

# Faires Kämpfen

## Regeln:

- Auf Stopp hören!
- Hände schütteln vor Kampf und dem Verlierer aufhelfen nach jeder Übung, Fairness zeigen
- Niemanden zwingen, jedes Kind entscheidet selber wie viel Körperkontakt ok ist.
- Schmuck und Schuhe abziehen wegen Verletzungsgefahr
- Auf Stopp hören!
- Hände schütteln vor Kampf und dem Verlierer aufhelfen nach jeder Übung, Fairness zeigen
- Niemanden zwingen, jedes Kind entscheidet selber wie viel Körperkontakt ok ist.
- Schmuck und Schuhe abziehen wegen Verletzungsgefahr
- Faire Gruppen bilden → Chancengleichheit

## Spiele mit Körperkontakt – Kampfspiele:

- 2 Personen stehen Schulter an Schulter, versuchen gegenseitig an der Schulter auf die Seite zu stossen
- 2 Personen sitzen sich Rücken an Rücken gegenüber und halten sich gegenseitig mit den Ellbogen fest. Beine sind gestreckt. Nun versuchen beide, den Gegner auf den Bauch zu drehen.
- 2 Personen stehen sich so gegenüber, dass ein Bein vorne ist, Fuss an Fuss an einer Linie. Die Gegner geben sich die ganze Hand und versuchen sich so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass der Gegner einen Fuss vom Boden heben muss.

## Kräfte messen – Kampfspiele:

- In den Teich ziehen: 2 Personen stehen um einen Ring aus einem Springseil. Wer schafft es den anderen zuerst in den Teich zu ziehen?
- Kampf um den Stand: A steht im rechten Winkel zu B, der sich im Hocksitz befindet. A fasst die gleichnamige gegnerische Hand und stemmt den vorderen Fuss mit der Aussenseite gegen die gegnerische Zehenspitze. A hat nun die Aufgabe, B so weit nach vorn zu ziehen, dass sich das hintere Bein von A sichtbar vom Boden löst.
- Sohlenkampf: Die Gegner sitzen sich im Schwebesitz mit gebeugten Beinen gegenüber und haben die Fusssohlen aneinandergelegt. Die Hände sind abgestützt. Wem gelingt es, den Gegner durch Stossen gegen dessen Fusssohlen oder durch Ausweichen aus dem Gleichgewicht zu bringen?
- Sockenraub: 2 Personen versuchen sich auf der Matte gegenseitig die Socken zu klauen.
- Knie-Rugby: Zwei Teams knien sich in Bankstellung am Rand des viereckigen Mattenfeldes gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf ein Zeichen hin stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn über die gegenüberliegende Grenzlinie des Feldes zu befördern. Wenn das eine Team das Ziel erreicht, erhält es zwei Punkte.

### **Wettkampf – Mischform Team-Zweikampf:**

Schloss verteidigen: Team A ist im Besitz des Schlosses, sitzt auf der dicken Matte und muss dies verteidigen. Team B versucht das Schloss zu erobern, indem es möglichst viele Kinder auf das Schloss bringt. Team B verteilt sich auf den dünnen Matten. Die Schüler aus Team A dürfen sich die Gegner aussuchen und gehen auf die entsprechenden Matten. Auf ein Kommando versuchen die Schüler, beide Schultern des Gegners auf den Boden zu bringen. Der Kampf dauert 3 Minuten. Wenn ein Kind aus Team B siegt darf er auf dem Schloss Platz nehmen. Nach der abgelaufenen Zeit wird die Anzahl Schüler auf dem Schloss aus Team B gezählt. Dann wird die Rolle gewechselt. Sieger ist das Team, das mehr Schüler auf das Schloss bringen konnte. Zusatzregel: Immer mit einem anderen Gegner kämpfen.

Quelle:

Sigg, B. & Teuber-Gioiella, Z. **Faires Kämpfen eine Herausforderung.** (1998). Verlag SVSS, Bern