

09 | 2016

Rückschlagspiele mit Kindern

Inhalt Monatsthema

Konzepte im J+S-Kindersport	2
Spielend lernen – Spielen lehren	4
Praxis	
• Grundlagen – 4 x 4 Spielformen	6
• Einstiegsspiele	14
• Badminton	18
• Squash	22
• Tennis	26
• Tischtennis	29
Testformen	32
Wettkampf- und Turnierformen	35
Hinweise	36

Kategorien

- Alter: 5–12 Jahre
- Schulstufe: Kindergarten, Primarstufe
- Niveau: Einsteiger bis Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden



Wer hat die Faszination des kooperativen Hin und Hers beim Federballspiel im Garten oder das Kribbeln beim Rundlauf um den Tischtennistisch im Quartier nicht selbst als Kind erlebt? Und wer liess sich nicht schon vom virtuosen, athletischen Spiel von Tennisstars wie Roger Federer vor grosser Kulisse begeistern? Rückschlagspiele sind ein ideales, spielerisches Koordinations-, Konditions-, Konzentrations- und Kooperationstraining. Gerade auch für Kinder.

Bei den Rückschlagspielen geht es darum, einen Ball (Tennis-, Tischtennis-, Squash-, Federball, Indiacca etc.) so ins gegnerische Spielfeld zu schlagen, dass der Gegner den Ball nicht mehr korrekt zurückspielen kann. Typisch für die Rückschlagspiele ist, dass der Ball mit der Hand oder einem Schläger geschlagen werden muss. Es kommt deshalb zu keinem eigentlichen «Ballbesitz». Das macht die Rückschlagspiele gerade auch für Kinder technisch-taktisch besonders reizvoll. Sobald ein Ballwechsel zustande kommt, fordern Rückschlagspiele die Spielenden sowohl psychisch als auch physisch niveaugerecht und auf spielerische Weise heraus. Zudem bieten Rückschlagspiele ein ausgezeichnetes soziales Lernfeld: Gegen das Gegenüber kann im Einzel ebenso wie im Doppel oder im Team gespielt werden und dies fast immer ohne Schiedsrichter. Gemeinsam müssen in strittigen Situationen Lösungen gefunden werden. Und da es in den Rückschlagspielen kein Unentschieden gibt, ist ein konstruktiver Umgang mit den Emotionen bei Sieg und Niederlage gefragt.

Weltumspannend, trendig und bunt

Die Inhalte dieses Monatsthemas richten sich sowohl an J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter als auch an Lehrpersonen in der Schule. Sie können aber auch mit kleineren Anpassungen das Training und den Unterricht mit älteren Einsteigerinnen und Einsteiger sowie mit Fortgeschrittenen bereichern. Dieses Themenheft will dazu animieren, die vielfältige Welt der Rückschlagspiele zu entdecken. Und diese ist nicht nur weltumspannend, sondern auch überaus bunt. Mehr als drei Dutzend Rückschlagspiele werden wettkampfmässig gespielt. Trendige Erfindungen aus heutiger Zeit (z. B. Headis, Speedminton) stehen neben traditionsreichen Spielen aus der Antike und dem Mittelalter (z. B. Faustball, Federball). Bei der Auswahl der Spiel- und Übungsformen stehen deshalb viele einführende, spielübergreifende Formen wie GOBA und Street Racket sowie die vier klassischen Rückschlagspiele Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis im Zentrum. Die Inhalte lassen sich aber auch relativ einfach in andere Rückschlagspiele transferieren, indem die Schläger, das Spielobjekt, die Feldgrösse und Feldtrennung, die Anzahl Spielenden oder die Zählweise angepasst werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Rückschlagsspielkonzepte im J+S-Kindersport

Die Kindersportkonzepte in den Rückschlagsspielen Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis basieren auf den zentralen Elementen des J+S-Kindersports. Die Grundlagen bieten insbesondere die drei Lehrmittel von J+S Kindersport: «Theoretische Grundlagen», «Praktische Beispiele» und «Spielen».

Spielerisch – Spielnah – Kindgerecht

Um dem ausgeprägten Spieltrieb der Kinder in den Rückschlagsspielen zu entsprechen, werden zunächst vielseitig und spielerisch die Voraussetzungen geschaffen. Erst mit steigenden Fähigkeiten werden die Spielformen den eigentlichen Rückschlagsspielen immer ähnlicher. Die altersgerechte Vermittlung ist dabei die Voraussetzung, damit alle Kinder Lernerfolge erzielen, spannende physische und psychische Anforderungen meistern und vor allem Spass an den Rückschlagsspielen finden. Alle Kinder sollen sich viel bewegen und aktiv sein, denn nur durch das Tun werden die geforderten Bewegungsfähigkeiten verbessert. Ob dies gelingt, zeigt sich, wenn die Kinder im Training die drei Elemente «Lachen, Lernen, Leisten» erleben konnten.

Die vier Rückschlagsspiele Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis zeigen sehr viele gemeinsame Elemente. Die drei folgenden Inhalte stehen denn im Kindersport auch bei allen im Zentrum:

- Vielseitig spielen
- Rückschlagsspiele spielen lernen
- Rückschlagsspiele spielen

Vielseitig

Die Rückschlagsspiele sind technisch-taktisch anspruchsvoll und verlangen den Spielenden auch im physischen Bereich viel ab. Dieser Umstand erfordert ein vielseitiges Trainieren und Üben. Gerade im Kindersportbereich wird denn auch der Vielseitigkeit im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung grosse Beachtung geschenkt. Die klassischen Rückschlagsspiele und deren Vorstufen sind somit bestens für eine vielseitige Entwicklung der Kinder geeignet, da viele Bewegungsgrundformen eine mehr oder weniger grosse Relevanz aufweisen. Die vier Hauptbewegungsgrundformen für die Rückschlagsspiele sind:

- Werfen/Fangen.
- Laufen/Springen.
- Rhythmisieren.
- Balancieren.

Folgende vier weitere Bewegungsgrundformen sind nicht für alle vier Rückschlagsspiele von gleicher Bedeutung, trotzdem werden sie für ein erfolgreiches Bestehen im Spiel mehr oder weniger benötigt:

- Rollen/Drehen.
- Klettern/Stützen.
- Kämpfen/Raufen.
- Rutschen/Gleiten.



- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Laufen, Springen | Rhythmisieren, Tanzen |
| Balancieren | Werfen, Fangen |
| Rollen, Drehen | Kämpfen, Raufen |
| Klettern, Stützen | Rutschen, Gleiten |
| Schaukeln, Schwingen | weitere Formen |

Lehrmittel J+S-Kindersport

- [Theoretische Grundlagen](#)
- [Praktische Beispiele](#)
- [Spielen](#)

Rückschlagspiele spielen lernen

Die kindgerechte Vermittlung der für die Rückschlagspiele wichtigen Anforderungen bildet einen wichtigen Teil des Trainings. Um Bewegungen zu lernen, müssen diese häufig wiederholt werden. Deshalb wird in allen Rückschlagspielen ein hoher Anteil an Bewegung, Ballkontakten und Schlägen angestrebt. Dies fördert die Hand-Auge-Koordination, die Differenzierung, die Einschätzung der Flugkurve und die Fähigkeit, den optimalen Treffpunkt zwischen Schläger und Ball zu finden.

Mit vielen und vielseitigen Übungen und Spielformen wird das technische Repertoire Schritt für Schritt aufgebaut. Dabei kommen vier Begegnungsformen zum Einsatz:

- Ich spiele – «Begegnung mit der Sache»
- Ich spiele mit Dir – «Begegnung mit dem kooperativen Du»
- Ich spiele gegen Dich – «Begegnung mit dem kompetitiven Du»
- Wir spielen gegen Euch – «Begegnung mit den Teamkameraden»

Es gibt in allen Begegnungsformen für den Einsteiger geeignete, aber auch für den Könner herausfordernde Aufgaben. Sie sind also nicht als eine Vermittlungsreihenfolge zu sehen. Unter «Grundlagen» (ab [Seite 6](#)) finden sich je vier Spielformen zu den verschiedenen Begegnungsformen.

Rückschlagspiele spielen

In jeder Lektion steht das Spiel im Zentrum, auch wenn Kinder mit wenig Bewegungserfahrung noch kaum die Endform eines Rückschlagspiels spielen werden. Es gilt also vereinfachte Formen zu finden, welche die Kinder das für die Rückschlagspiele typische schnelle Hin und Her zwischen «Aufgabe stellen» und «Aufgabe lösen» erleben lässt. So sammeln sie sehr früh Spielerfahrungen und lernen, erfolgsversprechende Entscheidungen zu treffen.

J+S Leiterkurs Rückschlagspiele Kindersport

Aufgrund der vielen Ähnlichkeiten der Rückschlagspiele wird im J+S-Kindersport eine gemeinsame Grundausbildung angeboten. Jährlich werden mehrere «[Leiterkurse Rückschlagspiele Kindersport](#)» durchgeführt, die angehende Leitenden darauf vorbereiten, Kinder in den Rückschlagspielen Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis zu unterrichten.

Spielend lernen – Spielen lehren

Kinder wollen spielen. Die Leitenden müssen also in erster Linie anleiten und die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen, damit die Kinder ihren Spieltrieb ausleben können.

Da die Rückschlagspiele aufgrund des fehlenden Ballbesitzes sehr hohe Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten stellen, müssen für Kinder vereinfachte Formen gefunden werden, damit die Aufgabellenstellungen motivierend und lösbar sind. Eine Möglichkeit ist, den Ballbesitz zu erlauben, d. h. den Ball zu fangen, oder das Spiel auf den Boden zu verlagern, d. h. die dritte Dimension des Spielraums zu beschränken.

Kindgerecht spielen

Alle Kinder spielen, haben Erfolgserlebnisse und sind in Bewegung. D. h.:

- Keine bzw. nur sehr kurze Wartezeiten.
- Im Spiel dabei bleiben statt ausscheiden.
- Hohe Anzahl Ballberührungen/Schläge.
- Beidseitigkeit fördern.

Kindgerechte Vermittlung

- Spiel und Spielfreude stehe im Zentrum.
- Den Kindern Zeit und Raum geben, um selber die verschiedenen Spielgeräte zu entdecken.
- Den individuellen Fähigkeiten angepasste Spielformen wählen.

Vermittlungsaufbau: Vom...

1. Rollen (Reduktion des Spielraums auf zwei Dimensionen) über das
2. Werfen/Fangen (Ballbesitz) und
3. Prellen/Jonglieren (Rückschlag) zum
4. Ballwechsel in einem Rückschlagspiel.

Kindgerechtes Material

- Fluggeräte mit langsameren oder schnelleren, gleichmässigen oder stark abbremsenden Flugeigenschaften und unterschiedlich starkem Abprallverhalten wie Luftballone, Wasserbälle, Papierbälle, Pompoms, Beanbags/Footbags, Riesen-shuttles, Indiacas, Softbälle in verschiedenen Grössen, weichere Tennisbälle, Kinder-Squashball, Tischtennisball, Shuttles etc.
- Schläger ohne oder mit verkürztem Schlägerschaft (Abstand zwischen Hand und Treffpunkt) und mit grösserem oder kleinerem Schlägerkopf sowie stärkerer oder schwächerer Bespannung.
- Fanggeräte.

Vermittlungsaufbau: Von der...

1. Hand als Fang-/Schlaggerät zum
2. Schlaggerät nah an der Hand (z. B. GOBA) über das
3. Schläger mit verkürztem Schaft («Kinder- bzw. Juniorschläger») zum
4. Schläger mit üblichen Massen (Schlägerlänge und -kopf).



Kindergerechte Spielregeln

Die angepassten Spielregeln finden sich hier:

- [Badminton](#)
- [Squash](#)
- [Tennis](#)
- [Tischtennis](#)

Grundlagen – 4 × 4 Spielformen

Die auf den [vier folgenden Doppelseiten](#) beschriebenen Spielformen schulen die für die Rückschlagspiele wichtigen Bewegungsgrundformen (insbesondere Werfen/Fangen, Laufen/Springen, Balancieren, Rhythmisieren). Sie sind als Basis für die Weiterentwicklung der koordinativen und taktischen Fähigkeiten zu sehen, die im Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis für ein erfolgreiches Spielen benötigt werden. Kinder und Einsteiger mit wenig Bewegungserfahrung in den Rückschlagspielen wird so der Einstieg spielerisch gelingen. Bei diesen Spielformen ist darauf zu achten, dass zur Schulung der Beidseitigkeit immer wieder auch mit der ungeübteren Hand geworfen, gefangen und geschlagen wird.

Einstiegsspiele

Als Einstieg in die Rückschlagspiele eignen sich die beiden Schweizer Erfindungen GOBA und Street Racket sowie Table Tennis X (TTX) besonders gut. Entsprechende Spielformen finden sich auf den [Seiten 14–17](#).

Beim GOBA wird an jeder Hand eine Spielfläche fixiert. Dadurch muss man sich nicht auf eine «korrekte» Schlägerhaltung konzentrieren. Die Beidseitigkeit wird optimal gefördert. Die Schläger sind günstig oder können selber im Werkunterricht hergestellt und individuell gestaltet werden.

Street Racket lässt sich ebenso fast beliebig erleichtern und erschweren. Es kann in fast jeder Umgebung und praktisch ohne Infrastruktur gespielt werden. So eignet es sich beispielsweise auch für Pausenplätze und verkehrsberuhigte Strassen. Die einfachen Regeln und der grosse Schläger sowie der grosse, weiche Ball garantieren Erfolgserlebnisse von Beginn weg.

Table Tennis X (TTX) ist eine vereinfachte, witzige Tischtennis-Variante besonders auch für draussen. Gespielt wird mit einem mit einfachen Schlägern, die nur wenig Schnitt (Spin) ermöglichen. Der etwas grössere und schwerere Ball ist weniger windanfällig und deshalb besonders gut für das Spiel im Freien geeignet. In der einfachsten Form lässt sich Tischtennis gar nur mit der Hand und einem Tennisball spielen und so Grundlagen der Rückschlagspiele erlernen.

Weitere Informationen

- [Goba](#) (pdf)
- [Street Racket](#)
- [TTX Table Tennis X](#)

Grundlagen – 4 × 4 Spielformen

Die folgenden Spielformen schulen die für die Rückschlagspiele besonders zentralen Bewegungsgrundformen (Werfen/Fangen, Laufen/Springen, Balancieren, Rhythmisieren) in unterschiedlichen Sozialformen. Sie sind als Basis für die Weiterentwicklung der koordinativen und taktischen Fähigkeiten zu sehen, die im Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis benötigt werden.

Ich spiele – «Begegnung mit der Sache»

Gummiball

Diese Grundübung schult insbesondere die Hand-Auge-Koordination. Werden die unter «Variation» aufgeführten Elemente eingebunden, rücken rhythmische Fähigkeiten in den Vordergrund.

Der Spieler hat einen beliebigen, vom Boden abprallenden Ball. Er wirft den Ball hoch, lässt ihn einmal aufprallen und fängt ihn dann wieder.

Variationen

- Ball verschieden hoch werfen.
- Den Ball mehrmals aufprallen lassen.
- Aufspringen, so dass die Füße gleichzeitig mit dem Aufprall des Balls wieder Bodenkontakt haben.
- Ball aufwerfen, zweimal auf dem linken und zweimal auf dem rechten Bein hüpfen, beim Aufprall des Balls wieder auf beiden Füßen gleichzeitig landen.

Material: Verschiedene abprallende Bälle



Fang den Vogel

Neben der Hand-Auge-Koordination werden bei dieser Spielform das differenzierte Werfen und ein angepasstes Hinterherlaufen gefördert.

Die Spielerin hat einen beliebigen, vom Boden aufprallenden Ball. Sie wirft den Ball nach vorne, läuft diesem nach, lässt ihn einmal aufprallen und fängt ihn wieder.

Variationen

- Ball verschieden in einer flachen bzw. hohen Flugkurve nach vorne werfen.
- Den Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.).
- Den Ball beim zweiten Aufprall auf den Fuss prallen lassen.
- Den Ball nicht fangen, sondern mit einem anderen Körperteil stoppen (Fuss, Kopf, Gesäss etc.).
- Wer kann den Ball am weitesten werfen und diesen nach einem Aufprall wieder fangen? → Der Rekord wird markiert (Shuttle, Kegel, Hütchen etc.).

Bemerkung

- Wird der Ball flach und weit geworfen, ist auch eine gute Lauftechnik («schnelles Hinterherlaufen») gefordert.

Sicherheit: Alle Spieler werfen und laufen in die gleiche Richtung.

Material: Verschiedene aufprallende Bälle



Im Korb versenken

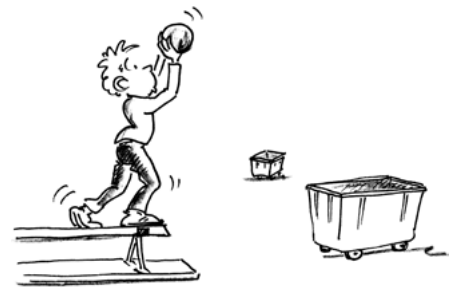
Durch verschiedene Bälle und Ziele in verschiedenen Abständen wird das differenzierte Werfen und – v.a. bei umgedrehter Langbank – das Gleichgewicht gefördert.

Der Spieler hat einen Ball, geht mit diesem über eine Langbank und wirft den Ball in einen Ballwagen

Variationen

- Prellend über die Langbank gehen (links, rechts, auf der Bank prellen etc.).
- Seitwärts oder rückwärts prellend über die Langbank gehen.
- Den Ball mit geschlossenen Augen ins Ziel werfen.
- Den Ball von der Langbank aus so an die Wand werfen, dass er wieder auf der Langbank gefangen werden kann.
- Den Ball an die Wand werfen, von der Langbank hinunterspringen und den Ball fangen.
- Anstatt auf einer Langbank auf einer Linie oder einem Seil gehen.

Material: Verschiedene Bälle, Langbank oder Seil, Zielzone (z. B. Schwedenkasten ohne Deckel, Ballwagen, grosser Eimer, Kiste, Matte)



Tipp-Topp

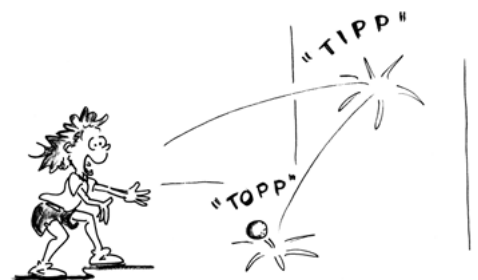
Diese Spielform ist insbesondere für die Rückschlagspiele Squash, Tischtennis und Tennis wichtig, da in diesen das präzise Einschätzen der so genannten «zweiten Flugkurve» eine grosse Bedeutung zukommt (Wie verhält sich der Ball, nachdem er auf dem Boden aufgesprungen ist?).

Die Spielerin wirft einen Ball an die Wand und sagt laut «Tipp», wenn der Ball von der Wand zurückprallt, bzw. «Topp», wenn der Ball vom Boden aufspringt.

Variationen

- Abstand zur Wand verändern.
- Den Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.).
- Der Ball muss hinter einer Linie («Aufschlaglinie») geworfen und in einer näher zur Wand liegenden Zone gefangen werden («im Spielfeld»).
- Der Ball muss in definierte Zielzonen an der Wand geworfen werden (Reifen aufhängen, mit Klebeband ausweisen etc.).

Material: Verschiedene abprallende Bälle



Ich spiele mit Dir – «Begegnung mit dem kooperativen Du»

Panther auf der Jagd

Diese animierende Spielform fördert das Werfen und Fangen und legt so den Grundstein fürs Treffen und Schlagen in den Rückschlagspielen.

Zwei Spieler stehen sich mit 3–4 m Abstand gegenüber und haben jeweils ein Fanggerät (Schläger mit Netz, Shuttle, grosser Markierkegel, kleiner Korb etc.). Ein Spieler hat einen Ball und wirft ihn seinem Partner zu. Dieser fängt den Ball mit dem Fanggerät und wirft ihn danach wieder zurück. Fanghand und Wurfhand nach einer gewissen Zeit wechseln.

Variationen

- Ball darf auf dem Boden aufprallen (ein- oder mehrmals).
- Ball muss direkt aus der Luft gefangen werden.
- Abstand zwischen den beiden Spielern verändern.
- Den Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.).
- Der Ball muss in einer definierten Zone aufprallen bzw. in einer definierten Zone gefangen werden.
- Die beiden Spieler müssen nach ihrem Wurf immer wieder in eine Startzone («Pantherhöhle») zurückkehren und von dort aus zur (Ball-)Jagd starten.

Material: Verschiedene Bälle und Fanggeräte, Markierung für Startzone (Markierkegel, Reifen, rutschfeste Bodenmarkierungen etc.)



Flamingo

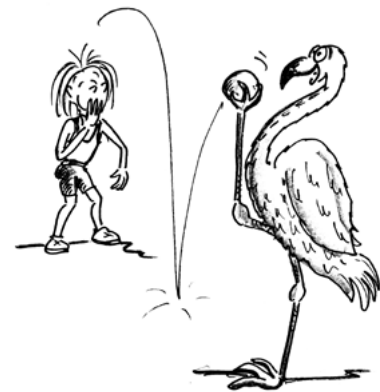
Diese Spielformen kombiniert das Werfen und Fangen mit dem Laufen und der Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Zwei Spielerinnen stehen sich mit ca. 5 m Abstand gegenüber. Eine Spielerin hat einen Ball und wirft ihn hoch. Die andere Spielerin läuft in Richtung Ball und fängt diesen nur auf einem Bein stehend. Steht sie stabil, ruft sie «Flamingo» und wirft den Ball erneut hoch. Die andere Spielerin muss nun zum Ball laufen und diesen einbeinig stehend fangen.

Variationen

- Beidhändig, nur mit links, nur mit rechts fangen.
- Ball darf auf dem Boden aufprallen (ein- oder mehrmals).
- Ball gerade, in Richtung der Partnerin oder von der Partnerin weg werfen.
- Abstand zwischen den beiden Spielerinnen verändern.
- Den Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.).
- Der Ball muss in einer definierten Zone aufprallen.
- Die beiden Spielerinnen starten aus einer Startzone.
- Den Ball mit einem Schläger hochspielen.

Material: Verschiedene Bälle, evtl. verschiedene Schläger, Markierung für Startzone (Markierkegel, Reifen, rutschfeste Bodenmarkierungen etc.)



Wandball

Diese Partnerübung eignet sich als Vorbereitung sowohl zum Laufen und Schlagen als auch zum geschickten Platzieren des Balls in den Rückschlagspielen.

Spieler A hat einen Ball und steht mit einem Abstand von ca. 2 m zur Wand, der Blick ist in Richtung Wand gerichtet. Spieler B steht in Lauerstellung hinter A. A wirft den Ball über Kopf (Kernwurfbewegung) so an die Wand, dass der Ball nach dem Abprall an der Wand über ihn fliegt. B lässt den Ball auf dem Boden aufprallen und fängt ihn im Ausfallschritt. Nach 10 Würfen Rollenwechsel.



Variationen

- Beidhändig bzw. einhändig fangen.
- Ball mehrmals auf dem Boden aufprallen lassen (tieferer Ausfallschritt).
- Ball volley fangen.
- Spieler B spielt den Ball mit einem Schläger zurück, Spieler A dreht sich um und fängt den Ball im Ausfallschritt.
- Wie bei Spielform «Tipp-Topp» (siehe S. 7) beim Aufprall jeweils «Tipp» und beim Fangen «Topp» rufen.
- Wer kann den Ball am weitesten von der Wand abprallen lassen? (Partner muss Ball immer noch fangen können).

Material: Verschiedene abprallende Bälle, evtl. verschiedene Schläger

Schrittzähler

Diese Zweierübung kombiniert das Werfen und Fangen mit einem spielerischen Laufen zum Ball. Die Fähigkeit, das Laufen optimal auf die Flugkurve abzustimmen, ist für die Rückschlagspiele grundlegend.

Zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber. Eine Spielerin hat einen Ball, wirft ihn hoch und ruft eine beliebige Anzahl Schritte (zwischen 2 und 6). Die andere Spielerin muss die geforderte Anzahl Schritte machen und den Ball nach einem Aufprall fangen.

Variationen

- Beidhändig, nur mit links, nur mit rechts fangen.
- Ball muss ohne Aufprall gefangen werden bzw. darf mehrmals auf dem Boden aufprallen.
- Ball gerade, in Richtung der Partnerin oder von der Partnerin weg werfen.
- Der Ball muss in einer definierten Zone aufprallen.
- Die Fängerin startet aus einer Startzone.
- Den Ball mit einem Schläger hochspielen.
- 3 Schritte und Ball einmal aufprallen lassen. Welches Zweierteam meistert diese Aufgabe? (Beide müssen es schaffen.) Welches Zweierteam überwindet dabei die grösste Distanz und kann den Ball noch fangen? (A steht hinter B und wirft den Ball über B.)
- Wer schafft vor dem Fangen die meisten Schritte, bevor der Ball zum zweiten Mal aufprallt.

Material: Verschiedene Bälle, evtl. verschiedene Schläger, Markierung für Startzone (Markierkegel, Reifen, rutschfeste Bodenmarkierungen etc.)



Ich spiele gegen Dich – «Begegnung mit dem kompetitiven Du»

Durch Tür und Tor

Diese attraktive Spielform ist ein stark vereinfachtes Rückschlagspiel zur Förderung der Schläger-Ball-Kontrolle.

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und rollen sich mit dem Schläger einen Ball zu. Der Ball sollte möglichst auf dem Boden bleiben. Der Ball muss dabei jeweils eine «Türe» (aufgestelltes Schwedenkastenelement, 2 Malstäbe, 2 Markierkegel etc.) zwischen den beiden Spielern passieren. Geht der Ball nicht durch die «Türe», erhält der Gegner einen Punkt.

Variationen

- Ball mit der Hand rollen.
- Der Ball darf nur zweimal (oder dreimal) mit dem Schläger berührt werden.
- Der Ball darf nur einmal mit dem Schläger berührt/geschlagen werden.
- Die «Türe» vergrössern oder verkleinern.
- Hinter den Spielern befindet sich ein breites «Tor» (Markierung durch Malstäbe, Markierkegel). Um zu punkten, muss der Ball durch die Türe und das Tor rollen.
- Eine bestimmte Zone vor der «Türe» darf nicht betreten werden.

Material: Verschiedene Bälle, verschiedene Schläger (genügend stabil), Markierungen für «Tür» und evtl. «Tor» (Schwedenkastenelement, Markierkegel, Malstäbe etc.)



Wand ab

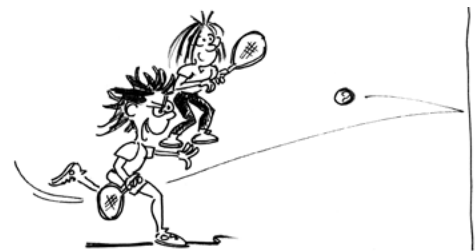
Diese klassische Spielform kann sehr einfach verändert und damit erleichtert oder erschwert werden.

Zwei Spielerinnen spielen abwechselnd einen Ball an die Wand. Um einen Punkt zu gewinnen, muss der Ball so gespielt werden, dass ihn die Gegnerin nicht mehr zurückspielen kann. Dabei kommen – je nach Können – verschiedene Regeln zum Einsatz.

Variationen

- Der Ball darf mehrmals oder nur einmal auf dem Boden aufprallen.
- Der Ball muss immer volley gespielt werden.
- Der Ball darf zweimal berührt werden, die zweite Ballberührung muss aber volley erfolgen.
- An der Wand ist eine «Zielzone» markiert, in die der Ball gespielt werden muss.
- Auf dem Boden eine «Sperrzone» markieren: z. B. im Abstand von 0–2 m von der Wand darf der Ball nicht auf dem Boden aufprallen.
- Die Spielerinnen dürfen eine bestimmte «Sperrzone» nicht betreten.

Material: Verschiedene abprallende Bälle, verschiedene Schläger, Markierungen für «Sperrzone» und «Zielzone an der Wand» (Linien, Seile, Markierkegel, rutschfeste Bodenmarkierungen, Klebeband, Reifen etc.)



Netzball

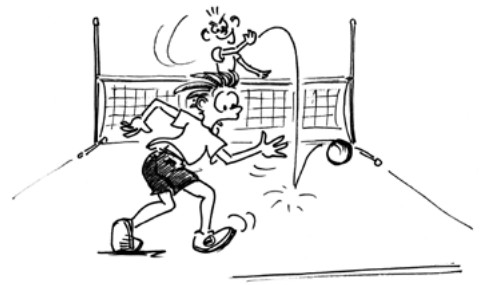
Bei dieser Spielform erleben die Spieler die Anforderungen in den Rückschlagspielen auf vereinfachte Weise. So haben sie Gelegenheit, sich die Fähigkeiten für das eigentliche Spiel schrittweise anzueignen.

Zwei Spieler werfen sich den Ball über ein Netz oder eine Leine in ein Spielfeld zu. Dabei muss der Ball von der Position zurückgeworfen werden, wo er gefangen wurde. Der Spieler erhält einen Punkt, wenn der Gegner den Ball nicht mehr ins Spielfeld zurückspielen kann. Diese Spielform kann mit zahlreichen Variationen erschwert oder erleichtert werden.

Variationen

- Spielfeld vergrössern oder verkleinern.
- Netzhöhe variieren (höher, tiefer).
- Der Ball darf nur ein- oder zweimal aufspringen.
- Der Ball darf gespielt werden so lange er noch vom Boden aufspringt («The Ball Never Dies»).
- Auf dem Spielfeld gibt es «Sperrzonen» bzw. «Zielzonen».
- Ball muss einhändig bzw. mit links oder rechts (oder abwechselnd) gefangen werden.
- Die Spieler haben jeweils ein Fanggerät, mit denen sie die Bälle auffangen.
- Den Ball mit einem Schläger zurückspielen.

Material: Verschiedene abprallende Bälle, evtl. Fanggeräte (Schläger mit Netz, Shuttle, grosser Markierkegel etc.) oder verschiedene Schläger, Markierungen für «Sperrzone» und «Zielzone» (Linien, Markierkegel, rutschfeste Bodenmarkierungen, Klebeband etc.)



Shuttle Golf

Diese Wettkampfform fördert in vereinfachter Form die Schlagpräzision in den Rückschlagspielen.

Zwei Spielerinnen spielen auf einer oder mehreren Bahnen Golf. Der Shuttle (oder ein nicht rollendes Fluggerät wie Indiacas oder Beanbag/Footbag) wird entweder von Hand geworfen oder mit einem Schläger geschlagen. Der nächste Wurf bzw. Schlag erfolgt vom Ort, wo der Shuttle liegen geblieben ist. Wer schafft es mit den wenigsten Schlägen ins «Loch» (Reifen, Ballwagen, Eimer, Markierkegel etc.)?

Variationen

- Hindernisse und Wassergräben in den Parcours einbauen (Netz, Schwedenkastenelemente, Matten, Bodenmarkierungen, Markierkegel etc.).
- Ball mit der Hand schlagen.
- Möglichst viele Bälle in einer vorgegebenen Zeit ins Loch versenken (Zeitdruck).
- Ball wird direkt am Boden weitergespielt (Achtung: stabiles Schläger verwenden).

Material: Verschiedene nicht rollende Fluggeräte, «Loch» (Reifen, Ballwagen, Eimer, Markierkegel etc.), verschiedene Schläger, evtl. Hindernisse



Wir spielen gegen Euch – «Begegnung mit den Teamkameraden»

Stafette

Dieser Teamwettkampf fördert die Grundlagen des Werfens und Laufens und lässt sich vielfältig variieren.

Dreier- oder Viererteams stellen sich entlang der Startlinie auf. Auf ein Startzeichen wirft der Startläufer ein Shuttle (oder ein anderes, nicht rollendes Fluggerät wie Indiac, Beanbag/Footbag) möglichst weit nach vorne. Der zweite Läufer wirft den Shuttle vom Landeort weiter und übergibt an den nächsten Läufer etc. Berührt der Shuttle die Wand geht es zurück. Sieger wird das Team, das den Shuttle hinter der Ziellinie (= Startlinie) als erstes fängt.

Variationen

- Hindernisse einbauen. Landet z. B. der Shuttle im «Sandbunker» (Matte), darf er nur mit der Hand flach herausgeschlagen und nicht geworfen werden (Netz, Schwedenkastenelemente, Matten, Bodenmarkierungen, Markierkegel etc.).
- Nur Zweierteams.
- Andere Stafettenform mit Würfel. Vor jedem Lauf muss gewürfelt werden:
Bei 1 und 2: Einen Ball mit dem Schläger prellen, 3 und 4: Ball mit Schläger jonglieren, 5 und 6: Ball auf Schläger balancieren und einbeinig hüpfen (Beinwechsel in der Hälfte).

Material: Verschiedene nicht rollende Fluggeräte, evtl. Hindernisse, für Würfelstafettenform: Würfel und abprallende Bälle, verschiedene Schläger



Volley-Netzball

In diesem Teamwettkampf erleben die Spieler die Anforderungen in den Rückschlagspielen auf vereinfachte Weise und haben Gelegenheit, sich den Doppeldisziplinen schrittweise anzunähern.

Zwei Zweier- oder Dreier teams treten auf dem Spielfeld gegeneinander an. Der Ball wird dabei wie bei der Spielform «[Netzball](#)» über das Netz ins gegnerische Spielfeld geworfen. Der Ball darf in den eigenen Reihen maximal 3 berührt werden, dann muss er über das Netz gespielt werden.

Variationen

- Ball darf jedes Mal gefangen werden.
- Ball darf nur einmal gefangen werden bevor er wieder auf die andere Seite gespielt wird. Die anderen Ballberührungen erfolgen mit einem Schlag.
- Ball darf nur von unten über das Netz geworfen/geschlagen werden.
- Netzhöhe variieren.

Material: Verschiedene Bälle und Schläger, Netz



Einzeldoppel

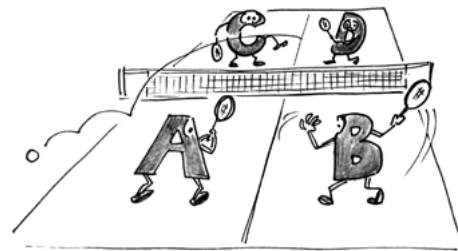
Diese animierende Wettkampfform spielt mit dem Wechsel zwischen Einzel und Doppel und fördert das Orientierungs- und Reaktionsvermögen.

Ein ganzes Feld wird in 2 Halbfelder aufgeteilt. Auf einem Halbfeld treten Spieler A und Spieler C gegeneinander an, auf dem anderen Halbfeld Spieler B gegen Spieler D. Beide Ballwechsel werden gleichzeitig begonnen. Sobald ein Ballwechsel entschieden ist, wird der noch laufende Ballwechsel auf das ganze Feld ausgeweitet. («vom Einzel zum Doppel»). Kann ein Team beide Ballwechsel gewinnen, erhält es einen Punkt.

Variationen

- Mit Fangen und Werfen (Grundform wie in Spielform «[Netzball](#)»).
- Feldgrößen und Netzhöhen variieren.
- Ball muss jeweils volley gespielt werden.
- Ball darf einmal oder mehrmals aufprallen.

Material: Verschiedene Bälle und Schläger



Ballklau

Dieses Teamspiel fördert insbesondere die koordinativen Fähigkeiten «Orientierung», «Reaktion» und «Gleichgewicht».

Alle Spielerinnen werden in zwei Teams eingeteilt. Jede Spielerin balanciert einen Ball auf ihrem Schläger und jedes Team hat einen Ballvorrat im eigenen Lager. Die Spielerinnen versuchen bei den gegnerischen Spielerinnen den Ball vom Schläger zu klauen, ohne dass der eigene Ball vom Schläger herunterfällt. Gelingt der Klau oder fällt der gegnerische Ball zu Boden, darf dieser Ball im Lager des eigenen Teams abgelegt werden. Fällt der eigene Ball zu Boden, bekommt ihn die Gegnerin und legt ihn ins eigene Lager.

Variationen

- Nicht rollende Bälle wie Shuttles oder Indiacas verwenden (einfacher!).
- Fällt der eigene Ball herunter, darf er wieder auf den eigenen Schläger gelegt werden. In dieser Zeit darf man aber keine andere Spielerin stören oder gegnerische Bälle klauen.
- Spielfeldgröße variieren.
- «Wer hat Angst vor dem weissen Hai?» Die Spielerinnen müssen – die Bälle auf ihren Schlägern balancierend – durch das Haifischbecken rennen. Alle Spielerinnen, die von einem Hai berührt werden, werden ebenfalls zu einem Hai.

Material: Verschiedene Bälle und Schläger



Einstiegsspiele

Bei diesen Spielen (insbesondere den GOBA-Spielformen) wird die Beidseitigkeit gefördert, die bei den Rückschlagspielen sonst eher im Hintergrund steht. Es ist deshalb wichtig, dass die Übungen stets mit beiden Händen gemacht werden.

Go Back Artist

Diese GOBA-Spielform fördert die koordinativen Fähigkeiten und lässt sich mit vielen «artistischen» Ideen durch die Spieler selber anreichern.

Mit der rechten Seite wird ein Ball aufgetippt, mit der linken Seite gleichzeitig ein Ball auf der Schlägerfläche balanciert. Anschliessend wird die Aufgabe für die beiden Seiten gewechselt.

Variationen

Die Aufgabe mit zusätzlichen Elemente ergänzen:

- Im Gehen/Laufen/Hüpfen vor-, seit- und rückwärts.
- Im Slalom um Stangen gehen.
- Mit der einen Seite gegen die Wand spielen, auf der anderen Seite den Ball balancieren.

Einfacher

- Nur einen Ball abwechselnd links-rechts auftippen.
- Je einen Ball rechts und links balancieren.
- Statt einen Ball einen Luftballon auftippen.

Schwieriger

- Gleichzeitig auf beiden Seiten Ball auftippen.
- Mit geschlossenen Augen an Ort ausführen.

Material: GOBA- oder andere Schläger, verschiedene Bälle, Malstäbe, evtl. Luftballone



GOBA-Ballonball

Diese GOBA-Spielform fördert besonders das periphere Sehen und das Zusammenspiel.

Zwei Zweiertteams spielen sich einen weichen Tennisball über eine Leine oder eine Bande hin und her. Das Spielfeld wird durch frei gewählte Hallenlinien begrenzt. Jedes Zweierteam hat einen Luftballon, der gleichzeitig ständig in der Luft bleiben muss.

Variationen

- Statt einen Luftballon in der Luft zu halten, müssen beide Spieler nach jedem Ballkontakt
 - eine Wand berühren,
 - sich mit beiden GOBA-Schlägern abklatschen.

Einfacher

- Es wird auch mit einem Luftballon hin- und hergespielt.

Schwieriger

- Es muss abwechselnd gespielt werden.
- Es muss abwechselnd links und rechts gespielt werden, unabhängig davon, wer an der Reihe ist.

Material: GOBA- oder andere Schläger, weiche Tennisbälle, Luftballone, Leine oder Bande



GOBA-Zielspiel

Diese GOBA-Spielform fördert ein genaues Zuspiel. Die Beidseitigkeit wird ebenfalls geübt.

Zwei Spieler stehen im Abstand von ca. 3 Meter einander gegenüber und spielen sich abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen Ball hin und her. Zwischen den Spielern befindet sich ein Reifen. Wenn sie es schaffen, den Ball innerhalb des Reifens einmal aufspringen zu lassen, erhalten sie einen Punkt.



Variationen

- Jedes Mal zuerst sich selber den Ball hochspielen und mit der anderen Hand wieder schlagen, z. B. mit der rechten Hand den Ball annehmen und hochspielen und mit der linken Hand wieder zurückspielen.
- Jeder Spieler steht hinter einem eigenen Reifen und spielt den Ball in den anderen Reifen zurück. Jeder zählt für sich seine Treffer.
- Beide Spieler stehen in einem Reifen und spielen den Ball volley hin- und her.
- An Zielbereich an einer Wand spielen.

Einfacher

- Grösseres Ziel (z. B. eine frei gewählte Zone innerhalb von Hallenlinien).
- Kleinere Distanz zwischen den Spielern/Reifen.

Schwieriger

- Kleineres Ziel (z. B. eine Zeitungsseite).
- Grössere Distanz zwischen den Spielern/Reifen.

Material: GOBA- oder andere Schläger, Bälle, Reifen

Racketspielparcours

Der Parcours schult auf spielerische und kreative Art und Weise alle für die Rückschlagspiele notwendigen Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Im Gelände oder in der Sporthalle wird ein Hindernis-Parcours bestimmt, resp. aufgestellt. Beim Absolvieren des Parcours in einer festen Abfolge werden frei gewählte Bewegungsaufgaben mit Schläger und Ball durchgeführt. Der Parcours kann individuell oder auch als Gruppenaufgabe absolviert werden.

Variationen

- Veränderung der natürlichen oder künstlichen Hindernisse.
- Veränderung der Fortbewegungsart (schnell, langsam, seitwärts, rückwärts, sitzend etc.).
- Veränderung der Ballführung (schlagen, balancieren, prellen, rollen, jonglieren etc.).
- Verschiedene Bälle und Schläger.

Einfacher

- Der Ball darf an einzelnen Posten auch mit den Händen geführt oder gehalten werden.
- Einzelne Parcours-Bestandteile werden isoliert geübt und erst später zusammengefügt.
- Der ganze Parcours wird gehend (ohne Hindernis) absolviert.

Schwieriger

- Das Tempo wird gesteigert (Parcours auf Zeit).
- Die Aufgaben werden mit der ungeübteren Hand durchgeführt.
- Der Parcours wird als Team absolviert (Ball einander zuspielen).
- Der Parcours wird auf Zeit absolviert (Kontrolle auch unter Druck).

Material: GOBA-Schläger, Street Racket-Material, andere Schläger (oder flache, feste Gegenstände bzw. Spiel mit der Hand) und Bälle (z. B. Kindertennis-, Soft- oder Tischtennisball)



Racketspiellabor

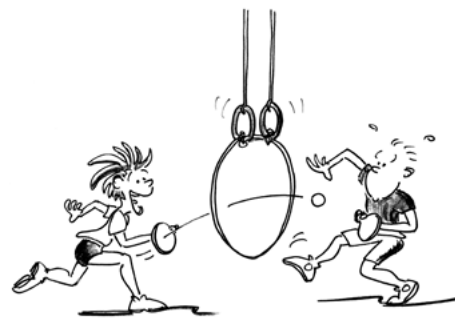
Zwei bis drei Spieler erfinden ein eigenes Rückschlagsspiel und stellen dieses den andern vor. Sie können dabei frei das Material und die Einrichtung einer Sporthalle oder eines Aussenraumes nutzen.

Die Spieler erfinden und entwickeln eine Spielidee, die den Anforderungen eines Rückschlagsspiel gerecht werden, indem sie darauf achten, dass das Spielgerät

- nur geschlagen (also nicht geführt) werden darf;
- von zwei Parteien abwechselnd (allenfalls nach mehreren Berührungen) gespielt werden muss.

Sie legen fest, was ein Fehler ist, wie gezählt wird und wann das Spiel zu Ende ist.

Material: Verschiedene Schläger und Bälle, Sporthallen-/Ausseninfrastruktur



Street Racket Grundform

Street Racket ist ein Rückschlagsspiel, kann fast überall und mit ganz unterschiedlichen Bällen und Schlägern gespielt werden.

Die Besonderheit Im Street Racket: Spielfeld und Spielregeln werden stets auf die örtliche Situation und die Bedürfnisse der Spielenden angepasst.

Als Einstieg eignen sich aber folgende Regeln: Das Street Racket Feld besteht aus drei aneinandergereihten Quadraten (je ca. 2 x 2 m), wobei das mittlere Feld (anstelle eines Netzes) nicht bespielt werden darf. Der Ball wird vom eigenen Quadrat in das des Gegners gespielt.

Der Aufschlag erfolgt von unten und darf – ebenso wie alle weiteren Schläge – nicht abwärts gespielt werden (kein «Downplay»). Der Ball muss vor dem Rückschlag einmal auf den Boden prallen (kein «Volley»). Berührt der Ball zwei Mal den Boden oder fällt er nicht ins gegnerische Feld, ist das ein Fehler. Berührt der Ball die Linie, ist dies gültig. Die Spieler dürfen sich frei bewegen.

Variationen

- Veränderung der Spielfelddimension (z. B. doppelt so breit).
- Doppel (2 gegen 2) auf einem verbreiterten Feld.
- Verschiedene Bälle und Schläger.

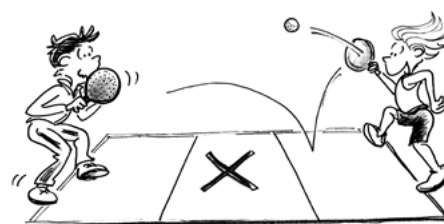
Einfacher

- Ball rollend zuspielen (Trefferpunkte innerhalb des eigenen Quadrates).
- Anstelle von Quadraten nur zwei Linien einzeichnen, über die jeweils gespielt werden muss (keine seitliche und längliche Feldbegrenzung).

Schwieriger

- Sehr kleines Spielfeld (Präzision).
- Sehr grosses Spielfeld (Laufwege).
- Sperrzone(n) in die Quadrate zeichnen, wo der Ball nicht auftreffen darf.
- Bonuszone(n) in die Quadrate zeichnen, welche Zusatzpunkte ergeben.
- «Downplay» möglich (Ballflugrichtung ab Schläger darf auch nach unten sein).

Material: Street Racket-Material, andere Schläger (oder flache, feste Gegenstände bzw. Spiel mit der Hand) und Bälle (z. B. Kindertennis-, Soft- oder Tischtennisball)



Street Racket Rundlauf

Diese Rundlaufform vereint die raschen Erfolgserlebnisse von Street Racket mit positiven Erfahrungen in der Gruppe. Die Motivation wird dadurch zusätzlich gesteigert. Die Feld- und Gruppengrösse kann nach Bedarf angepasst werden.

Eine Gruppe versucht innerhalb der einfachen Street Racket-Regeln möglichst viele gültige Schläge aneinander zu reihen. Nach einem Schlag wechselt die Spielerin die Spielfeldseite im Gegenuhrzeigersinn und führt dort den nächsten Schlag aus.

Variationen

- Spielfelddimensionen variieren (Länge, Breite, oder nur Länge, nur Breite vergrössern/verringern).
- Veränderung der Anzahl Spieler (Intensität).
- Veränderung der Zielsetzung (miteinander, gegeneinander).
- Verschiedene Bälle und Schläger.

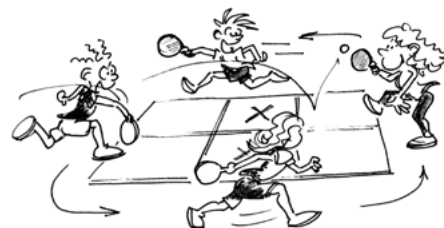
Einfacher

- Die Bälle werden einander gezielt langsam und hoch zugespielt.
- Geübte Spieler unterstützen die Gruppe, sodass die Bälle zwischendurch immer wieder kontrolliert/neutralisiert werden.

Schwieriger

- Sehr kleines Spielfeld (Präzision).
- Sehr grosses Spielfeld (Laufwege).
- Der Schläger wird jeweils dem nächsten Spieler übergeben, nur ein Schläger ist pro Seite im Einsatz (Kooperation, Strategie).

Material: Street Racket-Material, andere Schläger (oder flache, feste Gegenstände bzw. Spiel mit der Hand) und Bälle (z. B. Kindertennis-, Soft- oder Tischtennisball)



TTX – Table Tennis X

TTX ist eine vereinfachte, witzige Tischtennis-Variante besonders auch für draussen. Gespielt wird mit einem etwas grösseren und schweren Ball sowie mit einfachen Schlägern, die nur wenig Schnitt (Spin) ermöglichen.

Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze à 2 Minuten. Bei Gleichstand entscheidet der nächste Ballwechsel.

Der Aufschlag erfolgt wie im Tischtennis, d.h. der Ball tippt zuerst auf der eigenen Tischhälfte auf bevor er das Netz überquert. Sonst gibt es keine Einschränkung beim Aufschlag. Einen Zusatzpunkt gibt's, wenn

- die Gegnerin den Ball nicht mehr erreicht («Winner»);
- die Spielerin vor dem Aufschlag eine «Wildcard» setzt und den anschliessenden Ballwechsel gewinnt. Gewinnt die Spielerin den Wildcard-Ballwechsel gar mit einem «Winner», erhält sie 4 Punkte. Jede Spielerin hat pro Satz eine Wildcard.

Material: TTX-Material, andere Schläger (z.B. GOBA, Bretter oder auch mit Händen, usw.), Bälle (z.B. Kinder-Tennisbälle, weiche Bälle, Tischtennisbälle, usw.)



Badminton

Im Gegensatz zu den anderen drei vorgestellten Rückschlagspielen müssen im Badminton die Shuttles (Federbälle) zwingend volley, d. h. direkt in der Luft gespielt werden. Dadurch ist der Zeitdruck erhöht. Die folgenden Spielformen legen die nötige Basis dazu, diese Herausforderung meistern zu können.

Schiffe versenken

Diese Spielform eignet sich bestens als Aufwärmspiel. Die Kinder arbeiten gleichzeitig an der Präzision.

Eine Person beginnt mit einem Shuttle («Kanonenkugel»), die restlichen mit einem Reifen, den sie um den Bauch halten («Schiff»). Das Schiff wird versenkt, indem der Shuttle durch den Reifen einer anderen Person geworfen wird. Die Spieler, deren Schiff versenkt wurde, geben den Reifen ab und holen einen Shuttle, um weitere Schiffe zu versenken. Das Spiel ist beendet, wenn alle Schiffe versenkt sind.

Einfacher

- Tennisbälle verwenden.

Schwieriger

- Tischtennisbälle verwenden.

Material: Reifen, Bälle (Shuttles, Softbälle, Tennisbälle, Tischtennisbälle etc.)



Schmetterlingsfänger

Die Spielerinnen lernen bei dieser Spielform die Flugkurve einschätzen und die Hand-Auge-Koordination wird geschult.

Zwei Spielerinnen stehen ca. 3 Meter voneinander entfernt. A hält eine leere Shuttlerolle in den Händen. B wirft einen Shuttle («Schmetterling») Richtung A. A versucht den Schmetterling in der Shuttlerolle zu fangen.

Variationen

- Verschiedene Bälle verwenden.
- (Abspringende) Bälle zuerst an eine Wand werfen.
- Bälle hoch (Überkopf), tief (unter der Hüfte) oder am Boden (Shuttlerolle auf den Boden stellen) fangen.
- Shuttle oder Markierkegel anstelle einer Shuttlerolle als Fanggerät verwenden.

Einfacher

- Beide Spielerinnen stehen näher beisammen.
- Abspringende Bälle vor dem Fangen aufprallen lassen.

Schwieriger

- Mit einem Schläger zuspelen.
- Schmetterlingsfänger muss hinter einer Linie/in einer Zone starten.

Material: Shuttlerolle, Ball (Shuttle, Speedmintonball, Squashball, Tischtennisball, kleiner Softball etc.), Schläger



Wandshuttle

In dieser Spielform wird das gutes Anpassen von Winkel und Schlaghärte (Präzision) trainiert.

Mit einem Unterhandschlag wird der Shuttle aus einer bestimmten Distanz in Richtung Wand gespielt. Wie nah kann der Shuttle an die Wand gespielt werden, ohne dass dieser die Wand berührt? Derjenige Shuttle, der am nächsten bei der Wand liegt, gewinnt.

Variationen

- Quer durch die ganze Halle spielen. Wer benötigt am wenigsten Schläge, um in eine Zielzone knapp vor der Wand zu gelangen?
- Abstand zur Wand vergrössern: Wer schafft es mit 3 Schlägen am nächsten zur Wand?
- Anstelle der Wand möglichst knapp über und hinter das Netz spielen.

Einfacher

- Werfen.
- Näher bei der Wand stehen.

Schwieriger

- Grössere Distanz zur Wand.

Material: Schläger (Badminton-, GOBA-, Tischtennis-, Squashschläger etc.), nicht wegrollende Bälle (Shuttle, Beanbag, Pompoms)



Shuttlegalgen

Einstieger im Badminton benötigen meist einige Zeit, um die Überkopfschläge zu beherrschen. Ein gutes Hilfsmittel zum Lernen ist dabei der Shuttlegalgen.

Ein Shuttle wird an einer dünnen Schnur möglichst nah an der Hallendecke (z. B. an den hochgezogenen Ringen einer Turnhalle) befestigt. Die Schnurlänge wird auf die Reichweite des übenden Spielers abgestimmt. Der Spieler schlägt nun den Shuttle mit Überkopfschlägen.

Variationen

- Shuttle an einem langen Holzstab (oder Bündeli an einen Unihockeystock) befestigen. Partner postiert den Stab so, dass der Shuttle in Reichweite des Spielers hängt.

Einfacher

- Shuttle aus ruhiger Position schlagen.
- Shuttle mehrmals hintereinander nur leicht antippen (Trefferpunkt suchen).

Schwieriger

- Shuttle direkt wieder beim Zurückschwingen schlagen.
- Schneller und härter auf den Shuttle schlagen.
- Schlaghärte und Treffpunkt variieren (Clear, Drop und Smash simulieren).
- Mit Rückhand schlagen.

Material: Dünne Schnur, Shuttles, Badmintonschläger, evtl. Holzstab/Unihockeystock, Bündeli



Löwen füttern

Bei dieser Spielform wird das fein dosierte Zuwerfen geübt, das für viele Übungsformen im Badminton benötigt wird.

Der Spieler steht im Vorderfeld des Badmintoncourts und wirft 5 Shuttles von unten über das Netz. Auf der anderen Seite des Netzes liegt ein Reifen. Fällt der Shuttle in den Reifen, gibt es einen Punkt.

Variationen

- Shuttledepot hinter dem Badmintonfeld. Der Spieler darf jeweils 5 Shuttles aus dem Depot holen und rennt mit diesen ins Vorderfeld.
- Auf der anderen Seite des Netzes steht ein zweiter Spieler («Löwe»). Dieser schlägt den geworfenen Ball mit dem Racket hoch zurück.
- Reifen liegen hinter der Aufschlaglinie. Zuwurf erfolgt von oben, d.h. mit einem Überkopfwurf.
- Verschiedene Rackets verwenden.

Material: Shuttles, Reifen, Schläger (Badminton-, GOBA-, Tischtennis-, Squashschläger etc.)



Torwart

Ideales Spiel, um präzises Werfen, die Einschätzung der Flugkurve und die Reaktion zu schulen.

Diese Spielform benötigt mindestens zwei Personen: Einen Torwart und einen Penaltyschützen. Der Torwart ist mit Handschuhen (GOBA-Schläger, Tischtennis- oder kurzer Badmintonschläger) ausgestattet und muss sein Tor verteidigen. Das Tor kann auf eine Wand aufgeklebt/eingezeichnet werden oder wird durch eine Matte, einen Schwenkasten o. ä. gebildet. Der Penaltyschütze versucht die Bälle aus einem bestimmten Abstand mit einem gezielten Wurf im Tor unterzubringen. Nach 10 Torschüssen werden die Rollen getauscht.

Variationen

- Verschiedene Abfanggeräte verwenden.
- Mit 3 Personen spielen: Zwei Angreifer, die sich den Ball zupassen können.
- Den Ball mit dem Schläger auf das Tor schlagen.
- 2 gegenüberliegende Tore aufstellen und einen Match spielen (stetiger Rollenwechsel Angreifer – Torwart, dabei die «Handschuhe» vor dem Angriff im eigenen Torraum deponieren).

Einfacher (für den Torwart)

- Abstand des Penaltyschützen zum Tor vergrössern.
- grössere Fanggeräte.
- langsamere Bälle.

Schwieriger (für den Torwart)

- Abstand des Penaltyschützen zum Tor verringern.
- Grösseres Tor wählen.

Sicherheit: Torwart trägt eine Maske oder Schutzbrille tragen.

Material: Klebeband/Matte, weiche Bälle (Beanbags/Footbag, Softbälle, Fluff-Bälle, Pompoms o. ä.), Schläger («Fischnetz», Tischtennisschläger, GOBA-Schläger, kurzes Badmintonschläger)



Gummiwand

Diese Spielform erfordert ein genaues Einschätzen der Flugkurve, schnelles Reagieren und präzises Laufen zum Ball.

Spieler A (ohne Schläger) steht in einer ca. 5×5 m grossen Zone und wirft einen Shuttle zu Spieler B (mit Schläger). B steht ausserhalb am Rand der Zone und spielt den Shuttle mit einem Unterhandschlag in die Zone von A zurück. A läuft zum Shuttle und fängt diesen im Ausfallschritt, bevor er zu Boden fällt. Von der Fangposition aus wirft A den Shuttle wieder zu B. etc.

Variationen

- Mit verschiedenen Schlägern und Bällen.
- Auf dem Badmintonfeld mit oder ohne Netz.
- Kooperativ oder gegeneinander (Rollenwechsel nach einer gewissen Anzahl Schlägen).

Einfacher

- Der Ball darf einmal auf dem Boden aufprallen, bevor er gefangen werden muss.
- Spieler stehen weiter auseinander.
- Kooperativ.

Schwieriger

- Spieler stehen näher beisammen.
- Kompetitiv.

Material: Schläger (Badminton-, GOBA-, Tischtennis-, Squashschläger etc.), Shuttle, Beanbag, Indiacca und andere Bälle (Softball, Tennisball)



Rekord

Die Spieler setzen sich in dieser kooperativen Spielform eine eigene Messlatte oder treten in Zweierteams gegen andere Teams an.

Innerhalb einer Minute spielen zwei Spieler den Shuttle möglichst oft hin und her und versuchen einen neuen Rekord aufzustellen. Fällt der Shuttle zu Boden, kann weitergezählt werden. Als Messlatte dienen der bisherige Rekord oder die Resultate anderer Zweierteams.

Variationen

- Über das Netz spielen.
- An eine Wand spielen.
- Andere Bälle verwenden.
- Nur gewisse Schlagarten erlauben (z. B. nur Unterhandschläge).

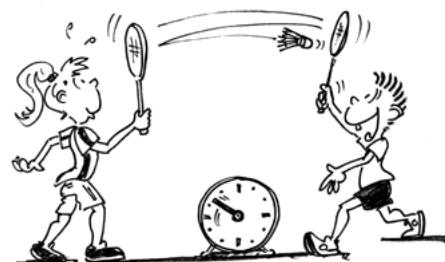
Einfacher

- Ball darf einmal aufprallen.
- Näher bei der Wand stehen.

Schwieriger

- Nach einem Fehler wieder bei null zu zählen beginnen.
- Spieler müssen in einem gewissen Sektor/auf einer Linie bleiben.
- Abstand zwischen Spielern vergrössern.

Material: Schläger (Badminton-, GOBA-, Tischtennis-, Squashschläger etc.), nicht wegrollende Bälle (Shuttle, Beanbag, Pompoms)



Squash

Im Gegensatz zu den anderen drei vorgestellten Rückschlagspielen teilen die Spielerinnen das gleiche Spielfeld. Zudem können sie dank dem Spiel über die Wände weitere Flugbahnelemente einbeziehen. Die folgenden Spielformen thematisieren insbesondere diese Elemente.

Handball Squash

Handball Squash ist bestens geeignet als Aufwärmspiel. Neben der Ausübung der Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen werden die Dimensionen des Squashcourts und die Spielregeln kennengelernt.

Spiel mit [Squashregeln](#) aber ohne Racket: Der Ball muss von Hand geworfen und von der Gegnerin vor dem zweiten Boden-Aufprall gefangen werden. Wird der Ball nicht gefangen, gewinnt die Spielerin den Punkt.

Variationen

- Doppel (2 gegen 2) bei 4 Personen pro Platz.
- Wand ab (einer nach dem anderen) bei drei oder mehr Personen.
- Auf Badmintonfeld, Tischtennistisch, Tenniscourt mit entsprechenden Regeln spielen.

Einfacher

- Ohne Seitenwände spielen.
- Mit einem Softball spielen.
- Nur über die Aufschlaglinie spielen.

Schwieriger

- Mit einem Squashball spielen.
- Lange Bälle (hinter der Querlinie) müssen ohne Aufprall (d. h. direkt in der Luft) gefangen werden.

Material: Tennisball (Soft-, Squash- oder Tischtennisball, Shuttle)



Mini Squash

Erstes Spielen von Ballwechseln mit vereinfachten Regeln: Diese Spielform führt an das effektive Squashspiel heran.

Spiel zu zweit. Der Ball muss über der Aufschlaglinie an die Vorderwand und darf nur in der vorderen Hälfte auf den Boden prallen.

Variationen

- Spiel miteinander (Anzahl gespielte Bälle zählen).
- Spiel gegeneinander (normale Zählweise).

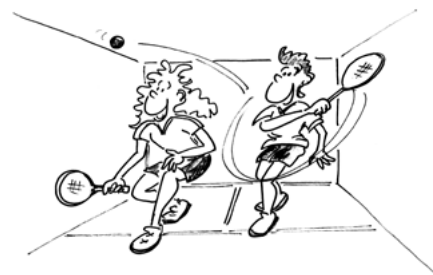
Einfacher

- Bälle, welche unter der Aufschlaglinie auftreffen, dürfen weiter gespielt werden.
- Den Ball zweimal aufprallen lassen.

Schwieriger

- Mit anderen Bällen spielen.

Material: Squashschläger, Squashball (Softball-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)



Solo Squash

Angewöhnungsübung für Squash (ich und mein Spielgerät). Erste technische Inputs (Griff, seitliche Positionierung) werden mit dieser Übung eingegeben.

Die Spielerin spielt den Ball alleine Vorhand gegen die Wand. Vor dem nächsten Schlag lässt sie den Ball auf dem Boden aufprallen.

Variationen

- Rückhand.
- Vorhand und Rückhand abwechslungsweise.
- Wer schafft am meisten (Anzahl gespielte Bälle zählen.)?
- In der Gruppe (wir bewegen uns beim Spielen den Wänden entlang).

Einfacher

- Den Ball zweimal aufprallen lassen.
- Softball.

Schwieriger

- Volley spielen (direkt in der Luft spielen, ohne Bodenaufprall).
- In der Ecke spielen (Vorhand und Rückhand abwechselnd jeweils an die nähere Wand).
- Mit anderen Bällen spielen.

Material: Squashschläger, Squashball (Soft-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)



Ziel Squash

Zuspiel-Übung mit zu treffendem Ziel. Ideal für erste Treffversuche und Erlernen der Technik.

Die Leiterin spielt den Ball über die Vorderwand in die Bodenfläche vor dem rechten Aufschlagviereck. Der Spieler versucht von dort aus ebenfalls via Vorderwand das Aufschlagviereck zu treffen.

Variationen

- Auf der linken Seite des Courts.
- Ziele verändern (hinter Aufschlagviereck, an die Vorderwand geklebte Zeitung).
- In der Gruppe. Nach dem Spielen des Balls entlang der linken Seitenwand weglaufer und wieder links hinter dem Aufschlagviereck einreihen. Bei grösseren Gruppen Zusatzbeschäftigungen in der linken hinteren Ecke (Parcours, Kraft, Koordination).

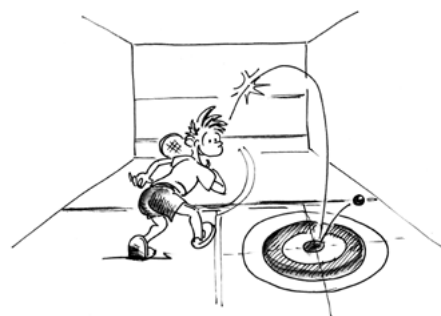
Einfacher

- Grösseres Ziel (z. B. hinteres Viertel).
- Mehrere Ziele.
- Einfacher zuspielen.

Schwieriger

- Kleineres Ziel.
- Volley (direkt in der Luft, ohne Bodenaufprall) spielen.
- Schwieriger zuspielen (z. B. Boast über Seitenwand).

Material: Squashschläger, Squashball (Soft-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)



Wand ab

Ideales Spiel bei mehreren Personen auf dem Platz. Schulung der Übersicht und Sicherheitsregeln (Let und Ball an).

Die Spieler spielen nacheinander in einer fixen Reihenfolge gegen die Vorderwand.

Variationen

- Anstatt in fixer Reihenfolge zu spielen, erhalten die Spieler eine Nummer. Vor dem Spielen des Balls ruft der Spieler die Nummer der nächsten Person.

Einfacher

- Nur über die Aufschlaglinie spielen.
- Den Ball zweimal aufprallen lassen.
- Softball.

Schwieriger

- Ball darf auch über die Seitenwand (Boast) gespielt werden.
- Mit anderen Bällen spielen.

Material: Squashschläger, Squashball (Soft-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)



Dreiviertel Squash

Spielen von Ballwechseln im eingeschränkten Court bei mehreren Spielern auf dem Platz: Diese Übung fördert das Beobachten der Mitspieler und die Gruppendynamik.

Mehrere Personen spielen Squash im gleichen Court. Jeweils zwei spielen einen Ballwechsel in drei Vierteln des Spielfeldes. Im nicht erlaubten hinteren Viertel warten die anderen, bis sie wieder an der Reihe sind.

Variationen

- Spiel miteinander (Anzahl gespielte Bälle zählen).
- Spiel gegeneinander (normale Zählweise).
- Bei grösseren Gruppen Zusatzbeschäftigung für die wartenden Personen (Beobachtungsaufgabe, Kraftübung, o. ä.).

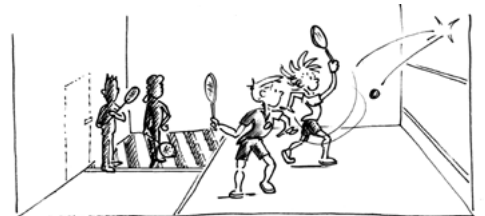
Einfacher

- Bälle, die unter der Aufschlaglinie auftreffen, dürfen weiter gespielt werden.
- Den Ball zweimal aufprallen lassen.

Schwieriger

- Mit anderen Bällen spielen.

Material: Squashschläger, Squashball (Softball-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)



Double Trouble

Komplexes Spiel mit verändertem Rhythmus. Diese Übung fördert neben der Präzision auch das taktische Spielverständnis.

Statt wie im normalen Squash den Ball abwechselungsweise zu treffen, spielen die Spieler nach dem Aufschlag den Ball immer zweimal nacheinander: Einmal zu sich selbst, das zweite Mal platziert weg vom Gegner.

Einfacher

- Der zweite Ball muss über der Aufschlaglinie an die Vorderwand gespielt werden.
- Der zweite Ball muss zuerst an die Vorderwand gespielt werden.
- Softball.

Schwieriger

- Der zweite Ball muss Volley gespielt werden (direkt in der Luft, ohne Bodenaufprall).
- Der zweite Ball muss in die hintere Courthälfte gespielt werden.

Material: Squashschläger, Squashball (Soft-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)



Soft Squash

Kennenlernen des Squashspiels mit seinen Regeln. Diese Übung führt an das Thema Sicherheit heran (Regeln «Let» und «Ball an»).

Squashspiel zu zweit mit dem Softball.

Variationen

- Spiel miteinander (Anzahl gespielte Bälle zählen).
- Spiel gegeneinander (normale Zählweise).

Einfacher

- Der Aufschlag muss nicht hinter der Querlinie auf den Boden treffen.
- Den Ball zweimal aufprallen lassen.

Schwieriger

- Mit anderen Bällen spielen.

Material: Squashschläger, Softball (Squash-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)



Tennis

Eine gute Schläger-Ball-Kontrolle ist für einen gelingenden Einstieg ins Tennisspiel besonders wichtig. Die folgenden Spielformen widmen sich deshalb besonders diesen zentralen Aspekten.

Ballgefühl in der Luft

Die Spielerinnen lernen, den Schläger beim Treffpunkt richtig zum Ball zu stellen. Diese Übung fördert eine gute Griffhaltung. Eine hohe Anzahl Schläge fördert das Ballgefühl und die Kontrolle.

Die Spielerinnen jonglieren mit dem Tennisschläger einen Luftballon auf Schulterhöhe in der Luft. Gleichzeitig laufen die Spielerinnen von einer Doppellinie zur anderen hin und zurück.

- Wie viele Berührungen schaffen die Spielerinnen maximal auf einem Weg?
- Wie wenige Berührungen schaffen die Spielerinnen maximal auf einem Weg?

Variationen

- Übung in einer Stafettenform.
- Bei jeder Ballonberührung «jetzt» rufen.

Einfacher

- Die Anzahl Schläge ist frei.

Schwieriger

- Die Anzahl Schläge ist vorgegeben (z. B. 3, 5, 10 etc.).
- Mit der anderen Hand.

Material: Luftballone, Kegeln für Start und Wendepunkt, Tennisschläger



In und aus

Während dieser Übung trainieren die Spieler die Schläger-Ball-Kontrolle und arbeiten an der Orientierung.

Zwei Personen spielen miteinander einen Ballwechsel. Der Ball muss in einem Reifen aufprallen. Beide Spieler stehen in der «Aussenzone» (ausserhalb eines grösseren, zweiten Kreises) bereit, um den Ball zu spielen. Nachdem der Ball gespielt wurde, muss wieder in die «Aussenzone» zurückgegangen werden. Die Flugbahn sollte so sein, dass der Ball nur einmal in der Zielzone aufspringt. Wie viele Aufprälle im Reifen schafft das Team ohne Fehler?

Variationen

- Es wird gegeneinander um Punkte gespielt.
- Welches Team schafft 10 Ballwechsel mit der grössten Distanz zwischen der Zielzone und der Aussenzone?

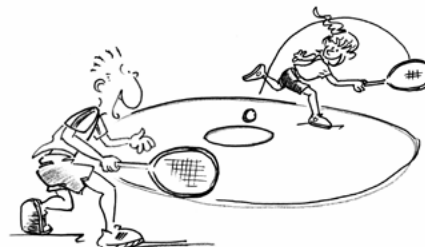
Einfacher

- Die Zielzone vergrössern.
- Der Ball mehrmals am Boden aufprallen lassen und/oder mehrmals mit dem Schläger berühren.

Schwieriger

- Die Zielzone verkleinern.
- Die Anzahl erlaubten Aufprälle und/oder Schläger-Ball Berührungen reduzieren.
- Die Distanz von der Zielzone zur Aussenzone vergrössern.

Material: Material, um beide Zonen zu definieren (Reifen und Linien), rote Tennisbälle und Schläger



Über den Fluss

In dieser Übung lernen die Spielerinnen Flugbahnen vorherzusehen und verschieden zu gestalten.

Zwei Spielerinnen spielen miteinander einen Ballwechsel über dem «Fluss» (Zone die ca. 2 Meter breit ist). Der Ball muss auf dem «Ufer» aufprallen. Die Spielerinnen müssen auf dem «Berg» (hinter einer 2. Linie) bereit sein, um den Ball zu spielen. Nachdem der Ball gespielt wurde, muss wieder auf den «Berg» zurückgegangen werden. Wie oft schafft das Team den Ablauf ohne Fehler?

Einfacher

- Die Anzahl erlaubter Aufpralle und/oder die Anzahl Schläger-Ball-Berührungen erhöhen.

Schwieriger

- Die Anzahl erlaubter Aufpralle und/oder die Anzahl Schläger-Ball-Berührungen begrenzen.
- Der Ball darf nur einmal am Boden aufprallen und/oder nur einmal mit dem Schläger berührt werden.

Material: Linien (oder Hütchen), um beide Zonen zu definieren, rote Tennisbälle und Schläger



Katz und Maus

Die Spielerinnen trainieren in dieser Übung die Orientierung im Raum und das «Öffnen» des Platzes.

Zwei Personen (= Katzen) spielen einen Ball (= Maus) über ein Netz im roten Kleinfeld. Der Ball muss zwischen dem Netz und der ersten Linie (ca. 2 Meter vom Netz) aufprallen. Die Spielerinnen müssen in der «Katzenhöhle» (Zone hinter der Grundlinie) bereit sein, um den Ball zu spielen. Nachdem der Ball gespielt wurde, muss wieder in die «Katzenhöhle» zurückgegangen werden. Wie viele Ballwechsel schafft das Team ohne Fehler?

Variationen

- A sagt an ob B den Ball nach einem oder zwei Aufprall den Ball zurück spielen soll. Wechseln.
- A spielt den Ball in der Zone 1 (zwischen Netz und erster Linie) und B spielt den Ball in der Zone 2 (zwischen erster Linie und Grundlinie).
- Beide Spielerinnen sagen kurz vor dem Schlag, in welche Zone (1 oder 2) sie spielen.
- Beide Spielerinnen sagen so schnell wie möglich, wohin (Zone 1 oder 2) die andere Person den Ball spielt.
- Im Zentrum wird eine «verbotene Zone» definiert. Die Spielerinnen müssen links oder rechts dieser Zone spielen. Wenn der Ball in der «verbotenen Zone» aufprallt ist, der Ballwechsel zu Ende (Punkt verloren). Miteinander und/oder gegeneinander.

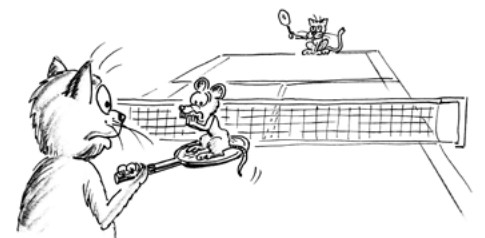
Einfacher

- Die Anzahl erlaubter Aufpralle und/oder die Anzahl Schläger-Ball-Berührungen erhöhen.
- Die Zielzone vergrössern.

Schwieriger

- Die Anzahl erlaubter Aufpralle und/oder die Anzahl Schläger-Ball-Berührungen begrenzen.

Material: Linien (Hütchen oder Kegel), um beide Zonen zu definieren, rote Tennisbälle und Schläger



Der Ball stirbt nie!

In dieser Spielform wird intensiv an der Schläger-Ball-Kontrolle sowie an der Orientierung im Raum gearbeitet.

Zwei Personen spielen einen Ballwechsel auf dem roten Tennisfeld. Der Ball darf unbegrenzt vom Boden aufspringen und mit dem Schläger berührt werden. Solange der Ball aufspringt, geht der Ballwechsel weiter. «Der Ball stirbt nie!»

Einfacher

- Ein Magier (Leiter) steht neben dem Netz mit seinem Zauberstab (Schläger). Wenn der Ball «gestorben» ist, rollt der Spieler den Ball zum Magier, dieser erweckt ihn wieder zum Leben (aufprallen). Der Ballwechsel geht wieder weiter.

Schwieriger

- Der Ball darf nur dreimal (oder zweimal) am Boden aufprallen oder/und mit dem Schläger berührt werden.

Bemerkung

- Diese Spielform ermöglicht Kindern einen ersten kleinen Match mit Schläger und Ball über das Netz.

Material: Rote Tennisbälle und Schläger



Das Krokodil

Schläger-Ball-Kontrolle, Lateralität sowie Orientierung im Raum stehen in dieser Spielform im Fokus.

Zwei Personen spielen einen Ballwechsel auf dem roten Tennisfeld. Jede Spielerin hat zwei Tennisschläger (einer in jeder Hand). Die Spielerin fängt den Ball zwischen den beiden Schlägern (so wie ein Krokodil einen Fisch schnappt), lässt den Ball auf den Boden aufprallen (das Krokodil öffnet das Maul) und spielt den Ball über das Netz zurück.

Variationen

- Der Ball mit der rechten Seite resp. mit der linken Seite zurückspielen.
- Nach dem Schlagen ans Ufer (Platzdeckungszone) zurückgehen.
- Beim Auffangen des Balles «jetzt» rufen.

Einfacher

- Der Ball darf mehrmals am Boden aufprallen lassen.
- Grösseren Ball verwenden.
- Miteinander spielen.

Schwieriger

- Ball direkt aus der Luft schnappen.
- Gegeneinander spielen.

Material: Rote Tennisbälle und Schläger



Tischtennis

Tischtennis ist sehr schnell und trickreich, es verlangt ein Agieren und Reagieren auf kleinstem Raum. Die folgenden Spielformen fördern gutes Platzieren des Balls, gezieltes Beobachten des Gegenübers und intensives Bewegung am Tisch.

Briefträger

In diesem Aufwärmspiel wetteifern die Kinder darum, wer zuerst alle Bälle von einem Ort zu einem anderen gebracht hat.

Jedes Kind hat einen Ball (Brief). Es werden gleich grosse Teams gebildet. Auf einer Längsseite der Halle befindet sich pro Team ein umgekehrtes Schwedenkastenelement (Briefkasten). Auf Kommando bringen die ersten Spieler der jeweiligen Teams ihren Brief auf die andere Seite und legen ihn in den Briefkasten. Nach dem Zurückkommen müssen die Briefträger zuerst um das ganze Postgebäude (alle Teammitglieder in einer Kolonne) laufen, bevor sie den vordersten Briefträger mit Tippen auf die Schulter auf die Reise schicken. Wer hat zuerst alle Briefe im Briefkasten?

Variationen

- Die Briefträger müssen die Briefe (Bälle) auf vorgeschriebene Weise (balancierend, tippend, prellend etc.) oder in einer vorgeschriebenen Bewegungsart transportieren.

Einfacher

- Ohne Schläger, nur im Laufen.

Schwieriger

- Die Briefe müssen in den Briefkasten geschlagen werden (hinter einer Linie mit ca. 2 Meter Abstand vom Briefkasten).
- Das Schwedenkastenelement liegt in einem Abstand von ca. 1 Meter von der Wand. Die Briefe müssen so gegen die Wand gespielt werden, dass sie in den Briefkasten springen.

Material: Schläger und Bälle (Tennis-, Tischtennis- oder Squashball, Shuttle), Schwedenkastenelement



Schatztruhe plündern

Bei diesem intensiven Aufwärmspiel lassen sich verschiedene grundlegende Technikelemente in spielerischer Form trainieren.

In der Mitte des Spielfeldes liegen in einem umgekehrten Schwedenkastenoberteil (Schatztruhe) Bälle (Tischtennis-, Tennis-, Squashball oder Shuttle). Eine Spielerin (Räuberin) schlägt die Bälle in alle Richtungen. Alle anderen Spielerinnen (Polizistinnen) versuchen, die Bälle möglichst schnell wieder in die Schatztruhe zurückbringen. Schafft es die Räuberin, die Schatztruhe in einer gewissen Zeit vollständig zu plündern?

Variationen

- Räuberin muss abwechselnd mit Vor- und Rückhand die Bälle schlagen.
- Polizistinnen müssen die Bälle auf dem Schläger balancierend oder tippend zurückbringen.

Einfacher

- Ohne Schläger, nur mit Werfen.
- Schatztruhe ist nicht in der Mitte der Halle, sondern an einer Wand.

Schwieriger

- Räuberin muss zuerst aus einer Zone, bevor sie den nächsten Ball spielen darf.
- Polizistinnen müssen den Ball zuerst gegen eine Wand spielen, bevor sie ihn in die Schatztruhe zurückbringen dürfen.
- Polizistinnen müssen sich in vorgeschriebener Weise fortbewegen (zum Beispiel hüpfend, mit Side-Steps etc.).

Material: Schläger und Bälle (Tennis-, Tischtennis-, Squashbälle, Shuttle), Schwedenkastenelement



Wassergraben

Diese Spielform ermöglicht grossräumige Bewegungen. Die Ballflugkurve und der Ballabsprung müssen genau beobachtet werden.

Die beiden Tischhälften werden auseinandergezogen und so ein «Graben» gebildet. (Falls das nicht möglich ist, zwei ganze Tische quer im Abstand von ca. 1 Meter aufstellen). Nun den Ball hin- und herspielen, ohne dass er in den Wassergraben fällt.

Variationen

- Den Ball auf der Tischhälfte und dem Boden aufspringen lassen (nur, wenn es der Bodenbelag erlaubt).
- Den Ball sich zuerst selber hochspielen und erst danach zurückspielen.

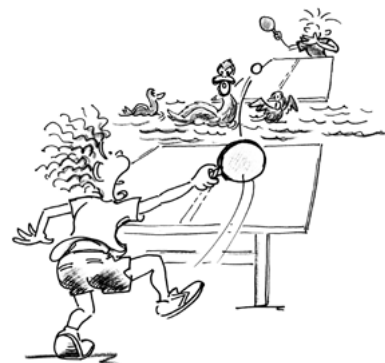
Einfacher

- Ball nur mit der Hand zuwerfen.
- Vom Trainer oder von einem guten Mitspieler einspielen lassen (gute Passqualität).

Schwieriger

- Zusatzaufgaben wie Drehung um die eigene Achse, einmal mit der linken, einmal mit der rechten Hand spielen, nach jedem Schlag den Boden mit dem Schläger berühren etc.
- Unter die beiden hinteren/vorderen/linken/rechten Tischfüsse eine kleine Matte legen, so dass die Spielfläche schräg wird.

Material: Tischtennistische, kleine Matten, Schläger und Tischtennisbälle



Schiessbude

Diese motivierende Spielform fördert die Fähigkeit, einen Ball genau platzieren zu können.

Auf den Tisch wird ein Volleyball gelegt. Mit einem Aufschlag versucht man, den Volleyball zu treffen. Wer braucht am wenigsten Aufschläge für 3 Treffer?

Variationen

- Direkt auf das Ziel schlagen.

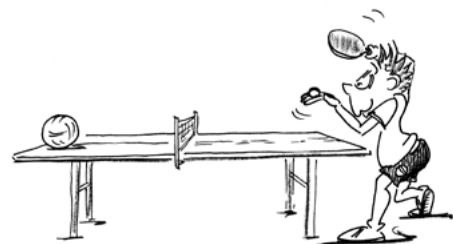
Einfacher

- Grösseres Ziel (z. B. Basketball).

Schwieriger

- Kleineres Ziel (z. B. Handball).
- Mit geschlossenen Augen aufschlagen.

Material: Tischtennistisch, Volleyball (Basket- oder Handball), Schläger und Tischtennisbälle



Doppelspiel

Das Doppelspiel fördert ein harmonisches Zusammenspiel und die Bewegungsintensität.

Es wird frei auf dem ganzen Tisch gespielt, dabei muss abwechselnd geschlagen werden.

Variationen

- Mit vorgeschriebenen Schlagarten wie Schupfen, Konter etc.
- Immer zuerst auf die eigene Hälfte schlagen (wie beim Aufschlag).

Einfacher

- Es darf schlagen, wer will.

Schwieriger

- Nur auf einer Tischhälfte.
- x Mal auf einer Hälfte, dann x Mal auf der anderen Hälfte.

Material: Schläger und Tischtennisbälle, Tischtennistische



Schattenspiel (Herr und Hund)

Diese Übung dient der Rhythmusschulung und fördert die Fähigkeit, das Spiel anderer beobachten und nachahmen zu können.

Auf der einen Seite des Tisches steht ein Zuspieler mit einer Schachtel voller Bälle, auf der anderen Seite stehen hintereinander alle anderen Spieler (3–5). Der Zuspieler spielt die Bälle in einer bestimmten Schlagart zu, Spieler A spielt 10 Bälle in einer vorgeschriebenen Schlagart zurück und läuft nachher durch einen mit Pylonen ausgesteckten Parcours und stellt sich wieder hinten an. Spieler B macht als Schatten die gleichen Bewegungen wie A und kommt sofort ins Spiel, nachdem Spieler A den zehnten Ball geschlagen hat.

Variationen

- Ohne Parcours, nach dem Spielen sofort wieder hinten anstellen.
- Ohne Schattenspiel.
- Nur 1–3 Schlagbewegungen, dann Wechsel.

Material: Schläger und Tischtennisbälle, Tischtennistische



Vorsicht Falle

Diese Spielform fördert das Beobachten des Gegenübers sowie die Bewegung am Tisch.

Es wird frei auf dem ganzen Tisch gespielt. Es darf aber höchstens drei Mal hintereinander mit der gleichen Seite (Vor- oder Rückhand) gespielt werden. Danach muss zwingend mit der anderen Seite mindestens einmal geschlagen werden.

Variationen

- Mit vorgeschriebenen Schlagarten wie Schupfen, Konter etc.
- Als Doppel, wobei die Schläge beider Spieler gezählt werden.
- Nur auf einer Tischhälfte.
- Nur ein- oder zweimal Schlagen pro Seite erlaubt.

Material: Schläger und Tischtennisbälle, Tischtennistische



Schlage die Meisterin

Diese interessante King-of-the-Court-Form wird angewendet, wenn viele Spielerinnen im Training sind.

Auf der einen Seite des Tisches steht die Meisterin, auf der anderen Seite die Herausforderin. Eine dritte Spielerin ist Schiedsrichterin, die weiteren Spielerinnen stehen in der Warteschlange. Die Herausforderin hat immer den 1. Aufschlag, danach wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt.

Siegerin ist, wer zuerst 2 Punkte hat. Gewinnt die Meisterin, bleibt sie am Tisch, gewinnt die Herausforderin, geht sie auf die andere Seite und ist die neue Meisterin. Die Schiedsrichterin wird zum Herausforderin, die Erste in der Warteschlange wird Schiedsrichterin etc.

Material: Schläger und Tischtennisbälle, Tischtennistische



Testformen

Die Rückschlagspiele Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis haben Testformen entwickelt, um den Lernfortschritt der Kinder sichtbar zu machen und zusätzliche Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Belohnungen für bestandene Tests in Form von Abzeichen, Sticker, Punkten u. ä. sollen den Kindern Anreize schaffen und sie dazu motivieren, angemessene Herausforderungen anzugehen und sich stetig weiter zu entwickeln.

Die Tests stehen ganz im Zeichen des Credos «Lachen, Lernen, Leisten» und sollen dafür sorgen, dass der «Kreislauf der Motivation» stets in die richtige Richtung angetrieben wird: Angemessene Herausforderungen motivieren die Kinder zum Ausprobieren und Üben. Gestalten die Kinder die gestellten Aufgaben erfolgreich, fühlen sie sich kompetenter und sind auf ihre Leistung stolz. Das daraus gewonnene Selbstvertrauen und die damit verbundenen positiven Emotionen führen zu einer verstärkten Motivation, die den weiteren Weg in den Sport ebnet und letztlich für ein langjähriges Sporttreiben sorgt.

Die Tests verfolgen mehrere Ziele:

- Der «Kreislauf der Motivation» wird verstärkt.
- Der Einsatz und das Mitmachen der Kinder werden wertgeschätzt.
- Die Trainerinnen und Trainer erhalten eine Orientierungshilfe für ihre inhaltliche Trainingsplanung.
- Die Ausbildungsgrundsätze und -schwerpunkte des Kindersports werden gestützt.

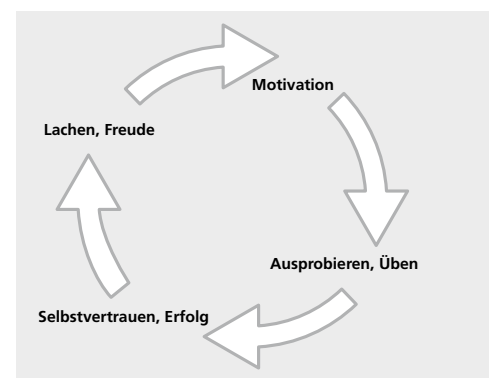
Die für die Erlangung einer Abzeichstufe gestellten Anforderungen sind jeweils so gewählt, dass diese von allen Kindern, die regelmässig am Training teilnehmen und sich engagiert zeigen, gemeistert werden können. Die Aufgaben sind dabei vielfältig und tragen zur ganzheitlichen Entwicklung der Kinder bei, namentlich in folgenden Bereichen:

- Persönliche Entwicklung.
- Bewegen lernen (Vielseitigkeit).
- Rückschlagspiele spielen lernen.
- Rückschlagspiele spielen.

Die Abgabe von kleinen Belohnungen in Form von Abzeichen, Stickern, Diplomen, farbigen Minibällen o. ä. unterstreichen das Lernen und Leisten der Kinder und verstärkt deren Motivation zusätzlich.

Die Test- und Abzeichensysteme der einzelnen Rückschlagspiele finden sich hier:

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (nur mit Login)
- [Tischtennis](#)



«Kreislauf der Motivation», aus: Bundesamt für Sport (2015): J+S-Kindersport. Theoretische Grundlagen. S. 9.

Street Racket-Challenge

Ein Beispiel einer einfachen Testform, die auch selbstständig und ausserhalb eines Trainings absolviert werden kann, ist die Street Racket-Challenge. Sie besteht aus 10 Bewegungsaufgaben mit Schläger und Ball, die alleine oder zu zweit geübt werden können. Ein Grossteil dieser Aufgaben wird gegen eine Wand ausgeführt, um auch alleine spielnahe Situationen zu erleben.

Durch das regelmässige Training der Street-Racket Challenge werden die individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten gefördert, die für alle Rückschlagspiele hilfreich sind. Die einzelnen Challenges sind messbar und können daher auch als kleine Wettkämpfe (laufend gegen sich selbst oder andere) durchgeführt werden.

Kurzbeschriebe der 10 Challenges:

1. Speed-Ball Boden

Der Ball wird jeweils nach einer Bodenberührung während einer Minute möglichst oft gegen die Wand gespielt. Der Abstand zur Wand und die Spielhöhe sind frei wählbar.

2. Speed-Ball Volley

Der Ball wird direkt von der Wand während einer Minute möglichst oft gespielt. Der Abstand zur Wand und die Spielhöhe sind frei wählbar.

3. Speed-Ball verkehrt

Der Ball wird jeweils direkt von der Wand, jedoch zuerst via Boden, während einer Minute möglichst oft wieder gegen die Wand gespielt. Der Abstand zur Wand und die Spielhöhe sind frei wählbar.

4. Distanz-Ball Zonen

Der Ball wird seitlich via Wand Feld für Feld bis ans Ende einer bestimmten Strecke weitergespielt. Bei einem Fehler beginnt die Challenge wieder bei Feld 1. Anzahl Versuche oder Zeitlimit vorgeben. Die Felder an der Wand können je nach Örtlichkeit mit einfachen vertikalen Markierungen gekennzeichnet werden (Malerabdeckband, Pfosten etc.). Empfehlung: 15 Felder à 50 cm Breite.

5. Distanz-Ball Jonglieren

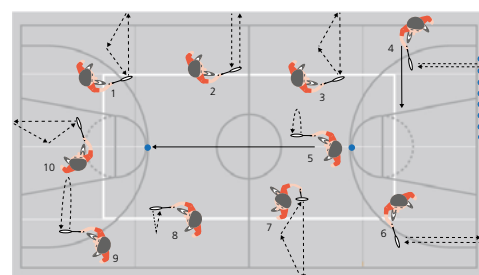
Der Ball wird jonglierend auf dem Schläger bis ans Ende einer bestimmten Strecke getragen. Bei einem Fehler beginnt die Challenge wieder beim Start. Anzahl Versuche oder Zeitlimit vorgeben. Start und Ziel mit Malpfosten oder Linien definieren. Empfehlung: Jonglierdistanz 20 Meter.

6. 100 Punkte

Der Ball wird 10x auf die Trefferzonen an der Wand gespielt. Es gibt eine kleine Trefferzone (10 Punkte, Durchmesser 20 cm), 2 mittlere Zonen (5 Punkte, 30 cm) und 2 grosse Zonen (1 Punkt, 40 cm). Linientreffer auf den Zonen sind gültig. Der Ball darf jeweils aus der Hand, nach einmaligem Aufspringen oder auch fortlaufend an die Wand gespielt werden. Der Abstand zur Wand beträgt 2 Meter.

7. Tunnel-Ball Boden

Der Ball wird jeweils von der Wand nach einer Bodenberührung zuerst mit der Vorhand, dann zwischen den Beinen und schliesslich hinter dem Rücken auf der anderen Körperseite gespielt. Danach wieder zwischen den Beinen und zurück auf die Anfangsseite. Wie viele Schläge gelingen in dieser Abfolge ohne Fehler?



→ [Test: Street Racket Challenge und Hallendisposition \(pdf\)](#)

8. Speed-Ball Prellen

Der Ball wird während einer Minute möglichst oft gegen den Boden geprellt. Der Ball darf dabei zwischen zwei Racket-Berührungen nur einmal aufspringen.

9. Schweben-Ball

Der Ball wird mit dem Racket möglichst lange in der Luft gehalten/jongliert (kein Balancieren sondern Schläge). Der Ball muss jeweils mindestens über Kopfhöhe geschlagen werden.

10. Racket Artist

Der Ball wird gemäss einer vorgegebenen Abfolge an die Wand gespielt. Dabei reihen sich Spezialschläge und Tricks aneinander. Die Abfolgen können gemeinsam festgelegt oder auch vorgegeben werden. Empfehlung: 2 x Vorhand via Boden, 2 x Rückhand via Boden, 2 x Vorhand volley, 2 x Rückhand volley, 6 x Vorhand/ Rückhand volley im Wechsel. Wem gelingen die meisten Wiederholungen der Abfolge ohne Fehler?

Variationen

- Speed-Ball: Alle gültigen Schläge zählen oder nur den besten Versuch von aneinandergereihten gültigen Schlägen innerhalb der vorgegebenen Zeit.
- Verschiedene Bälle und Schläger.

Einfacher

- Distanz-Ball, 100 Punkte: Trefferzonen vergrössern
- Anzahl Versuche vergrössern.

Schwieriger

- Distanz-Ball, 100 Punkte: Trefferzonen verkleinern.
- Racket-Artist, Schweben-Ball etc.: Bewegungsraum einschränken (Kontrolle steigern).
- Zeitvorgaben verringern.
- Mit der schwächeren Hand spielen.

Material: Street Racket Material, andere Schläger (oder flache, feste Gegenstände bzw. Spiel mit der Hand) und Bälle (z. B. Kindertennis-, Soft- oder Tischtennisball)

Wettkampf- und Turnierformen

Für die vier vorgestellten Rückschlagspiele wurden spezielle Wettkampf-
formen für Kinder mit angepassten Spielregeln, Feldmassen, Spielgeräten
und Turnierformaten entwickelt.

Die angepassten Spielregeln finden sich in Kurzfassungen hier zusammengestellt:

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (pdf)
- [Tischtennis](#) (pdf)

Tennis-Spielturniere

Kindergerechte Turnierformen stellen das Erlebnis und nicht das Ergebnis in den
Mittelpunkt. Insbesondere Swiss Tennis hat für das Programm «Kids Tennis» neue
Turnierformate entwickelt, die beispielhaft sind. Bei diesen «Kids Tennis Turnieren»
geht es in erster Linie nicht darum, einen Turniersieger zu ermitteln, denn eine zu
frühe Fokussierung auf Resultate schürt das ergebnisorientierte Verhalten der Trainer
und Eltern. Zudem wird darauf geachtet, dass möglichst alle Kinder gleich viele Spiele
haben und die Turniere möglichst «familienfreundlich» gestaltet sind. Auf folgende
Punkte wird deshalb besonders Wert gelegt:

- Möglichst klar definierte Turnierdauer.
- Garantierte Anzahl Spiele.
- Spielen im Team und/oder Doppel.
- Polysportive Elemente.
- Gemeinsame Begrüssung/Information, gemeinsamer Abschluss.
- Erlebnis statt Ergebnis.

Die beiden folgenden Turnierformatbeispiele verdeutlichen dies:

Modus «Team»

- Phase 1a (polysportiv): Zwei Vierer-Teams treten in einem anderen Spiel
(z. B. Unihockey) gegeneinander an.
- Phase 1b (Tennis): Dieselben Teams treten in 2 Einzel und 1 Doppel gegen-
einander an, so dass alle vier Spieler pro Team im Einsatz sind.
- Phase 2: Wie Phase 1 aber mit anderen Paarungen (z. B. Sieger-Team vs.
Sieger-Team aus Phase 1). 2a: Polysportives Spiel. 2b: Die Spieler, die in Phase 1b
Einzel gespielt haben, spielen nun Doppel (und umgekehrt).
- etc.

Modus «Der verrückte Pascal»

Die Kinder melden sich in Zweiertams an.

- Phase 1: Gemeinsames Doppel mit dem Teamkameraden und Absolvieren eines
polysportiven Teils.
- Phase 2: Einzel gegen einen neuen, zugelosten Gegner.
- Phase 3: Gemeinsames Doppel mit dem Einzelgegner aus Phase 2 sowie
polysportiver Teil.
- etc.

Weitere Informationen: www.kidstennis.ch (nur mit Login)

Badminton-Turnier

«It's Shuttle Time!» heisst das Schulsportturnier, das im Rahmen eines Schulsporttages
Verwendung finden kann, aber auch für ein Vorabend- oder Samstagnachmittagturnier
geeignet ist. Die besondere Stärke der Turnierform liegt darin, dass es sehr einfach
auf die zur Verfügung stehende Zeit und die Anzahl Teilnehmenden angepasst werden
kann.

→ [Schülerturnier «It's Shuttle Time!»](#) (pdf)

Hinweise

Literatur

- Bundesamt für Sport (2015): [J+S-Kindersport. Theoretische Grundlagen](#). Magglingen.
- Bundesamt für Sport (2015): [J+S-Kindersport. Praktische Beispiele](#). Magglingen.
- Bundesamt für Sport (2014): [J+S-Kindersport. Spielen](#). Magglingen.
- Claudia Zingg, Thomas Lehmann (2014): [Rückschlagspiele in der Schule](#). Themenfächer [Badminton](#), [Tennis](#), [Squash](#), [Tischtennis](#). Herzogenbuchsee.

Links

- www.kidstennis.ch: Das Kindertennisprogramm von Swiss Tennis
- www.shuttletime.ch: Das Schulsportprogramm von Swiss Badminton
- www.streeracket.com: Das Rückschlagspiel für fast überall
- www.swissping.ch: Die sechsstufige Unterrichtsmethode von Swiss Table Tennis
- www.ttxworld.ch: Die vereinfachte, witzige Tischtennis-Variante besonders für draussen.
- www.mobilesport.ch/rueckschlagspiele: Weitere Spielideen im Zusammenhang mit dem Lehrmittel J+S-Kindersport «Spielen»

Lektionen

- [Lektion «Kids Tennis»](#)
- [Kindersport-Lektionen](#): Je 10 Einführungslektionen im J+S-Kindersport in die Rückschlagspiele Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis

Kindergerechte Spielregeln

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (pdf)
- [Tischtennis](#) (pdf)

Autoren

- Alexis Bernhard, Verantwortlicher Kindersport Swiss Tennis (bis Ende August 2016)
- Michael Müller, Fachleiter Squash, Verantwortlicher Kindersport Swiss Squash
- Thomas Richard, Fachleiter Badminton, Fachperson Kindersport, Dozent EHSM
- Gabriel Schelble, Verantwortlicher Kindersport Swiss Badminton, Projektleiter Shuttle Time
- Georg Silberschmidt, Fachleiter Tischtennis, Verantwortlicher Kindersport Swiss Table Tennis
- Marcel Straub, Mitbegründer von Street Racket®

Partner



SVSS



In enger Zusammenarbeit mit:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Redaktion

Thomas Richard,
mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Zeichnungen

Leo Kühne

Layout

Lernmedien EHSM