

**Förderaspekte**

- > fairer Kampf
- > Bereitschaft zu kämpfen
- > Körperkontrolle

**Themen für Geschichten**

- > Kampf
- > fair und kontrolliert kämpfen
- > Wettbewerb
- > eine grosse Last wegschieben;  
«Berge versetzen»

**Ort** > überall

**Material** > Klebeband oder  
> Seilstücke

**Anzahl TN** > ab 2

**Altersgruppe** > ab 7 Jahren

**Dauer** > 15 Minuten

**Beschreibung**

Mit Klebeband oder Seilstücken wird eine Kampfzone angezeichnet: Drei parallele Linien mit je einem Abstand von zirka einem Meter.

Es werden Zweiergruppen gebildet: Immer zwei Teilnehmende bilden ein Team, das gegeneinander kämpft. Die Paare begrüßen sich auf Anleitung der Lehrperson respektvoll durch Handschlag und Augenkontakt.

Dann setzen sich die Paare Rücken an Rücken auf die mittlere Linie. Auf ein Kommando hin versucht jede Person, durch Druck über den Rücken, die andere Person über die Aussenlinie zu schieben. Dabei müssen Gesäss, Hände und Füße immer Bodenkontakt haben. Ist eine Person mit seinem Gesäss über die Aussenlinie geschoben worden, hat die schiebende, stärkere Person gewonnen.

Die Paare verabschieden sich auf Anleitung der Lehrperson respektvoll durch Handschlag und Augenkontakt.

Mehrere Durchgänge sind empfehlenswert. Es werden jeweils neue Kampfpaare gebildet. Begrüssung und Verabschiedung sollen für alle Paare möglichst gleichzeitig und koordiniert ablaufen. Die Qualität der Rituale und die Ernsthaftigkeit des Respekts untereinander sollen reflektiert werden.

(Quelle: Kampffessspiele® Band I S. 55 von Josef Riederle  
KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer, [www.kraftprotz.net](http://www.kraftprotz.net))

