

# Regeln für das Ringen und Raufen im Sportunterricht an der



1. Wir wollen unsere Kräfte messen.
2. Wir kämpfen miteinander und nicht gegeneinander.
3. Deshalb geben wir uns vor und nach dem Kampf die Hand.
4. Diese Dinge sind nicht erlaubt: Boxen, würgen, beißen, kneifen, kratzen, hauen, spucken, an den Haaren oder am Sportzeug ziehen.
5. Bei jedem Kampf gibt es einen Schiedsrichter.
6. Ein Kampf dauert eine Minute.
7. Für einen Niederwurf gibt es einen Punkt.
8. Wenn ein Partner drei Punkte hat, ist der Kampf vorbei.
9. Ein Schulterwurf zählt drei Punkte.
10. Man darf den Partner nicht von der Matte schubsen.
11. Wenn einer der Partner nicht mehr aufstehen kann, wird der Kampf abgebrochen.

