

Lista dei preferiti – Kämpfen und fallen – Teaser 05/04/13: Körperkontakt

Kampfspiele – Körperkontakt: Drucklauf

In dieser Übung gewöhnen sich die Schüler an den Körperkontakt mit Mitschülern. Sie dürfen während des Laufens den Kontakt nie verlieren.

Zwei Schüler stellen sich rechts und links einer Hallenbegrenzungslinie auf. Die beiden lehnen sich gegenseitig fest gegen die Schultern und schauen in dieselbe Laufrichtung. Auf ein Kommando des Lehrers laufen die beiden los und drücken fest mit den Schultern gegeneinander, ohne dabei das Lauftempo oder die Körperposition zu verlieren. Sieger ist, wer am Ende der Laufstrecke seinen Gegner am weitesten von der Orientierungslinie abgedrängt hat. Die Schüler dürfen sich auf keinen Fall wegdrehen.



Variation

Diese Übung auch Rücken an Rücken oder Bauch an Bauch ausführen, (ggf. mit einem Kissen dazwischen), dabei verschiebt man sich seitwärts.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern

Kampfspiele – Körperkontakt: Berührungskampf

In dieser Übung zu zweit versuchen die Schüler, sich gegenseitig zu berühren. Es wird auf Zeit gespielt. Als Variation kann die Berührung auch mit den Füßen stattfinden.



Die beiden Schüler versuchen gegenseitig möglichst oft die Schultern, den Bauch oder die Oberschenkel zu treffen, ohne selbst Gegentreffer einzustecken. Gespielt wird eine Minute. Nach jedem Treffer gehen die Schüler wieder in ihre Ausgangsposition zurück.

Variation

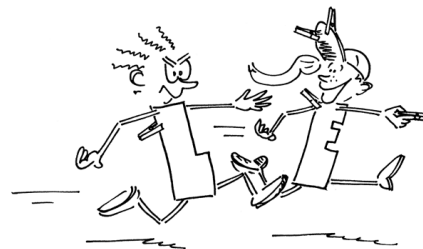
Die Schüler halten sich an den Händen, Schultern oder Nacken fest und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fuss des anderen zu berühren. Der Kampf kann auch am Boden auf den Knien beginnen, wo die beiden Schüler versuchen, die Fussgelenke des Gegners mit einer oder mit beiden Händen zu umfassen.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern

Kampfspiele – Körperkontakt: Wäscheklammernfangis

Ein Klassiker im Bereich Kämpfen und Raufen. Bei dieser Übung müssen die Schüler einander **Wäscheklammern rauben, ohne selbst beraubt zu werden.**

Die Schüler stecken sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern irgendwo an ihren Kleidern an. Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, die Wäscheklammern der anderen zu rauben. An den Schuhen dürfen keine Klammern befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen oder kann die eroberten Klammern wieder anstecken.



Es können auch verschiedenfarbige Wäscheklammern verwendet und den Farben eine Punktzahl zugewiesen werden. Die Aufgabe kann umgekehrt werden, indem man seine eigenen Klammern den Gegnern anstecken muss. Das Spiel kann in gleicher Weise mit Spielbändeln gespielt werden.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern

Kampfspiele – Körperkontakt: Handschlag

Bei dieser Übung verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre Reaktionsfähigkeit und lernen, einen Handschlag so zu dosieren, dass er Mitschülern keine Schmerzen verursacht.

Schüler A und Schüler B stehen einander gegenüber, die Arme nach vorne gestreckt und die Handflächen gegeneinander gelegt. Die Handfläche von A, die sich unterhalb derjenigen von B befindet, versucht auf den Handrücken von B zu schlagen. Trifft A, bekommt er einen Punkt. Schafft es B jedoch seine Hände zurückzuziehen, bekommt er einen Punkt und kommt in die Ausgangsposition von A. Zieht B die Hände zurück ohne dass A von der Stelle weicht, bekommt A den Punkt.



Variation

A und B sitzen einander im Schneidersitz gegenüber. A legt seine Hände auf die Knie von B. B hat seine Hände hinter dem Rücken flach auf dem Boden und versucht die Hände von A zu treffen.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern