten notwendig.

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