

# Monatsthema

## 06-07 | 2021



### Inhalt Monatsthema

Sicherheit	2
<b>Praxis</b>	
Stand Up Paddling SUP	3
Frisbee	7
Headis	9
Futnet	11
Cross Golf	13
Cross Boccia	15
Footbag	16
Hinweise	19

### Kategorien

**Alter:** ab 10 Jahren

**Niveau:** Anfänger, Fortgeschrittene

## Ab an den Strand!

Was ist ein Sommer ohne Ausflüge, Spiel, Bewegung und Sport an der frischen Luft? Dieses Monatsthema schlägt spielerische Aktivitäten für draussen vor. Egal ob im Seebad, am Strand, auf einer Wiese, auf dem Spielplatz oder gar auf dem Wasser. Letzteres mit dem SUP, der einzigen Aktivität, die mehr Vorbereitung und Können voraussetzt. Alles andere lässt sich schnell erlernen.

Stundenlanges Herumliegen am Strand oder langes Herumsitzen beim Grillabend sind nicht jedermanns Sache! Bewegte Abwechslung bringt Kurzweile und lässt Raum, um Neues zu entdecken.

Basiswürfe mit dem Frisbee sind schnell erlernt. Schnell kann es dann auf das Zielwurfspiel «Disc Golf» losgehen. Oder das Gefühl für den Footbag entwickeln, dann eine Runde in der Gruppe hin- und her passen. Das Cross-Boccia-Spiel im Gelände dürfte die Spielenden vor neue Herausforderungen stellen, als die im herkömmlichen Spiel bekannten.

### Wenig üben, einfach spielen

Wer noch nie mit der Flugscheibe gespielt hat, den Footbag nur vom Sehen kennt, noch nie etwas von Cross Golf, Cross Boccia oder Headis gehört hat, dürfte sich über die motorischen Herausforderungen während dieser Aktivitäten freuen. Insbesondere, da sie wenig Material erfordern und fast überall durchgeführt werden können.

Weil sie so einfach sind, kann mit wenigen technischen Vorkenntnissen schnell gespielt werden. Das Ziel bleibt bei allen Vorschlägen das Gleiche: Wenige Grundlagen erlernen und sofort ausprobieren. Egal, ob jung oder alt, zu zweit oder in der Gruppe mit Familie und Freunden. Alle vorgeschlagenen Aktivitäten fokussieren auf den spielerischen Aspekt.

### SUP erfordert etwas mehr

Einzige Ausnahme in diesem Monatsthema: das Stand Up Paddling (SUP). Diese Aktivität auf dem Wasser erfordert mehr Vorbereitung, Rücksicht auf Sicherheitsaspekte, mehr Material. Insgesamt ist also eine sinnvolle Planung notwendig.

Allenfalls ist der Besuch eines Grundkurses und/oder die Konsultation von Experten in dieser Sportart sinnvoll. Wir räumen dieser Sportart deshalb mehr Platz ein als allen anderen.



# Sicherheit

Ist der Sonnenschutz gepackt? Die Sonnenbrille? Gibt es am Ausflugsziel genügend natürliche Schattenplätze? Vor Tages-Ausflügen im Sommer ist es sinnvoll, sich ein paar wenige Gedanken zu machen und sich wirkungsvoll zu schützen. Eine Übersicht.

Outdoorsportarten wie Stand UP Paddling SUP erfordern erhöhte Sicherheitsmassnahmen. Für alle Vorhaben von Einzelpaddlern oder paddelnden Gruppen auf dem Wasser ergeben sich unterschiedliche Herausforderungen: verändernde Situationen der Umgebung, Wetter, menschliche Faktoren.

Deshalb sind für jede Aktivität mit erhöhten Sicherheitsanforderungen spezielle Vorsichtsmassnahmen zu treffen. Zu Bedenken sind Aspekte wie Wetterverhältnisse, Umgebung (Naturschutz, Regeln auf Gewässern) und bei Gruppenaktivitäten der Faktor Mensch.

→ [Sicherheit beim SUP](#)

## Aufwärmen

Fuss- und Handgelenke mobilisieren, Muskeln aktivieren: Wer gleich intensiv in eine Aktivität einsteigt, riskiert Verletzungen. Das Risiko lässt sich mit einem kurzen Aufwärmen senken.

- Passen Sie das Warm-up den vorgesehenen Aktivitäten an: je intensiver die Belastung danach, desto länger das Warm-up.
- Passen Sie das Warm-up auch der Tageszeit an: je früher am Morgen, desto länger.
- Eine klare Instruktion reduziert das Verletzungsrisiko beim Warm-up selbst.
- Wählen Sie für das Warm-up mobilisierende Übungen aus ([siehe Video](#)).

### Ratgeber der BFU

- [Wassersport](#)
- [Baden und Schwimmen](#)
- [Freizeit und Sport mit Kindern](#)
- [Grillieren](#)

### Ratgeber der SUVA

- [Sonnenschutz](#)

# Stand Up Paddling SUP

Die Sportart Stand Up Paddling SUP erlebt einen regelrechten Boom: Gefühlt auf jedem noch so kleinen Gewässer sind Paddler unterwegs. Das erstaunt nicht weiter, denn SUP ist allen zugänglich, vermittelt ein Gefühl der Freiheit und bietet zahlreiche physische Herausforderungen auf unterschiedlichen Niveaus.

## Los gehts – Stand up!

Aufsteigen und lospaddeln – aller Anfang ist schwer. Hier werden die Grundlagen im Zusammenspiel der Elemente Paddler, Brett und Paddel vorgestellt. Hinweise und technische Tipps sollen das Erlernen des Stand Up Paddlings unterstützen, damit es von Beginn weg Spass bereitet.

→ [Mehr Informationen](#)

## Paddeltechniken

Um die Paddeltechnik besser verstehen zu können, hilft folgende bildliche Vorstellung: Das Paddel wird im Wasser fix verankert. Somit gleitet das Brett dem Paddel entlang, wir bewegen es vom Paddel weg oder zum Paddel hin.

→ [Mehr Informationen](#)

→ Übungen: [Paddeltechnik/Manövrieren](#)

## Tourenplanung

Eine bewusste Tourenplanung legt den Grundstein für unvergessliche Gruppenerlebnisse. Die umsichtige Vorbereitung minimiert das Risiko, dass ein Notfall überhaupt entsteht. Falls trotzdem eine unerwartete Situation eintritt, sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Der Grundsatz dafür ist: Safety First!

→ [Mehr Informationen](#)

### Material

Brett, Paddel, Leash und Schwimmweste: Die Grundausstattung für das SUP. Um den Fähigkeiten und Anforderungen der Paddler gerecht zu werden, gibt es die ersten beiden Artikel in zahlreichen Ausführungen.

→ [Mehr Informationen](#)

### Sicherheit

Um bei den spielerischen Übungen grösstmögliche Sicherheit zu gewähren, sollte je nach Übung und Gruppe folgendes beachtet werden:

- Abstand zwischen den Boards vorbereiten, Paddel weglegen, Leash lösen.
- Spiel evtl. nur auf den Knien ausführen, Schwierigkeitsgrad langsam steigern.
- Wassertiefe beachten, Paddel und Finne sind potenzielle Verletzer
- Beim Stürzen nicht auf dem Brett abstützen, Gefahr von Schulterluxation (Auskugeln)

→ [Mehr Informationen](#)

# Gleichgewichtsspiele

## Stabilität des Bretts kennenlernen

Durch schnelles, abwechslungsweises belasten der Kanten einen starken Wellengang auf dem See erzeugen.

### Variation

- Position auf dem Brett ändern, eher beim Heck oder Bug oder in der Mitte des Bretts stehen.

### einfacher

- Kniend schaukeln, so dass die Knie nass werden.

### schwieriger

- Stehend

**Bemerkung:** Schaukeln im Stehen kann ausserdem das anfängliche «Bein-schlottern» beruhigen.



## Sich auf dem Board bewegen

Auf dem Brett zuerst langsam dann schnell nach vorne und zurücklaufen. Belastung des Bugs oder Hecks (Wasserwaage). Gesprungene Drehungen auf dem Board: viertel (90°), halbe (180°), ganze (360°) Drehung und zurück.

### Variationen

- Alle richten ihre Boards nebeneinander für ein Gruppenfoto auf gleicher Höhe aus
- Die ganze Gruppe springt zusammen hoch
- Springen nach vorne oder nach hinten

### einfacher

- Langsam, kleine Schritte
- Leicht hüpfen an Ort

### schwieriger

- Schnell, grosse Schritte
- Stark hüpfen
- Vorne oder hinten auf dem Board im Gleichgewicht bleiben

**Bemerkung:** Paddel weglegen oder beim Springen als Balancestange benutzen.



## Zu zweit die Balance halten

Zwei Boards parallel nebeneinander, A und B stehen hintereinander, mit dem rechten Bein auf dem rechten Board und mit dem linken Bein auf dem linken Board. Dann versuchen zu paddeln.

### Variation

- Römisches Wagenrennen: gleich wie SUP Ski, nur sitzt oder liegt jetzt eine dritte Person auf den Boards und lässt sich «kutschieren».

### schwieriger

- Die dritte Person tauscht Platz mit einem anderen «Wagen»



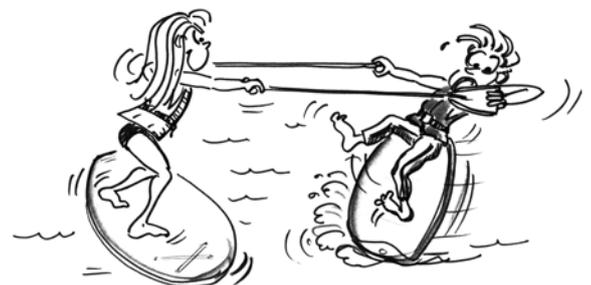
## Abkühlen und Balance im Stehen trainieren

Jeder hält mit einer Hand das Paddelblatt und mit der anderen Hand den Griff. und schubst. Wer fällt zuerst rein?

### Variationen

- Zu zweit auf einem Brett: nautischer Hosenlupf
- Zu zweit auf einem Brett: mit den Füßen das Brett so stark bewegen, dass der Andere das Gleichgewicht verliert

**Bemerkung:** Vorsicht, wirklich nur am Ende des Blatts halten



# Spielformen

## SUP Fischfang

Je am Heck und Bug eine Wäscheklammer (Fisch) befestigen. Auf Kommando versucht jeder dem anderen seine Fische zu klauen. Wer einen hat, klemmt ihn an seine Weste. Gewonnen hat, wer am meisten Fische schnappen kann.

**Bemerkung:** Auf den Knien oder liegend ohne Paddel, Areal und Zeit begrenzen.

**Material:** Wäscheklammern aus Holz



## Rettungsinsel

Möglichst viele Personen auf ein Board bringen, egal wie, Hauptsache es macht Spass.

### Variation

- Wettkampf = Gruppen machen und Zeit stoppen

### schwieriger

- Alle müssen stehen



## Dr Golie bi ig

Zu zweit oder als Gruppe: Einander einen Ball oder Frisbee knapp neben dem Brett vorbei zuwerfen, mit einem Hechtsprung fangen und sich ins Wasser fallen lassen.

**Bemerkung:** Paddel weglegen

**Material:** Ball oder Frisbee



## SUPer Wasserschlange

Jeder paddelt auf den Knien auf das Heck vom Vorderen, die Spitze des hinteren Boards liegt auf dem Heck des vorderen Boards auf. Wenn alle bereit sind, auf den Knien langsam lospaddeln.

### Variationen

- Alle bilden eine möglichst lange Schlange
- Meist trennt sich die Schlange nach einer Weile. Doch das macht nichts: Die verbleibenden kleinen Schlangen liefern sich ein Rennen

### einfacher

- Kniend

### schwieriger

- Alle stehen auf und paddeln

**Bemerkung:** Dieses Spiel benötigt etwas Zeit, um sich auszurichten: Um die Schlange zusammenzustellen gehen alle auf die Knie, die vordere Person rutscht auf ihrem Brett nach hinten und hilft, das hintere Board auf ihr eigenes Board zu ziehen. Die hintere Person geht zuerst ebenfalls nach hinten damit sich ihre Boardspitze hebt, sobald die Boards übereinanderliegen, rutschen die hintere und die vordere Person je auf ihrem Board nach vorne, so stabilisiert sich die überlappende Auflagefläche.



## SUP Seilziehen

Boards am Heck zusammenbinden, beide paddeln los.

### einfacher

- Kniend

### schwieriger

- Stehend

**Material:** Schwimmfähiges Seil oder eventuell die beiden Leash koppeln



## Zu zweit

Zu zweit als Tandem auf einem Board paddeln.

### Variationen

- Beide knien, beide stehen oder halb halb
- Platz tauschen (vorne  $\leftrightarrow$  hinten)



## Wackelbrücke

Kniend möglichst viele SUPs je mit einer Person besetzt Seite an Seite eng nebeneinanderlegen, die Paddel auf dem Bug quer über die Boards legen, um die Wackelbrücke zu stabilisieren. Es gilt, vom Anfang der Brücke auf die andere Seite zu rennen und dort elegant ins Wasser zu hüpfen. Nach dem Lauf rutschen alle um ein Board Richtung Anfang. Wer ins Wasser gehüpft ist, steigt auf dem hintersten Board wieder auf.

### Variation

- Die Bretter ohne Paddel durch Festhalten stabilisieren (jede Person legt sich quer über zwei Bretter)

### schwieriger

- Das letzte Brett nicht quer, sondern in Fahrrichtung halten. Der Läufer springt aufs letzte Brett und surft so weit wie möglich davon

**Bemerkung:** Paddel im Auge behalten, damit sie nicht davon schwimmen.



### Mehr zum Thema

- Training: [SUP für Einsteiger](#)

# Frisbee

Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plastikscheibe nicht umherfliegen würde. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt kleine technische Herausforderungen, die einfach zu erlernen sind.

Gerade weil vor allem die Technik und nicht die Kraft entscheidend ist, um die Scheibe weit segeln zu lassen, eignet sich das Frisbee als ideales und einfaches Sportgerät. Um in Spiel erfolgreich zu agieren, sind vor allem Fang- und Wurftechnik wichtig.

Bevor die Scheibe ins Spiel geworfen werden kann, müssen lediglich eine ebene Fläche wie ein Rasen, ein Parkplatz oder Hallenboden, ggf. Markierungskegel und natürlich Frisbees vorhanden sein.

## Hilfsmittel

[Werfen und Fangen \(pdf\)](#)

## Lernvideos

- [Basics](#)
- [Backhand](#)
- [Fangen](#)
- [Sidearm](#)
- [Overhead](#)

## Spielformen

### Boule

Eine Spielerin in einer Gruppe von drei bis sechs Spielerinnen erhält zwei Scheiben, alle ändern nur eine. Die erste Spielerin wirft eine speziell markierte Scheibe (Zielscheibe) an einen beliebigen Ort. Sie muss aber für alle Werferinnen in einer erreichbaren Entfernung liegen muss. Dann werfen alle Spielerinnen ihre Scheibe möglichst nah an die Zielscheibe heran. Die Spielerin, die die Zielscheibe geworfen hat, wirft als letzte.

Für die Spielerin mit dem geringsten Abstand zur Zielscheibe gibt es einen Punkt. Berührt die Wurfscheibe gar die Zielscheibe, erhält die Spielerin zwei Punkte. Die Punkteleaderin wird zur neuen Zielscheibenwerferin. Gewonnen hat die Spielerin, die zuerst fünf Punkte hat.

**Bemerkung:** Kann gut im Park oder im Wald gespielt werden. Hindernisse erhöhen den Reiz der Aufgabe.



### Sicher auf dem Seil

Sich paarweise die Scheibe zuwerfen. Dabei stehen die Paare vis-à-vis auf Markierungen (z. B. Seile), die in V-Form aufgestellt sind.

Nach und nach wandern die Spielpartnerinnen nach aussen und überwinden eine immer grössere Distanz. Welches Team schafft den Weg hin und zurück mit den wenigsten Absteigern vom Seil?

#### schwieriger

- Jede/r Spielende hat einen Frisbee. Auf ein akustisches Zeichen wie «Hopp» werfen die Spielenden gleichzeitig das Frisbee zum Gegenüber. Vorher muss abgemacht werden, wer seinen Frisbee auf welcher Seite oder auf welcher Höhe wirft.



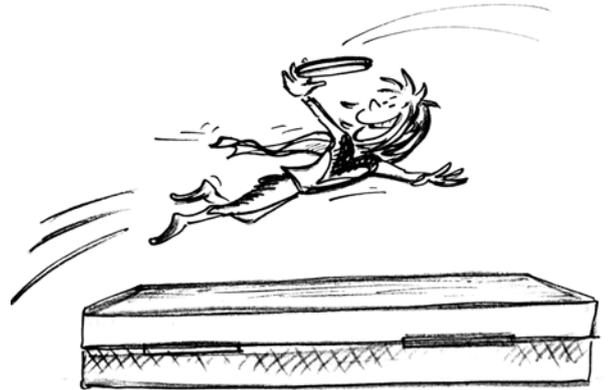
## Gutes Timing

Ein Fänger und ein Werfer bilden ein Team. Der Fänger hat die Aufgabe, mit Anlauf auf eine Erhöhung (z. B. Luftmatratze) zu springen und dabei die vom Werfer geworfene Scheibe zu fangen.

Der Werfer steht im neunzig Grad Winkel zum Fänger auf der Höhe der Luftmatratze. Bei erfolgreichem Fang werden die Rollen getauscht.

### schwieriger

- Kann auch im Schwimmbad vom Startblock oder dem Ein-Meter-Brett durchgeführt werden. Es gilt, die Scheibe im Sprung möglichst spektakulär zu fangen.



## Mit Hand und Fuss

Die Spielenden passen sich die Scheibe im Abstand von ungefähr zehn Metern zu. Gleichzeitig spielen sie einen Ball mit dem Fuss hin- und her.



### Disc Golf

«Disc Golf» stammt direkt vom Golf ab und es wird auf einem Parcours gespielt, auf dem mehrere Ziele zu treffen sind. Das Spiel kann sowohl draussen als auch drinnen durchgeführt werden.

Wie beim Golf gilt es auch beim Disc Golf, verschiedene Wurfziele anzuspielen. Es wird ein Parcours mit verschiedenen Wurfzielen festgelegt. Diese Wurfziele müssen in vorgegebener Reihenfolge mit möglichst wenigen Würfen getroffen werden. Es werden drei bis fünf Bahnen vorbereitet. Je zwei bis vier Personen spielen jeweils auf einer Bahn.

Mögliche Wurfziele: Bäume, Steine, Sitzbänke, etc.

### Grundregeln

- Es wird immer von dort weitergespielt, wo die Scheibe beim letzten Wurf liegengeblieben ist, egal wie ungünstig die Position sein mag.
- Es wirft zuerst der Spieler, der am weitesten weg vom Ziel ist.
- Jeder zählt seine Würfe selber: Fair Play!

**Hinweis:** Es gibt in der Nähe von Schulen oder in Parkanlagen zum Teil fest eingerichtete Disc Golf Parcours.

**Videos (YouTube):** [Disc Golf Trick Shots](#)

### Mehr zum Thema

→ [Weitere Inhalte](#)

# Headis

«Headis» ist Kopfballtischtennis. Man spielt es auf normalen Tischtennistischen, idealerweise mit stabilem Netz. Der offizielle «Headis»-Ball ist aus Gummi, wiegt nur 100 g und springt gut. Anstatt mit einem Schläger spielt man den Ball nur mit dem Kopf übers Netz.

Beim Aufschlag muss der Ball zuerst die eigene, danach die gegnerische Tischhälfte berühren. Netzroller und Kantenbälle werden beim Aufschlag wiederholt. Nach jeweils drei Aufschlägen wird gewechselt. Im Spiel darf der Ball auch direkt aus der Luft gespielt werden (Direktabnahme). Dabei ist es erlaubt die Platte mit allen Körperteilen zu berühren. Nach jedem Ballkontakt muss aber wieder der Boden berührt werden. Ein Satz geht auf 11 Punkte. Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, gewinnt derjenige, der zuerst zwei Punkte Vorsprung hat. Bei zwei gewonnenen Sätzen ist das Spiel zu Ende.

→ [Offizielle Spielregeln](#)

## Material

Zum Spiel benötigt man einen Ball und einen Tischtennistisch. Am besten eignen sich Tische mit einem stabilen Netz, z. B. ein Steintisch mit einem Stahlnetz auf dem Pausenplatz. Der «Headis»-Ball hat ca. die Grösse eines Handballs (Umfang 50–52 cm), ist aus Gummi und wiegt nur gerade 100 g. Alternativ können auch andere Bälle verwendet werden, die erstens leicht sind und zweitens gut aufspringen.

## Sicherheit

Die wichtigste Regel: Die Hände wenn immer möglich auf die Platte legen. So kann man abschätzen wie weit man mit dem Kopf vom Tisch entfernt ist und stösst den Kopf nicht an der Kante an. Da der Fokus auf dem Ball liegt, hat man keine Augen für mögliche Hindernisse. Sowohl für die Koordinationsspiele als auch für das Spiel am Tischtennistisch ist daher genügend freier Platz einzuplanen. Bei instabilen Tischen soll nicht auf die Platte gesprungen werden.

## Spielformen

### Dreieck

Drei Personen stellen sich im Dreieck auf (ca. 2 m Abstand). A spielt den Ball per Hand zu B, B spielt den Ball per Kopf zu C und C fängt den Ball auf. Dann spielt C den Ball per Hand zu A, A spielt per Kopf zu B und B fängt den Ball. usw.

### Variation

- Im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn

### einfacher

- Distanz verkleinern
- Trägerer Ball verwenden (z. B. aufblasbarer Wasserball)

### schwieriger

- Distanz erhöhen
- Direkt per Kopfball im Dreieck passen ohne den Ball dazwischen zu fangen  
Material: leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften, z. B. Headis-Ball oder Wasserball



## Fünf gewinnt

Zwei Personen spielen gegeneinander. Der Aufschlag erfolgt abwechselungsweise. Die Punkte werden gezählt. Ziel ist es, fünf Punkte zu erreichen. Haben beide vier Punkte, gibt es einen Entscheidungspunkt. Wer zuerst fünf Punkte hat, verlässt den Tisch. Die andere Person spielt weiter gegen einen anderen Gegner, behält dabei aber die Punkte, die sie im ersten Spiel geholt hat. Z. B.: A gewinnt gegen B mit 5:3. Anschliessend spielt B gegen C wobei B bereits mit 3:0 in Führung liegt.

### einfacher

- Aufschlag per Hand anstatt mit dem Kopf



## Doppel

Zwei 2-er-Teams spielen gegeneinander Headis. Es muss zwingend abwechselungsweise gespielt werden. Auch bei der Abnahme müssen sich die Spieler abwechseln. Ansonsten gelten dieselben Regeln wie beim Headis-Einzel.

### Variation

- 3:3 (feste Reihenfolge abmachen)



## Rundlauf

Die Spieler verteilen sich gleichmässig auf beide Seiten des Tischtennistisches und bilden eine Reihe. Der vorderste Spieler der längeren Reihe beginnt mit dem Aufschlag. Nachdem man den Ball per Kopf übers Netz gespielt hat, wechselt man auf die andere Seite und stellt sich in der Reihe hinten an.

### Variationen

- Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Die letzten beiden spielen ein Finale auf drei Punkte.
- Spiel an mehreren Tischen: Wer einen Fehler macht, wechselt an einen anderen Tisch und kann dort sofort wieder mitspielen.
- Teamleistung: Wie viele Netzquerungen werden erreicht bis ein Fehler passiert?

### einfacher

- «Notwehr»: im Notfall darf die Hand zu Hilfe genommen werden



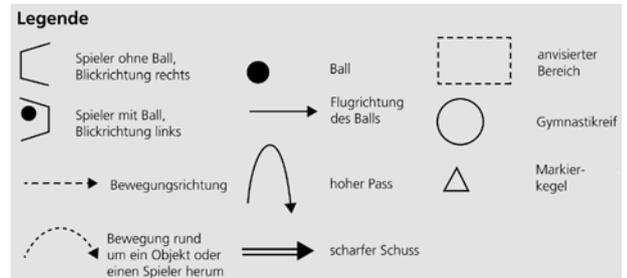
# Futnet

Futnet ist eine kontaktlose Sportart für alle Altersgruppen, die Geschicklichkeit und Koordination erfordert. Sie fällt durch ihren spielerischen Aspekt auf. Gespielt wird ohne jeden Arm- oder Handeinsatz im Einzel, Doppel oder Tripel auf einem Feld, das in der Mitte von einem Netz geteilt wird.

Zwei Teams aus einem bis drei Mitgliedern spielen sich den Ball über ein Netz zu und versuchen, ihn auf dem gegnerischen Spielfeld so aufzuschlagen zu lassen, dass der Gegner ihn nicht zurückspielen kann. Man erreicht dieses Ziel, indem man in einer freien Zone angreift und den Ball mit mehr oder weniger Kraft und Drall spielt. Der Ball darf vom Boden aufspringen, aber nie zweimal nacheinander. Der Spieler darf den Ball auch nie zweimal in Folge berühren (ausser im Einzel). Jeder Fehler ergibt einen Punkt für die gegnerische Mannschaft, die dann zum Aufschlag kommt.

## Wichtige Aspekte

- [Praktische Erwägungen](#)
- [Spielregeln](#)
- [Technik \(mit Videos und Reihenbildern\)](#)
- [Taktik](#)



## Spielformen

### Ans Netz!

Zu zweit. Die Spieler stehen drei Meter voneinander entfernt und spielen sich über das Netz «direkt» Pässe zu, so dass der Ball keinen Bodenkontakt hat.

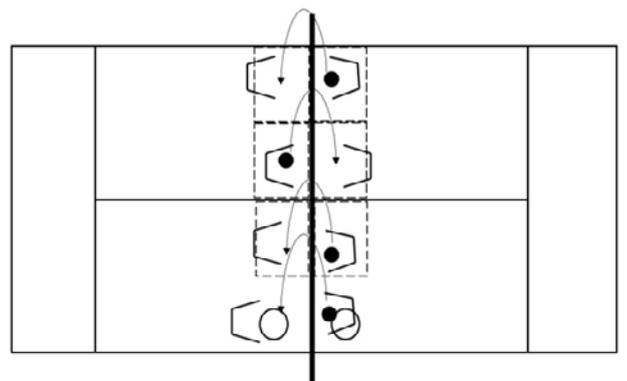
**Bemerkung:** Im Voraus eine schmale Zone direkt am Netz festlegen, in der der Ball nach jedem Pass aufspringen muss.

#### einfacher

- Vor jedem Pass darf der Spieler seinen Ball mit irgendeinem Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen.

#### schwieriger

- Der Spieler muss mit dem Ball die Fläche innerhalb eines Rings treffen, der sich auf dem Feld des Partners befindet (= 1 Punkt). Bei dieser Variante darf der Spieler den Ball einmal kontrollieren, bevor er den Pass abgibt

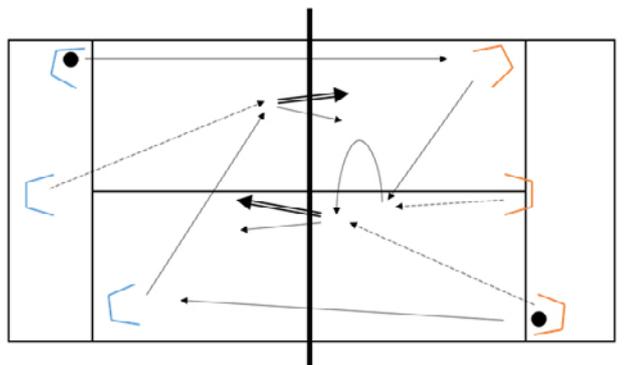


### Einer ist genug, zwei sind zu viel!

Double- oder Tripel-Matches. Die beiden Teams schlagen gleichzeitig auf. Sobald ein Team mit einem der beiden Bälle einen Fehler macht, hört das Spiel auf, und das andere Team bekommt einen Punkt.

#### Regeln

- Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.
- Pro Team sind maximal drei nicht aufeinanderfolgende Ballberührungen erlaubt.
- Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie.
- Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf.
- Der Ball darf nicht direkt ins gegnerische Feld zurückgespielt werden (mindestens zwei Ballberührungen pro Team).

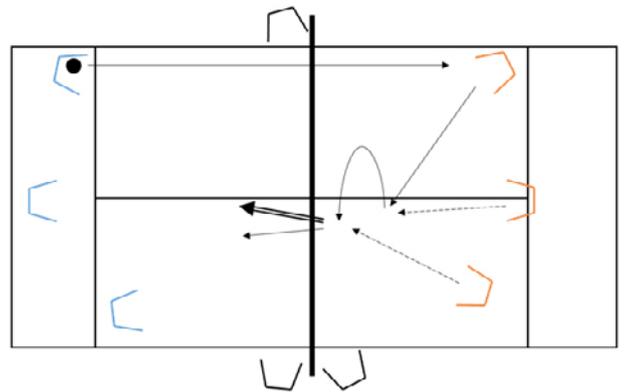


## Privatrevier

Doppel oder Tripel auf sieben Punkte auf einem Spielfeld. Das Verliererteam überlässt sein Feld dem Ersatzteam oder wechselt einen oder zwei Spieler mit den zur Verfügung stehenden Ersatzspielern aus. Die ruhenden Spieler amten als Schiedsrichter.

### Regeln

- Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.
- Pro Team sind maximal drei nicht aufeinanderfolgende Ballberührungen erlaubt.
- Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie.
- Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf.
- Der Ball darf nicht direkt ins gegnerische Feld zurückgespielt werden (mindestens zwei Ballberührungen pro Team).



## Turnierform

### Rochade

Während dieses Turniers sollen die Teams nach jedem Spiel neu zusammengestellt werden. Doppel- oder Tripelspiel in Turnierform. Jedes Spiel findet gleichzeitig statt und dauert fünf Minuten.

Nach einem Match kommen die Spieler zum freien Partnertausch für den nächsten Match zusammen (nie zweimal dieselben Partner). Alle Spieler zählen die Punkte zusammen, die sie gewonnen haben:

- Gewonnener Match = zwei Punkte
- Unentschieden = ein Punkt
- Verlorener Match = null Punkte

Nach einer bestimmten Anzahl Matches wird die Schlussrangliste erstellt.

### einfacher

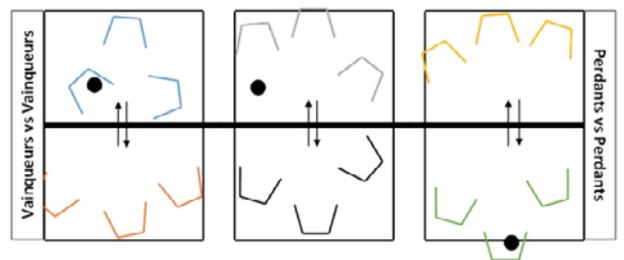
- Anzahl der zulässigen Bodenkontakte erhöhen.
- Eine Ballberührung mit den Händen zulassen (zählt wie eine normale Ballberührung).

### schwieriger

- Anzahl zulässige Bodenkontakte pro Team verringern.

### Regeln

- Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.
- Pro Team sind maximal drei nicht aufeinanderfolgende Ballberührungen erlaubt.
- Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie.
- Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf.
- Der Ball darf nicht direkt ins gegnerische Feld zurückgespielt werden (mindestens zwei Ballberührungen pro Team).



### Weitere Turnierformen

- Uhr
- King of the court
- Liga
- Würfelwurf

# Cross Golf

Diese Golf-Variante ist speziell für Jugendliche und Junggebliebene attraktiv: Die spannende Spielhandlung dieser traditionellen Sportart wird mit viel Kreativität in einen urbanen Kontext übersetzt.

Grundregeln gibt es im Cross Golf nur wenige (Sicherheit) – die Etikette entfällt. Erlaubt ist, was gefällt. Für den Start genügen einige Schläger in Standard-Grösse (z.B. Eisen 6) und einige Putter. Das restliche Material: Tennisbälle oder farbige Unihockey-Bälle sowie kleine Marker-Hütchen. Je nach Spielform auch anderweitige Geräte.

**Bemerkung:** In Golfclubs nach alten Schlägern fragen und/oder Inserat aufhängen. In Tennisclubs nach alten Bällen fragen – die gibt es meistens gratis.

## Grundregeln

- Das gewählte Gelände muss öffentlich zugänglich sein (Achtung: Firmengelände, gesperrte Baustellen und Kiesgruben sind zu meiden!).
- Durch den Spielbetrieb darf das öffentliche Leben nicht beeinträchtigt werden (Lärmbelästigung, Menschenansammlung).
- In der Abschlagrichtung dürfen sich keine Personen aufhalten.
- Die Gruppe hält bei allen Schlägen einen Sicherheitsabstand von 2 m zum abschlagenden Person ein.
- Hinter der abschlagenden Person darf niemand stehen.
- Die Ziele dürfen frei gewählt werden, es muss aber die Möglichkeit bestehen, die Bälle zurück zu holen.
- Für alle Spielformen ausserhalb von offiziellem Golfgelände sind richtige Golfbälle zu gefährlich! Ein guter Ersatz sind kaputte Tennisbälle (ohne Spannung) oder Unihockeybälle.

## Material

- Golfschläger (Eisen 6, Putter).
- Bälle (kaputte Tennisbälle oder Unihockeybälle).
- Strassenkreiden, um Abschlagpunkte und/oder Ziele zu Markieren.

## Spielformen

### Skyscraper Drive

Es wird eine hohe, fensterlose Wand gewählt, die eine waagrechte, optische Segmentierung aufweist. In 8–10 m Höhe wird ein Segment als Ziel definiert. Die Spielenden schlagen vom Abschlagpunkt (ca. 8m von der Wand entfernt) an die Wand und versuchen, das Zielsegment zu treffen. Damit der Ball nicht davon rollt, wird ein Marker-Hütchen als Tee benutzt.

### Variationen

- Während 30 Sekunden darf ein Spieler so viele Abschlüge ausführen wie er will. Wer schafft es, in dieser Zeit die meisten Bälle ins Zielsegment zu bringen?
- Jeder Spielende darf 5 Bälle schlagen. Wer trifft die meisten davon ins Zielsegment?
- Die Bälle werden in wasserlösliche Farbe getaucht. Eine Person schlägt als erstes und setzt einen Marker. Wer kommt diesem Marker am nächsten?

**Material:** Marker-Hütchen



## The Blue Window Drive

Bei einem Haus, dessen Bewohner man kennt, wird ein Fenster vollständig geöffnet (mit Vorteil in einem der oberen Stöcke). Am oberen Fensterrahmen wird ein Leintuch befestigt, das innen am Fenster herunter hängt und die Bälle bremst. Alternativ kann auch ein Paravent aufgestellt werden. Nun versuchen die Spielenden, von einem Abschlagpunkt das offene Fenster zu treffen.

**Bemerkung:** Für dieses Spiel sind unbedingt kaputte Tennisbälle zu verwenden (ohne Spannung) – ansonsten droht Glasbruch, wenn das falsche Fenster getroffen wird.

**Material:** Paravent, Leintücher



## Skip Chip

Es wird eine Mulde oder ein Container definiert, die/der mindestens von einer Seite her zugänglich ist. Nun wird versucht, den Ball von einem 4–5 m entfernten Abschlagpunkt in die Mulde zu chippen.

### Variationen

- Jeder Spieler hat 5 Schläge, jeder Treffer in die Mulde zählt 3 Punkte. Fliegt der Ball über die Mulde hinaus, ergibt dies einen Strafpunkt.
- Während 30 Sekunden darf ein Spieler so viele Chips ausführen wie er will. Wer bringt in dieser Zeit die meisten Bälle in die Mulde?

**Material:** Mulde, Container



## No Parking Chip

Die Spielenden versuchen, aus 3–4 m Distanz ein Verkehrsschild zu treffen. Mit Vorteil wählt man eines aus, das in der Nähe einer Wand steht, damit die Fehlschüsse zurückprallen.

### Variation

- Man zeichnet ein Ziel an der Wand hinter dem Verkehrsschild. Nun muss man versuchen, das Ziel zu treffen, ohne das Verkehrsschild zu treffen. Treffer auf das Verkehrsschild ergeben einen Minuspunkt.

**Bemerkung:** Unbedingt weiche Bälle benutzen.

**Material:** Markierkegel, Verkehrsschild



## Shooting Station

Auf einer ebenen Unterlage (z. B. Parkplatz, Tartanplatz oder -bahn) wird ein Abschlagpunkt definiert. In 3–4 Metern Entfernung davon wird ein Ziel (z. B. PET-Flasche) aufgestellt. Diese sollte mit dem Ball getroffen werden.

### Variationen

- Wer braucht am wenigsten Schläge, um Ziel zu treffen (Put immer vom Abschlagpunkt aus)?
- Jeder Spielende erhält 5 Schläge. Wer schafft die meisten Treffer (Put immer vom Abschlagpunkt aus)?
- Gleiche Form – der Ball muss aber immer von dort weiterspielt werden, wo er liegen bleibt.

**Material:** Pet-Flaschen



# Cross Boccia

Diese neue Sportart funktioniert im Prinzip wie Boccia, bietet aber nahezu unbegrenzte Spielmöglichkeiten. Anstelle der Kugeln wirft man weiche Säckchen.

Die weichen Säckchen können wahlweise auf höhere Ebenen, über Hindernisse oder auch auf schiefe Ebenen geworfen werden. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Experimentieren Sie und suchen Sie eigene geeignete Spielanlagen.

## Grundregeln

Jeder Spieler bekommt drei gleiche Spielbälle. Das Los entscheidet, wer das Spiel beginnt. Dieser bestimmt einen Ausgangspunkt und wirft den Marker an eine beliebige Stelle. Dann dürfen alle anderen Spieler den ersten Ball werfen. Den 2. Und 3. Ball wirft jener Spieler, dessen Ball am weitesten vom Marker entfernt liegt. Danach kommen die anderen an die Reihe, abhängig von der Distanz ihres ersten Balls zum Marker.

## So wird gezählt

Jeder Spielball, der näher am Marker liegt als die gegnerischen Bälle, ergibt einen Punkt (also punktet nur der beste Spieler). Liegen zwei Bälle von verschiedenen Spielern in gleicher Entfernung zum Marker, oder berühren letzteren, werden beide gewertet. Kommt ein Ball auf einem anderen zu liegen (gegnerischer Ball zu mindestens 50 % bedeckt), gibt es einen «Kill» – der unterlegene Ball scheidet aus der Spielrunde aus.

## Spielformen

### Punkteturbo-Combo

Diese Spielform zielt darauf ab, möglichst viele Punkte zu sammeln und sie von den Gegnern wegzuschnappen. Wenn zwei Spielbälle eines Spielers sich berühren – und einer davon liegt näher als ein gegnerischer Ball – gibt es 3 Punkte. Berühren sich alle drei Spielbälle eines Spielers und liegt einer näher als die gegnerischen Bälle, bekommt man 6 Punkte. Combos zählen auch bei einem Unentschieden.



### Punkt, Satz, Spiel

In dieser Spielform werden 2 Sätze à 13 Punkte gespielt. Gezählt wird immer, nachdem alle Spieler alle Bälle geworfen haben. Wer am meisten Punkte hat, eröffnet die nächste Spielrunde. Liegen zwei Bälle gleich weit vom Marker entfernt, gilt die Runde als unentschieden. Jeder Spieler bekommt die ihm zustehenden Punkte, die nächste Runde beginnt nochmals derselbe Spieler, der die vorherige Runde eröffnet hat. Ein Satz endet, sobald ein Spieler 13 Punkte erreicht hat. Der Satz muss mit zwei Punkten Abstand zum zweitbesten Spieler gewonnen werden – z. B. 11:13. Um ein Spiel für sich zu entscheiden, muss man 2 Sätze gewinnen.

### Variation

- Der Startspieler kann Regeln für Wurfart oder die Flugbahn des Balles bestimmen (über Bande/Hindernis/Hecke spielen, mit linker Hand, rückwärts werfen usw.). Der Marker muss dabei in der gewünschten Weise gespielt werden. Hält ein Spieler diese Vorgabe nicht ein, zählen seine Würfe nicht.



# Footbag

Um «Footbag» zu spielen braucht es nicht viel: einen kleinen mit Sand oder Kunststoff gefüllten Stoffball – Namens Footbag oder auch Hacky Sack – etwas Platz und schon kann es losgehen. Ein kleiner Tipp vor dem Loslegen: Ein ganz neuer Hacky Sack ist eher unvor- teilhaft. Es empfiehlt sich, den Ball zunächst zu kneten und so lange damit zu spielen, bis er weich und geschmeidig wird.

Das Ziel beim »Footbag« ist einfach: Es geht darum den Ball zu spielen, ohne dass er zu Boden fällt. Das tönt zwar ganz einfach und un- gefährlich. Dennoch sollte auf ein gutes Aufwärmen nicht verzichtet werden: Eine Voraussetzung, um sich keine Zerrungen zu holen oder um Misstritten vorzubeugen.

## Material

Es gibt Footbags mit 2 bis 128 Panels, in verschiedenen Grössen, Gewichtsklassen und Oberflächen und mit ganz unterschiedlichen Füllungen. Für Einsteiger empfiehlt sich ein sandgefüllter, nicht zu praller Footbag mit 8 bis 16 Panels aus Wildleder oder Alcantara.

## Kicks

### Toe Kick

Den Footbag zuerst nur mit einem Fuss (Zehen) kicken. Dann das Bein wechseln, bevor abwechslungsweise jongliert wird. Der Footbag wird auf Kniehöhe gespielt und soll nicht höher als bis zur Brust fliegen:

- rechter Winkel mit dem Bein
- erstmals ohne Footbag, nur den Oberschenkel in Richtung Himmel ziehen.
- Footbag in die Hände nehmen und Arm gerade ausstrecken und nun den Footbag fallen lassen (auf 2 zählen hilft; 1 = fallen lassen, 2 = kicken). Wichtig: Footbag soll gerade in die Luft fliegen, wenn das nicht der Fall ist, machen die SuS oft «Karate Moves» oder haben die Fussstellung/Winkel nicht parallel zum Boden.
- Wer einen Kick geschafft hat, wechselt das Bein. Nun abwechslungs- weise kicken und bestenfalls zählen, wie viele Kicks möglich sind.



### Toe Delay

Drei Dinge sind beim Toe Delay entscheidend:

- Das Knie hoch und gerade anheben, so dass man seine Fussspitze sehen kann.
- Den Ball genau unter die Fussspitze werfen, nicht zu weit in die Höhe.
- Den Fuss senkrecht und langsam senken, um so den Ball aufzu- fangen. Der Footbag wird wie ein Fahrstuhl nach unten begleitet. Es wird wie beim Toe Kick begonnen, allerdings ist der Fuss hoch in der Luft und hat genug Platz nach unten. Der Fuss wird ein we- nig angewinkelt (Fussspitze zeigt nach oben); so bleibt der Footbag besser auf dem Fuss.

### schwieriger

- **Toe Delay Advanced:** Bei dieser Variation wird der Footbag mit dem Fuss aufgeworfen statt mit der Hand und mit dem anderen Fuss wieder aufgefangen. Den auf dem Fuss liegenden Footbag in die Luft werfen und danach erneut auf dem Fuss fangen.
- **Low Toe Delay:** Dieser Trick kann mit immer weniger Höhe ausge- führt werden und sieht bereits ziemlich cool aus.



## Inside Delay

Der Inside Delay wird wie folgt korrekt ausgeführt:

- Zehen in Richtung Schuhsohle krümmen, um die Oberfläche zu glätten, auf welcher der Ball landen wird.
- Knie beugen, Rücken gerade halten.
- Ball über den Fuss werfen und nicht in die Höhe, dabei langsam nach unten mitgehen, bis der Ball auf dem Fuss landet. Das Prinzip ist das gleiche wie beim Toe Delay: Der Fuss ist parallel zum Boden. Danach einander zeigen und den jeweils anderen Trick üben

### **schwieriger**

Für Fortgeschrittene eignet sich der Leg Over. Ein sauberer Leg Over wird wie folgt ausgeführt:

- Den Ball vom Toe Delay aus schön gerade und ein bisschen höher als das Knie werfen.
- Den anderen Fuss schnell über den Ball ziehen, um wieder unter den Ball zu kommen und ihn im Toe Delay aufzufangen.
- Rücken gerade halten und die Bewegung von aussen nach innen ausführen.

### **Weitere Kicks**

- [Clipper](#)
- [Whirl](#)
- [Spinning clipper](#)
- [Ducking clipper](#)
- [Spinning whirl](#)
- [Furious butterfly](#)



## Spielformen

### **Circle Kicking**

Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf und versucht, den Footbag möglichst lange in der Luft zu halten. Die Gruppe erreicht einen «Hack», wenn jede Person den Footbag kicken kann, bevor dieser auf den Boden fällt. Gelingen zwei «Hacks» am Stück, ist es ein «Hacky Sack» erreicht. Wichtig dabei ist der Beginn jeder Runde: Eine Person nimmt den Footbag in die Hand und spielt ihn in einem schönen Bogenwurf einem der Mitspielenden zu.

Danach dürfen nur noch die Füsse, Knie und der Kopf eingesetzt werden. Ebenfalls wichtig ist die Grösse des Kreises: Idealerweise können sich alle Mitspielenden mit den Füssen knapp berühren, wenn sie diese in die Mitte strecken. Ist der Abstand zu gross, hat man die Tendenz, sich den Footbag zuzupassen, statt diesen – was viel einfacher ist und schneller Erfolg bringt – immer möglichst kontrolliert nach oben zu kicken.



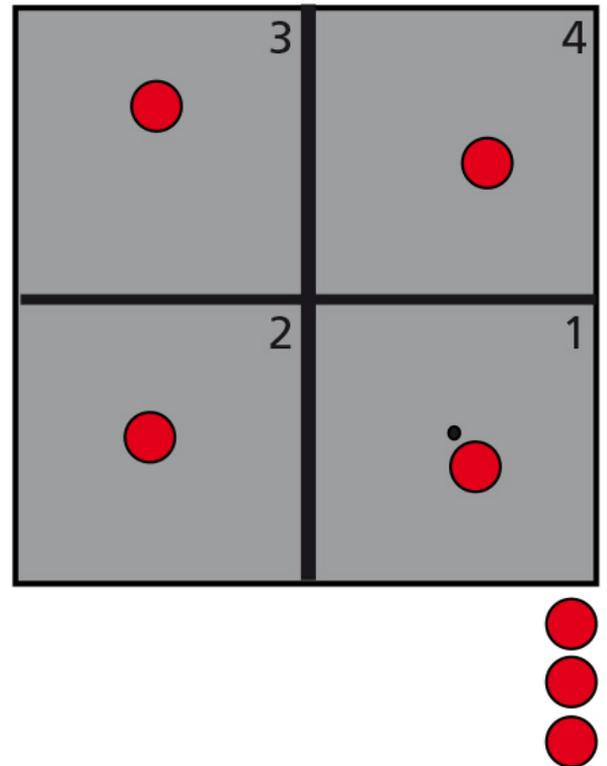
## Four Square

Mit Kreide oder ablösbarem Klebeband wird ein ca. 3 x 3 Meter grosses Quadrat auf dem Boden markiert. Das Quadrat wird nochmals unterteilt, so dass vier Quadrate entstehen (Four Square). Diese werden nummeriert und in jedem Quadrat stellt sich ein Spieler auf. Überzählige Spieler reihen sich vor Quadrat 1 in eine Warteschlange ein.

Der Spieler in Quadrat 4 ist der König und wirft bei Spielbeginn den Footbag aus der Hand einem der Mitspielenden in einem schönen Bogenwurf zu. Sobald der Ball im Spiel ist, versucht jeder Spielende zu vermeiden, dass der Ball in seinem Quadrat zu Boden fällt. Ebenfalls gilt es zu vermeiden, dass der Ball nach einem eigenen Kick ausserhalb des grossen Quadrats landet.

In beiden Fällen hätte der betreffende Spieler einen Fehler gemacht, müsste sein Quadrat verlassen und die Spielenden in Quadraten mit tieferen Zahlen rücken auf (Bsp: Spieler in Quadrat 3 macht den Fehler, verlässt das Feld, Spieler von Quadrat 2 geht in Quadrat 3, Spieler von Quadrat 1 in Quadrat 2 und der erste der Warteschlange kann in Quadrat 1 vorrücken).

So lange der König sein Feld nicht verlassen muss, erhält er nach jedem Fehler einen Punkt. Die Punkte kann er auch behalten, wenn er das Quadrat verlässt. Sieger ist, wer als erster 15 Punkte erreicht hat.



## Choreografie

An Freestyle Footbag-Wettkämpfen muss immer eine Choreografie zu Musik gezeigt werden. Die Spieler zeigen darin ihre Tricks im Rhythmus ihres Lieblingsounds und kreieren dabei spannende und attraktive Bewegungs-abfolgen. Bereits mit den hier gezeigten Einsteiger-Elementen lässt sich eine attraktive Choreographie gestalten.

### Aufbau Kurz-Choreographie (Beispiel)

- 8 Toe Delays, passend zum Beat
- 8 wechselseitige Toe Delays, passend zum Beat
- Kurze Pause
- 8 bis 10 Low Toe Delays, Stopp auf dem stärkeren Fuss
- Around the world
- Pause
- Around the world, andere Richtung
- Pause
- 4 Around the World am Stück
- Pause
- Leg Over
- Pause
- Leg Over
- Pause
- 8-10 Low Toe delay
- Toe Juggling als Abschluss der Choreographie.



**Musikauswahl:** Für den Einstieg eignen sich repetitive, wenig markante Stücke.

# Hinweise

## Literatur

- Züblin, R., Schneider, M., Gyger, M., Burnand, P. (2018). «[Faktor Mensch – sicher unterwegs sein](#)» (pdf). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

## Videos

- Playlist: [Futnet](#)
- Playlist: [Footbag](#)
- Playlist: [Sport Stacking](#)
- Playlist: [Bouldern](#)
- Playlist: [Mountainbike Techniken](#)
- Playlist: [Skateboard](#)



Kennen Sie unseren Youtube-Kanal? Hunderte Video-Anleitungen zu zahlreichen Sportarten erwarten Sie dort! Abonnieren Sie sich noch heute!

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO,  
2532 Magglingen

**Autoren:** diverse

**Titelbild:** Ueli Känzig, BASPO

**Bildmaterial:** diverse

**Grafische Gestaltung:** Bundesamt für Sport BASPO