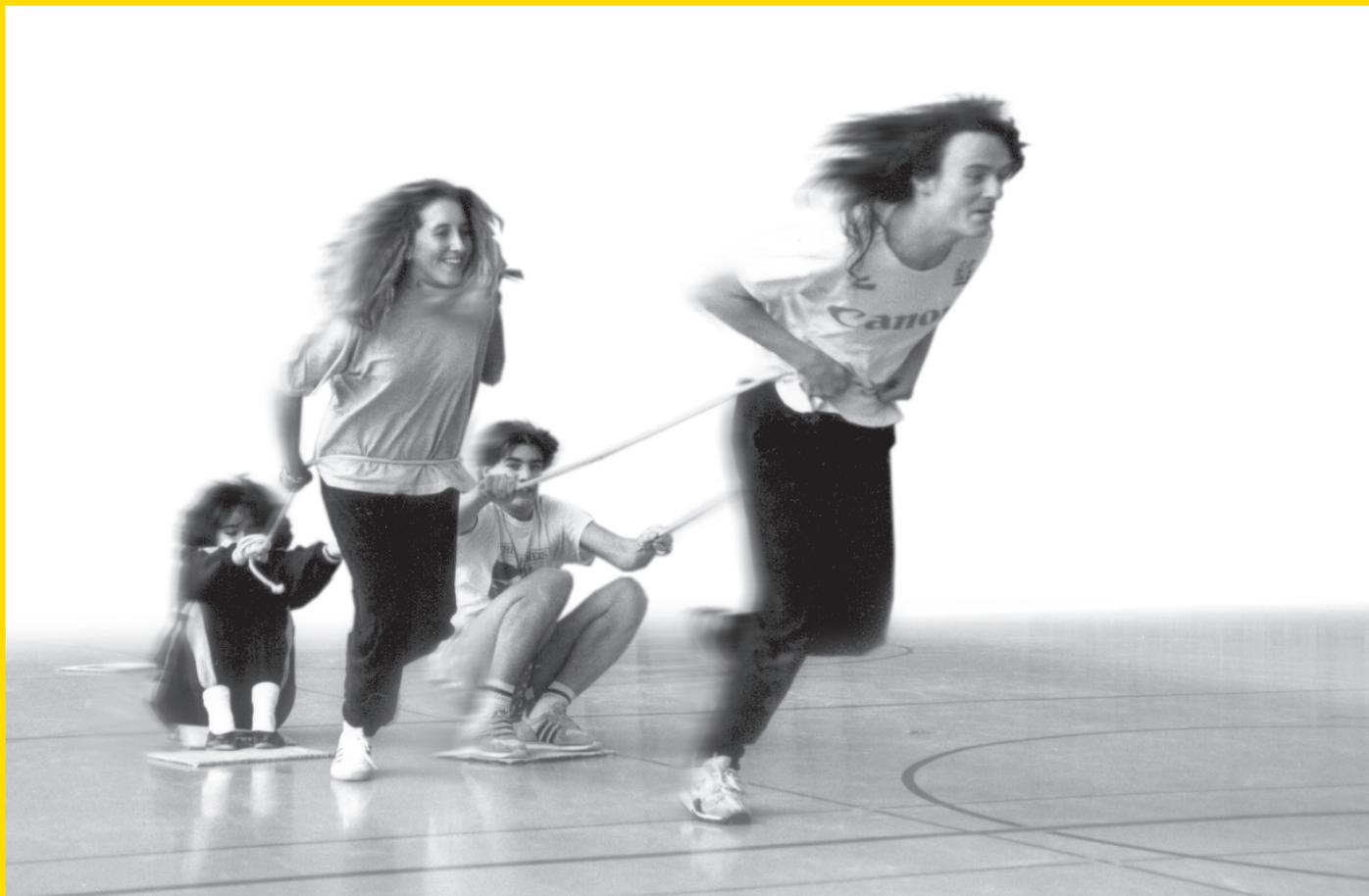


# 5

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 5



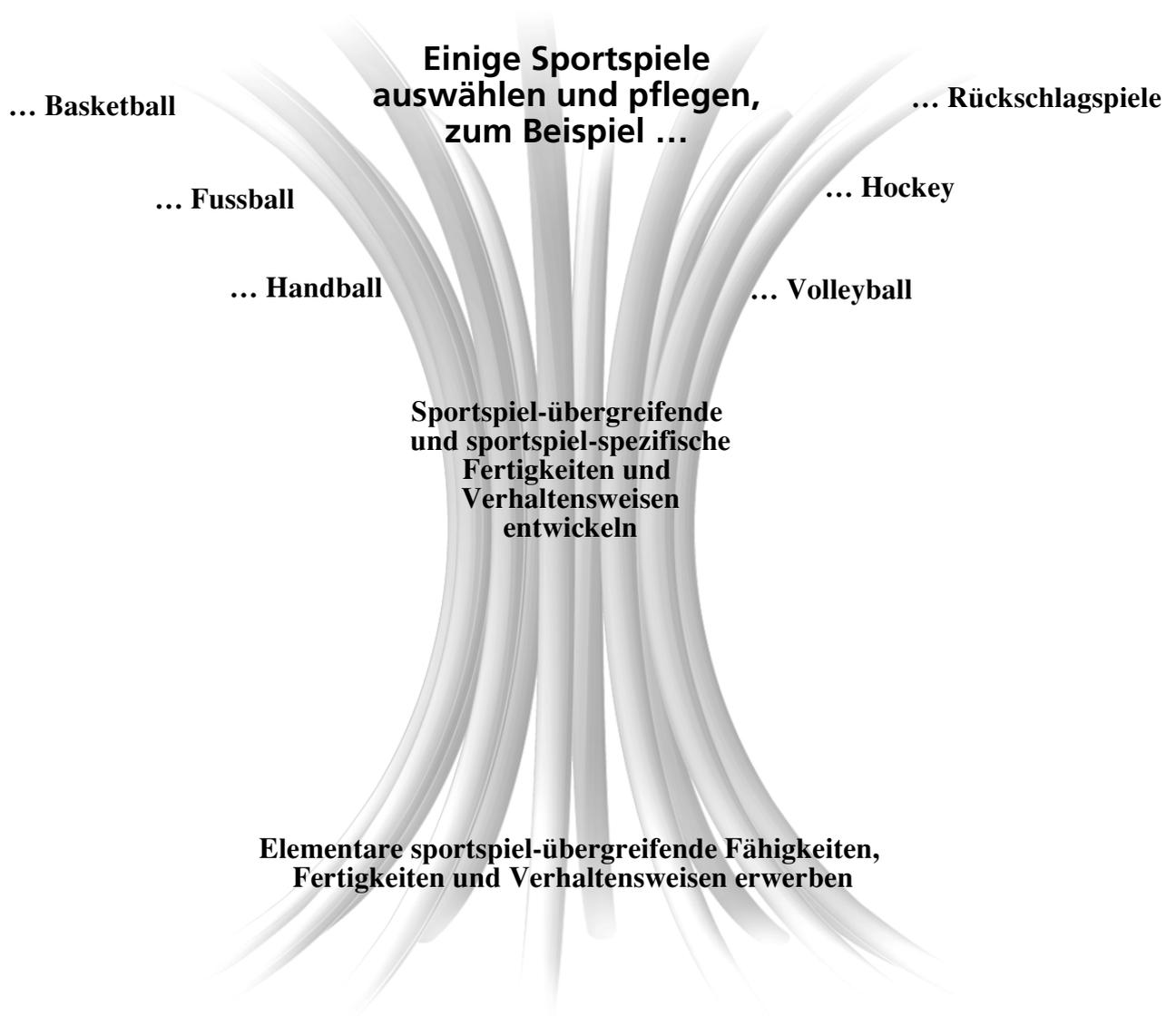
## Spielen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 5 auf einen Blick

---



Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (z.B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z.B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z.B. Fairness, Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes, Attraktives und Befriedigendes.

Schwerpunkte 10.–13. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen machen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben



Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweitern oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen



1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspiel-übergreifend lernen, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Einige Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen



4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Spiele den eigenen Bedürfnissen anpassen und weiterentwickeln
- Sportspiel-übergreifende Fertigkeiten üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln, Spielverderber... thematisieren
- 1–2 Sportspiele schwerpunktmässig ausüben



6.–9. Schuljahr

- Einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- Technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- Im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- Neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten



10.–13. Schuljahr

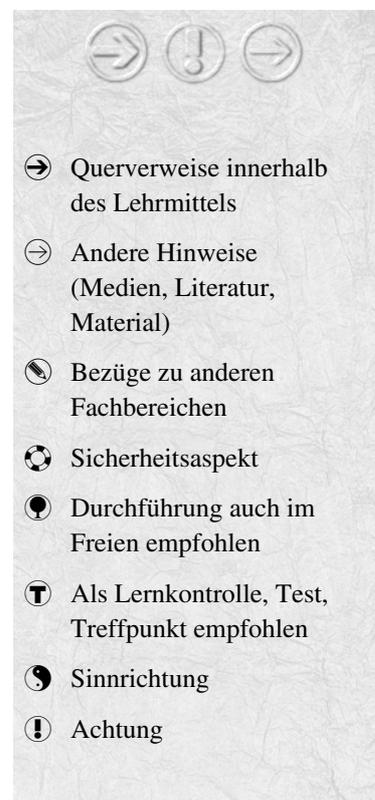
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Spielen</b>	
1.1 Gemeinsam, sinnvoll und angepasst spielen	3
1.2 Spielfähigkeit entwickeln	4
1.3 Spiele analysieren und verbessern	5
<b>2 Traditionelle Sportspiele</b>	
2.1 Basketball: Blocken und Angreifen	6
2.2 Basketball: Spielvarianten	7
2.3 Handball: Spielpositionen üben	8
2.4 Handball: Verteidigen und Angreifen	9
2.5 Fussball: Technik und Taktik verfeinern	10
2.6 Fussball: Im Kleinfeld spielen	11
2.7 Hockey: Die Spielübersicht verbessern	12
2.8 Hockey: Spielvarianten	13
2.9 Volleyball: Mannschaftstaktik üben	14
2.10 Volleyball: Das Blocken verbessern	15
<b>3 Rückschlagspiele</b>	
3.1 Vom Federball zum Badminton	16
3.2 Vom Pingpong zum Tischtennis	17
3.3 Vom Mini-Tennis zum Tennis	18
3.4 Vom Spiel an die Wand zum Squash	19
<b>4 Andere Spiele</b>	
4.1 Baseball	20
4.2 Tchoukball	21
4.3 Jonglieren	22
4.4 Bowling	23
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	24



# Einleitung

## Spielen... und die Faszination des Spiels

Der ungewisse Ausgang, die Spieltension, das Hin und Her zwischen Gelingen und Nichtgelingen, der Vergleich, die vielfältigsten Emotionen und Kontakte... sind einige Wesensmerkmale des Spieles und Spielens. Sie wecken und erhalten die Begeisterung für alles «Spielerische» vom Kleinkind- bis ins Seniorenalter.

➔ Wesensmerkmale des Spiels: Vgl. Bro 5/1, S. 2

Das *Spielerische* als Prinzip und Grundhaltung ist selbstverständlich nicht nur dem Sport vorbehalten; es durchdringt verschiedenste Lebensbereiche. Das Sporttreiben ist jedoch besonders dafür prädestiniert, Spielhaftes zu erleben, sei es als Mannschaftssport, als Sport mit Partnern oder allein. In jeder Sportart wird etwas *Spielerisches* bewusst oder unbewusst individuell gesucht und oft bevorzugt.

Die «Sprache» des Spiels wird weltweit, auch ohne Fremdsprachenkenntnisse, verstanden und ermöglicht somit vielfältigste Kontakte bis zur sozialen Integration.

Spielsituationen sind durch ihre unendliche Vielfalt ideale und unerzwungene Lernfelder für erzieherische Lernziele (z.B. Fairness in allen Bereichen).



Spiel als Mannschaftssport



Spiel als Partnersport



Spiel allein

## Inhalt dieser Broschüre

Die vorliegende Broschüre *Spielen* befasst sich mit Sportspielen im engeren Sinne, mit den Mannschafts- und Partnersportspielen und mit dem Spiel allein. Im *Didaktikteil* ist das der Sportspielpraxis zugrunde liegende Spielverständnis beschrieben.

Im *Praxisteil* werden exemplarisch, anhand verschiedener Inhalte, Umsetzungsmöglichkeiten im Sportspielunterricht vorgestellt. Exemplarisch bedeutet, dass die präsentierten Spielideen, die prozesshaften Anpassungen, die Übungsanlagen, die Vorgehensweisen, die Hilfsmittel, die Testformen usw. auch auf andere Spielarten (Strukturverwandtschaft der Sportarten und Fantasie der Lehrenden/Lernenden vorausgesetzt) beliebig übertragbar sind.

Wiederholungen werden bewusst vermieden, damit in dieser Broschüre trotz beschränkter Seitenzahl eine grosse Vielfalt an Unterrichtssituationen und Vorgehensweisen skizziert werden kann.

# 1 Spielen

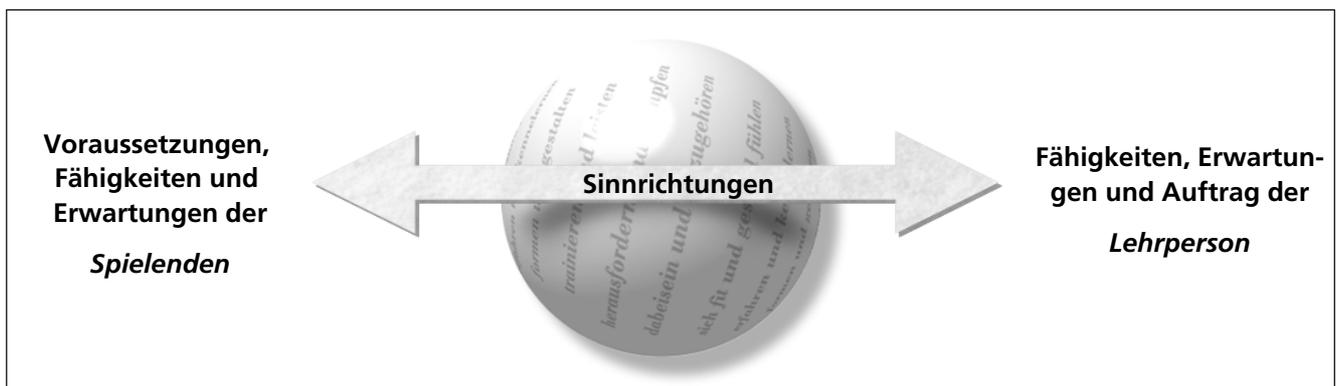
## 1.1 Gemeinsam, sinnvoll und angepasst spielen

Für den spielenden Menschen bedeutet das Spiel gelebte Wirklichkeit, gestaltete Zeit. Jedes Spiel ist gewissermassen eine Versuchsanordnung, in der die Spielenden experimentieren, agieren und reagieren.

Im Spiel, im Umgang mit Spielobjekten und in der Auseinandersetzung mit den Mitspielenden erleben wir uns selber in Momenten der Spannung, der Enttäuschung, der Freude und der Befriedigung. Dieses eigene Erleben führt zu einzigartigen Erfahrungen. Die Spielspannung, die Prozesse zwischen Gelingen und Nichtgelingen, der offene Spielausgang sowie unterschiedliche Sinnrichtungen von «kleinen Spielen» und Sportspielen faszinieren viele junge Erwachsene. Ihre vorhandenen Fähigkeiten und ihre Begeisterung für verschiedene Spiele ermöglichen eine Auswahl aus einer grossen Vielfalt an Inhalten und Sinnrichtungen.

Das Setzen von Akzenten innerhalb des Angebots an Spielen und Sportspielarten und das Finden von passenden Sinnrichtungen geschieht in einer dialogischen und partnerschaftlichen Auseinandersetzung zwischen der Lehrperson und den Teilnehmenden. Dabei muss die Lehrperson ihre persönlichen Fähigkeiten, Erwartungen und Lehrplanvorgaben transparent einbringen und gleichzeitig die Voraussetzungen, die Spiel-Fähigkeiten und Erwartungen der Jugendlichen gebührend berücksichtigen.

➔ Spiele planen, durchführen und auswerten:  
Vgl. Bro 5/1, S. 13 ff.



Eine ausgewogene Spielerziehung versucht, das Sportartenspektrum zu erweitern und Spielsituationen vielfältig zu arrangieren. Als überlagernde Ziele prägen drei Ausrichtungen den Sportspielunterricht:

- Entwickeln einer umfassenden, ganzheitlichen *Spielfähigkeit*,
- Aneignen von *fairen Verhaltensweisen*,
- Wecken und Pflegen einer spielerischen Grundhaltung mit Betonung des Spielens *um des Spielens willen*.

➔ Spiele lernen und lehren – auf einen Blick:  
Vgl. Bro 5/1, S. 12

## 1.2 Spielfähigkeit entwickeln

### Spielelemente – Spielverständnis

Durch ein systematisches, transparentes und sich situativ ergebendes Bearbeiten der *Spielelemente* entwickelt sich das Spielverständnis. Die Spielelemente komplexer Sportspielstrukturen sind:

- *Spielgruppe* (Verhaltensweisen, Homogenität, Heterogenität)
- *Spielhandlung* (Spielidee)
- *Regeln* (Regelanpassung)
- *Spannung* (offener Ausgang, Gelingen-Nichtgelingen)
- *Zusammenspiel* (Fähigkeiten, Fertigkeiten)
- *Spielende* (Einzelspieler / Einzelspielerin / Mannschaft)
- *Umfeld* (Spielanlage, Spielmaterial)



Je grösser das Verständnis und das Erkennen des Spiels als Netzwerk von miteinander verknüpften Elementen wird, desto fähiger werden die Spielenden, Spielprozesse selbständig so zu regulieren und zu steuern, dass Spielspannung entsteht und erhalten bleibt.

➔ Spielfähigkeit; Spielverständnis: Vgl. Bro 5/1, S. 6

Um die Komplexität von Spielstrukturen zu entwirren und Sportspiele zu erwerben, anzuwenden oder zu gestalten, eignet sich folgende handlungsorientierte Lehr-Lern-Weise: *allein, zu zweit, in der Gruppe*. Innerhalb dieser drei Sozialformen können wiederum drei Akzente gesetzt werden: *miteinander, nebeneinander, gegeneinander*.

Bei jungen Erwachsenen mit Spielerfahrung kann der Einstieg irgendwo erfolgen, zum Beispiel vom ganzheitlichen Spielgeschehen zum Analysieren und Üben von Teilaspekten und wieder zurück zum komplexen Spielgeschehen oder vom einfachen Einzelelement zur komplexen Spielhandlung.



Mit einem Spielobjekt;  
mit einem Spielobjekt auf ein Ziel

- *für mich allein*
- *neben anderen*
- *gegen andere*



Mit einem Spielobjekt;  
mit einem Spielobjekt auf ein Ziel

- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*



Mit einem Spielobjekt;  
mit einem Spielobjekt auf ein Ziel

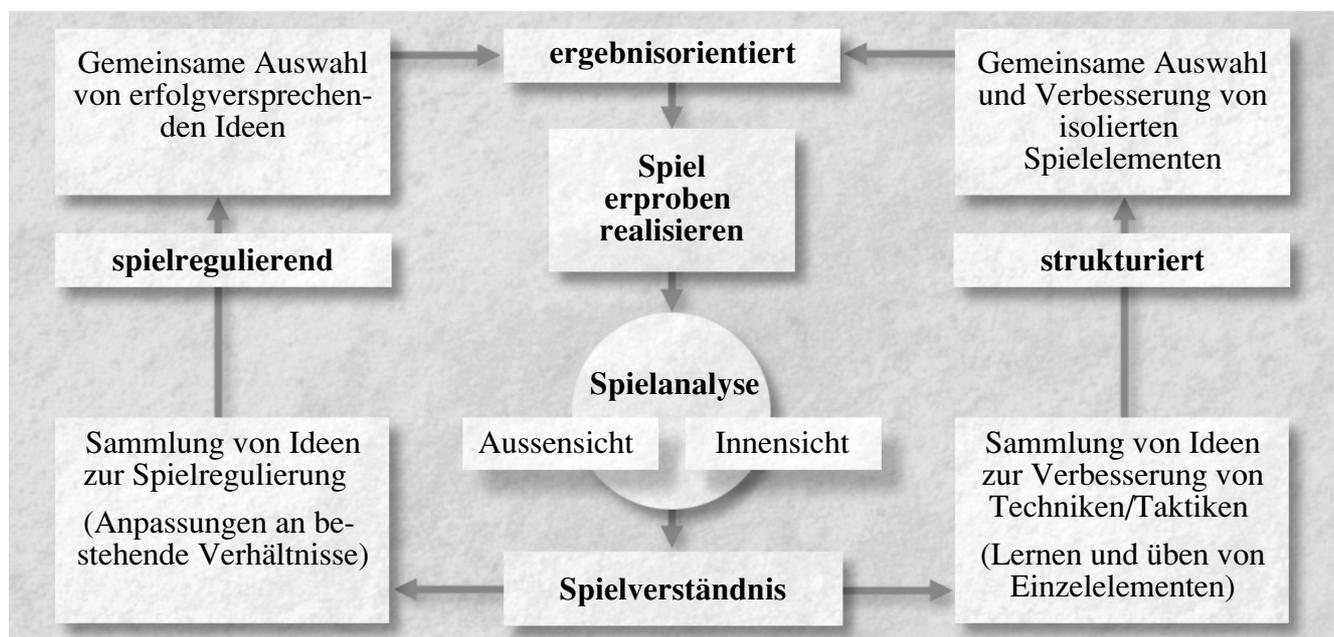
- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*

### 1.3 Spiele analysieren und verbessern

Die Spielanalyse ergibt Informationen über den Spielverlauf. Sie setzt sich zusammen aus Eindrücken von Beobachtenden (Aussensicht) und aus Erlebnissen, Empfindungen und Erfahrungen der aktiv Spielenden (Innensicht). Daraus resultieren Erkenntnisse und Ideen, wie das Spiel besser oder anders gespielt werden kann:

- *Spielregulierende* Massnahmen und Anpassungen werden in einer folgenden Spielphase umgesetzt und getestet.
- *Strukturiertes* Vorgehen reduziert die Komplexität des Spiels. Elementare Spielbewegungen (Techniken) oder Spielhandlungen (Taktiken) werden isoliert gelernt und geübt und anschliessend im Spiel integriert.

Beide Vorgehensweisen sind *ergebnisorientiert* mit dem Ziel, das Spiel oder Spielelemente zu verbessern. Ob spielregulierend oder strukturiert vorgegangen wird, hängt von den verschiedenen Spielelementen ab. Die eine oder andere Vorgehensweise ergibt sich oft situativ und wird partnerschaftlich bestimmt. Das mögliche «Zusammenspiel» der sich gegenseitig beeinflussenden Aspekte im Verlauf eines Spielgestaltungsprozesses zeigt die folgende Übersicht.



➔ Spiele auswerten:  
Vgl. Bro 5/1, S. 15;  
«G-A-G-Methode»:  
Vgl. Bro 5/1, S. 13

#### Individualisieren und Differenzieren

Bei allen Aufgabenstellungen, sei es beim Erwerben, Anwenden oder Gestalten, ist die Aufgabe so zu stellen, dass alle Beteiligten ihren Fähigkeiten entsprechend gefordert werden. Durch die Auflösung des Klassenverbandes während gewisser Unterrichtsphasen zu Gunsten einer angepassten Förderung von Gruppen, Kleingruppen oder auch von Einzelnen, kann den individuellen Bedürfnissen entsprochen werden.

## 2 Traditionelle Sportspiele

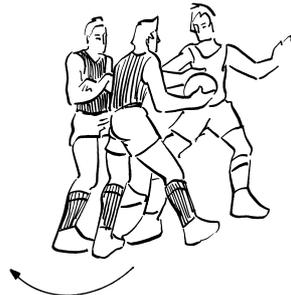
### 2.1 Basketball: Blocken und Angreifen

Die Schülerinnen und Schüler erkennen und begreifen das Blocken als eine wirkungsvolle Möglichkeit im Angriff und lernen, dieses Taktikelement im Spiel anzuwenden. 🎯 Wenn möglich auch im Freien.

**Durch geeignete Blockstellungen gute Korbwurfgelegenheiten herausspielen.**

**Das Blocken:** Beim Blocken stellt sich ein Angreifer ohne Ball neben den Verteidiger des ballführenden Angreifers, um die Bewegungsfreiheit des Verteidigers einzuschränken. Der ballbesitzende Angreifer lässt den Verteidiger am Partner auflaufen und bricht durch.

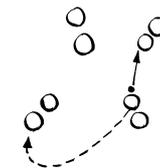
**Blockstellung:** Der blockstellende S nimmt eine breite, stabile Stellung ein (die Füße weiter als schulterbreit voneinander). Die Arme werden vorne gekreuzt. So versperrt der blockstellende S dem Verteidiger eine mögliche Laufrichtung.



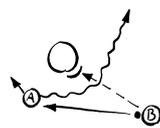
➔ Das Begreifen eines komplexen Ablaufs ist Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen.

#### Blocken lernen:

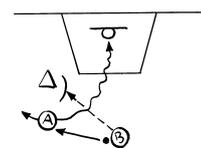
- Passen und Laufen im Viereck: Die S stellen sich in Kleingruppen im Viereck auf: Pass nach rechts, Lauf nach links. Aus dieser Grundstellung ergeben sich verschiedene Möglichkeiten von Pass- und Laufrichtungen, welche entsprechend erschwert werden (mit zwei Bällen, im Dreieck, mit Täuschungen).
- Blockstellung gegen Verteidiger-Ersatz: Zweiergruppen. A bietet sich vor dem Reifen an. B spielt zu A und stellt neben dem Reifen einen Block. Nach einer Täuschung auf die blockfreie Seite bricht A am Block vorbei durch. A und B wechseln die Position und laufen einen anderen Reifen an. Mit oder ohne Durchbruch zum Korb.
- Blockstellung gegen einen Verteidiger: Dreiergruppen. Der anfänglich passive Verteidiger wird zunehmend aktiver. A muss sich jetzt vor dem Ballerhalt durch eine Täuschung vom Verteidiger lösen und sich freistellen. Nach erfolgreichem Durchbruch wird B (Zuspieler und Blocksteller) zum Verteidiger, dieser zu A (Angreifer) und A geht auf die Position von B usw.
- Blockstellung gegen zwei Verteidiger: A und B erhalten je einen Verteidiger. Nun muss sich auch B zuerst mit einer Zuspieltäuschung (1) den Passweg öffnen. Nach erfolgreichem Durchbruch tauschen die Angreifer mit den Verteidigern die Positionen.



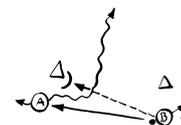
➔ Einstimmende Übungsformen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.



⚠ Das Timing ist entscheidend; zuerst in Zeitlupe üben!

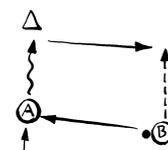


➔ Die Aktionseinschränkungen der Verteidigenden ermöglichen ein erfolgreiches Üben des Angriffs.



#### Blocken üben:

- Spiel 2:2: A und B greifen dribbelnd und passend aus der Hallenmitte gegen zwei Verteidiger an. Je nachdem, wohin der letzte Pass erfolgt, wird der Block entsprechend gestellt. Nach dem abgeschlossenen Spielzug werden A und B zu Verteidigern für die nächsten beiden Angreifer.
- Spiel 2:1 auf einen Korb: Das Blocken wird situativ angewendet. Bei Korberfolg oder Ballverlust erfolgt ein fliegender Rollenwechsel (Angreifende werden Verteidigende).



🗣 Wer kann das Blocken im Spiel anwenden?

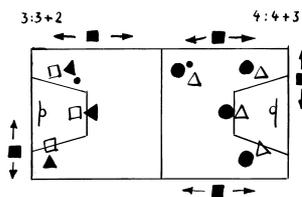
## 2.2 Basketball: Spielvarianten

Wir wollen technische und taktische Elemente ausprobieren, ins Spiel einbauen und einüben. Damit die notwendigen, individuellen Ballkontakte möglich werden und alle gleichzeitig spielen können, verändern wir die Spielregeln.

**Spielregeln anpassen, damit – auch in kleinen Hallen – viele gleichzeitig spielen können.**

**Überzahl-Spielformen:** Auswechselspieler erhalten spielbezogene, integrierende Aufgaben:

- Neutrale Verteilerpositionen: Auf dem Spielfeld ist die Spielerzahl ausgeglichen. Mehrere Spielende stehen ausserhalb des Spielfeldes und dienen beiden Teams als zusätzliche, neutrale Anspielstationen. Diese dürfen sich mit dem Ball nicht bewegen und das Spielfeld nicht betreten. Sie spielen den Ball an das zuspieldende Team ins Spiel zurück.
- Teameigene Verteilerpositionen: Jedes Team hat seine eigenen zusätzlichen Mitspielenden, deren Bewegungsfreiheit eingeschränkt wird (verschiedene Zonen bestimmen). Gegenseitige Behinderungen sind nicht erlaubt.
- Auf einen oder zwei Körbe: 3:3+2 / 4:4+3 / 5:5+3

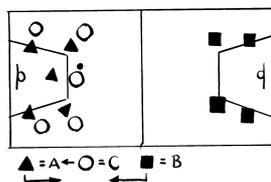


⊕ Das Spielgeschehen beobachten und sich anpassen.

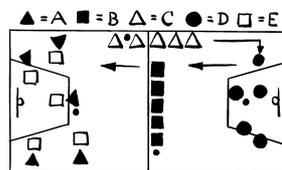
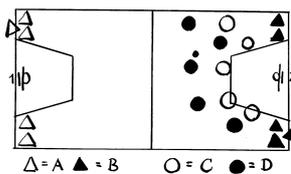
⊕ Feld- und «Überzahl»-Spieler stimmen sich aufeinander ab und gewöhnen sich aneinander.

**Mehrere Teams gleichzeitig:** Die einzelnen Spielteams bleiben unverändert. Sie können sich aufeinander «einspielen» und müssen als Team ihren Einsatz koordinieren.

- Ablösespiel mit 3 Teams: Team A verteidigt den einen, B den anderen Korb. C greift A an. Verliert C den Ball oder erzielt einen Korb, greift A das Team B an usw. Ein Team erwartet immer den nächsten Angriff und organisiert die Verteidigung, bis das Spiel am anderen Korb abgeschlossen ist.
- Stafetten-Basketball mit 4 Teams: Team D greift Korb 2 an, C verteidigt. Verliert D den Ball oder erzielt einen Korb, begeben sie sich in den Warteraum bei Korb 2 und Team B startet (mit eigenem Ball) einen Angriff auf Korb 1. Team C stellt blitzschnell um und verteidigt Korb 1. Verliert B den Ball, wechselt A ein. Jedes Team verteidigt 3-mal (6-mal, 9-mal).
- Wellenspiel mit 5 Teams: Team E verteidigt, A greift an. Die Teams B, C und D befinden sich in «Warteräumen» und sind mit bestimmten Aufgaben beschäftigt (Korbwürfe, Zuspieldformen, Sprungkraft, koordinative Aufgaben...). Nach Ballverlust (Korbwurf) von A rückt die «Welle» nach und A verteidigt gegen B usw.



⊕ Sportspiel-übergreifend; diese Ideen lassen sich auch auf andere Sportspiele übertragen.



**Streetball:** Acht 3er-Teams spielen an 4 Körben.

- Kommt das verteidigende Team in Ballbesitz, muss der Ball hinter die 3-Punkte-Linie (oder selbstbestimmte Begrenzung) hinausgespielt werden. Vor einem Korbwurf muss mindestens ein Pass erfolgen.
- Wer ein Foul verursacht, zeigt dies selber an.



⊕ Fouls selber anzeigen – «Fairness-Test»!

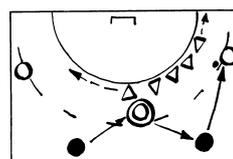
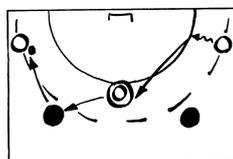
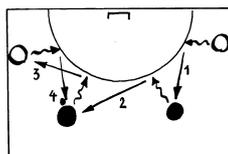
## 2.3 Handball: Spielpositionen üben

Bisher erlernte technische und taktische Fähigkeiten in Handball-Spielformen anwenden und die Spielpositionen des Handballspiels erarbeiten. Handball als *faïres* Sportspiel pflegen.

Mit Übersicht und klaren Positionen Handball spielen.

**Lauf- und Positionsspiel:** Vor jedem Tor werden verschiedene Angriffspositionen eingenommen. Jede Position kann mindestens doppelt besetzt werden. Der Ball wird in vorbestimmter Reihenfolge zugespielt:

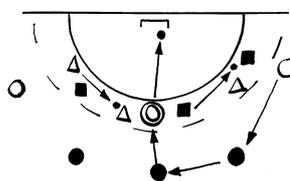
- 2 Flügel; Aufbauer rechts und links: Einlaufen des rechten Flügels (1) mit Pass zum Aufbauspieler – Pass zum zweiten Aufbauspieler (2) – Pass zum 1. Flügel (3) und wieder zurück (4) usw.
- 2 Flügel, 3 Aufbauer: Der Ball wird von re nach li durchgespielt, der Flügel li spielt einen Diagonalpass zum Flügel re usw.
- 2 Flügel, 2 Aufbauer, 1 Kreisläufer: Der Kreisläufer erhält den Ball jeweils vom Flügel und spielt dem Aufbauer re (oder entsprechend li) zu usw.
- Mit passiver Verteidigung: 4–6 S verschieben sich auf Ballhöhe am Kreis. Durchspiel der Angreifenden, bis sich jemand in einer erfolgversprechenden Schussposition befindet (Täuschungen!).



⊙ Kleinere Bälle erleichtern das Greifen mit einer Hand.

**Handball mit «Störer»:** 2 Gruppen (je 3 S) spielen sich ihren Ball zwischen Torraum- und Freiwurfbereich zu. Eine dritte Gruppe (6 S) versucht, sich durch diese beiden 3er-Gruppen («Störer» bzw. «imaginäre Gegner») zupassan, um möglichst ungehindert vom Torraumkreis auf das Tor oder auf ein Zielobjekt werfen zu können.

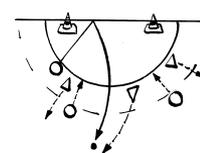
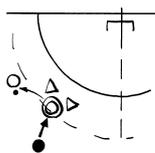
- Rollentausch vorsehen.
- Gleichzeitig spielen 2 angreifende 6er-Gruppen an zwei Störergruppen vorbei auf das Zielobjekt.
- Die Positionen der angreifenden Mannschaft sind klar bestimmt: 2 Flügel, 1 Kreisläufer, 3 Aufbauer. Jeder Angreifer soll vor dem Abschluss den Ball mindestens 1-mal gespielt haben. Nach jedem Abschluss wechseln die Positionen.
- Die «Störer» können, ohne ihr eigenes Zuspiel zu vernachlässigen, den Angriff aktiv stören.



⊙ Nebeneinander – gegeneinander spielen.

**Spiel in Kleingruppen:** 3:2, 3:3, 4:3. Das Aufteilen des Spielfeldes ergibt mehrere Mini-Felder:

- Auf dem längsgeteilten Spielfeld versuchen 3 Angreifer (mit den Positionen Flügel, Aufbauer und Kreisläufer) gegen zwei Verteidiger auf ihrer Kreisseite auf ein Zielobjekt zu schießen.
- Das quergeteilte Spielfeld wird im Kreisbereich seitlich durch Markierungen verschmälert (Breite 8–10 m). 3 Aufbauer (oder mit zusätzlichem Kreisläufer) spielen gegen 3 Verteidiger.
- Es spielen je 3:3. Als Tor zählt der von der Schusslinie als Aufsetzer gegen die Wand geworfene und von der Verteidigermannschaft nicht gefangene Ball.



⊙ Tchoukball: Vgl. Bro 5/6, S. 21 und Bro 5/5, S. 51

## 2.4 Handball: Verteidigen und Angreifen

Die Organisation und Zuordnung der Spielpositionen trägt viel zum Spielgelingen bei. Vor allem eine wirkungsvolle Verteidigung ist für das kluge und überlegte Spiel eine wichtige Voraussetzung.

**Spieltaktiken automatisieren... und variieren.**

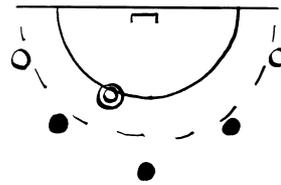
**Organisation in Angriff und Verteidigung:** Je nach Hallengrösse ist es sinnvoll, die Feldspielerzahl von 6:6 auf 5:5 zu reduzieren. Mannschaftsintern werden die Grundpositionen zugeteilt:

*Positionen im Angriff* (je nach Gruppengrösse):

- 3 S: 3 Aufbauer
- 4 S: 2 Aufbauer, 2 Flügel
- 5 S: 2–3 Aufbauer, 2 Flügel, 0–1 Kreisläufer
- 6 S: 2–3 Aufbauer, 2 Flügel, 1–2 Kreisläufer

*Positionen in der Verteidigung:*

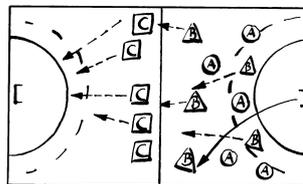
- Alle Verteidiger spielen nebeneinander zwischen Torraum- und Freiwurflinie (6:0).
- Ein Verteidiger spielt «vorgestellt» auf den Ballführenden und versucht Querpässe abzufangen (5:1).
- Zwei Verteidiger spielen «auf den halben Positionen vorgestellt». Je einer spielt situationsentsprechend auf den Ballführenden; beide versuchen, Querpässe abzufangen (4:2).



⚠ Spielende mit Handball-Erfahrung coachen ihre Mannschaft.

### Spielnaher Test der Grundpositionen:

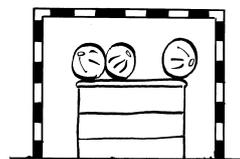
- Ablösespiel mit 3 Teams über das ganze Feld: Nach dem Abschluss des Teams A startet das verteidigende Team B einen Angriff gegen die bereitstehende Verteidigung des Teams C, dann C gegen A usw.
- Verhalten beim Gegenangriff: Die Verteidigenden erwarten das angreifende Team an der Mittellinie. Im Tor liegt ein Ball bereit (Tempo!).



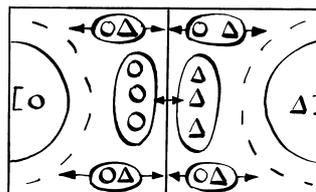
⚠ Wie effektiv spielen die S auf ihren selbstgewählten Positionen? Die S beobachten sich gegenseitig.

**Torhüter-Ersatz:** Bis die Spielenden wirkungsvoll verteidigen können, sind Spielformen mit veränderter Torschussituation sinnvoll.

- Spiele ohne Torhüter: Im Tor wird nach Belieben (mit Springseilen) eine Matte aufgehängt. Das Tor wird mit einer Gummileine (Zauberschnur) in Zonen unterteilt. Auf einem (im Tor stehenden) Kasten liegende Medizinbälle müssen getroffen werden. Die Spielenden bestimmen die Zielobjekte.
- Lebendige Tore: Der «Torhüter» verschiebt sich, eine Matte als Trefferfläche haltend, auf der Torlinie. Oder: Ein Ball (im Ballnetz, an einem über die Torlatte gelegten Seil) wird von einer Person bewegt, die hinter dem Tor steht.
- «Handicap-Handball»: 7:7 Feldspieler. Der Torraum wird bis zur Freiwurflinie vergrössert. In jeder Platzhälfte dürfen sich nur je 5 Spielende aufhalten. Die Flügelverteidiger bzw. -angreifer bleiben jeweils in ihrer Platzhälfte, die 3 Aufbauer spielen sowohl im Angriff wie in der Verteidigung (verschiedene Positionsvorgaben ausprobieren).
- Für sehr gut Spielende «Handicaps» vereinbaren.



⚠ Die Torhüterrolle ist sehr anspruchsvoll und kann für Untrainierte gefährlich sein. Eine gemeinsame Spielanalyse kann zu gefahrlosen und trotzdem freudvollen Spielformen für alle Beteiligten führen.



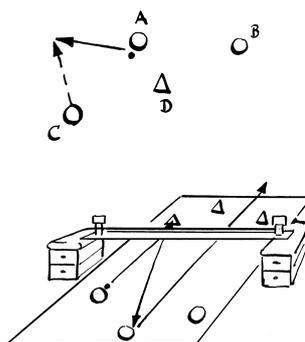
## 2.5 Fußball: Technik und Taktik verfeinern

Die Grundtechnik und das Ballgefühl werden spielerisch getestet und verbessert. In Form von typischen Spielsituationen werden wichtige taktische Grundsätze im offensiven und defensiven Spiel als Handlungsstrategien geübt. 🎯 Wenn möglich auch im Freien.

**Technik und Taktik kombiniert üben.**

**Flachpass-Training:** Spiel 3:1. A, B und C spielen sich gegen den verteidigenden D den Ball möglichst schnell, genau und direkt zu. Dies erfordert Spielübersicht, Ballgefühl, Spielgenauigkeit, Tackling und das Sich-Anbieten bzw. Freistellen.

- Flachpass-«Flippern»: Spiel 3:3. Die Teams versuchen, den Ball in direktem Spiel flach unter einem Hindernis hindurch über die gegnerische Feldbegrenzung zu spielen.
- Auch mit Abspielmöglichkeit (Doppelpass), mit zwei Ballberührungen, 5:5 im Volleyballfeld, im Badmintonfeld, unter dem tief gespannten Netz hindurch, mit 2 Bällen usw.

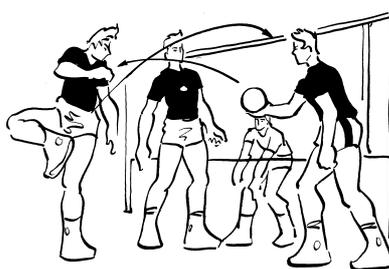


🎯 Testergebnisse dienen als Grundlage für die weitere Planung.

➡ Die Spielenden passen die Regeln ihren Voraussetzungen selber an.

**Fuss-Jonglier-Spiele:** Kleingruppen jonglieren mit verschiedenartigen Bällen im Kreis. Je nach Schwierigkeitsgrad und Können werden die Bedingungen verändert und abgesprochen.

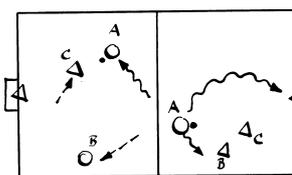
- Takraw (asiatisches Fuss-Volleyball): Spiel 3:3 im Badmintonfeld. Der Ball (Spezialball im Fachhandel erhältlich) wird als Direktabnahme eines Zuwurfs ins Spiel gebracht. Nach höchstens drei Ballberührungen muss über das Netz gespielt werden. Mehrfachberührungen sind erlaubt. «Profis» spielen ohne Bodenberührungen des Balles. (Vergleiche mit Volleyballregeln anstellen.)



➡ Selber spielregulierende Massnahmen finden. Rücksicht nehmen auf weniger Begabte.

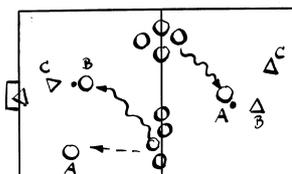
**Unter- und Überzahlspiel:** Die Angriffe erfolgen von der Spielfeldmitte gleichzeitig auf die Tore. Je nach Können werden individuelle Zusatzaufgaben gestellt, z.B. Fortgeschrittene spielen nur mit dem schwächeren Fuss.

- Mit oder ohne Torhüter. Die «Tore» werden verändert: Schwedenkastendeckel, Langbank, Matte, Markierung, ein oder mehrere «Tore» usw.
- Wechsel der Funktion Angriff-Verteidigung, z.B. nach jedem erfolgten Angriff, bei Erfolg oder Nichterfolg, nach einer bestimmten Zeit usw.
- Angriff 2:1: Die Angreifenden (A+B; A ist im Ballbesitz) dürfen nicht zu nahe beieinander stehen, da C sonst beide abdecken kann. B (ohne Ball) bietet sich mit der Möglichkeit zum Abschluss an.
- Angriff 1:2: Der Angreifer A bricht (nach einer Täuschung) mit hohem Tempo durch (Überraschungseffekt).
- Verteidigung 2:1: A greift an. B verteidigt in Ballnähe und greift an, C sichert unmittelbar dahinter ab.
- Verteidigung 1:2: C verteidigt und versucht, B (im Ballbesitz) so zur Seite abzudrängen (Tackling), dass B nicht zu A spielen kann.



⚠ Eine gute Organisation führt zu einer hohen Intensität.

➡ Auch sportspiel-übergreifend spielen! Die gleichen Übungen auch im Handball, Basketball und Hockey durchführen. Gut Spielende helfen, beraten, korrigieren.



## 2.6 Fussball: Im Kleinfeld spielen

Die Teilnehmenden lernen und erproben taktische Grundsätze für das Kleinfeldspiel. Dadurch wird die Spielfähigkeit verbessert. Das Spiel wird bewusst akzentuiert (z.B. Spielrhythmus, Spieltempo, Raumaufteilung usw.).

🕒 Wenn immer möglich auch im Freien spielen.

**Grundaufstellungen erproben:** Durch verschiedene Grundaufstellungen sollen das Spielverständnis gefördert und verschiedene Spielvarianten kennen gelernt werden. Beispiele:

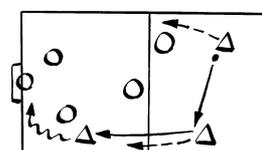
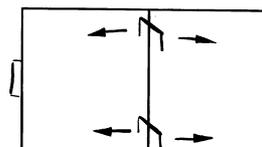
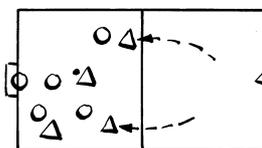
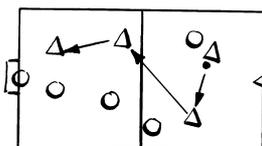
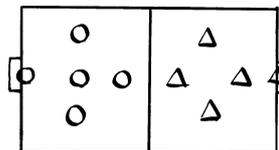
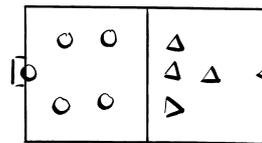
- 2 S greifen an, 2 S verteidigen (= Grundform; gute Raumaufteilung; die Angreifenden werden gut abgedeckt).
- 1 S verteidigt, 3 S greifen an (= offensive, risikoreiche Form; wer verteidigt, ist stark gefordert).
- 3 S verteidigen, 1 S greift an (= defensive Form; geeignet als Konterspiel gegen starke Teams).
- 1-2-1: Vorteile, Nachteile ?

«Spiel- und Verhaltensregeln»:

- Jede Position muss ständig besetzt sein.
- Alle Spielenden müssen abwechselungsweise jede Position spielen.
- Kompaktes Verschieben des ganzen Teams zur Ballseite
- Staffelung im Rückraum
- Frühes Angreifen auf dem ganzen Feld (oder erst hinter der Mittellinie; Vor- bzw. Nachteile?)
- Spielaufbau über die Seite
- Unter Bedrängnis in der eigenen Spielfeldhälfte Zuspiele in W-Form (keine Querpässe!)

**Taktik-Varianten:** Verschiedene Spielvarianten werden isoliert geübt, automatisiert und anschliessend im freien Spiel situativ sinnvoll angewendet.

- Spieltempo erhöhen: Spiel 5:5. Die Ballberührungszahl wird eingeschränkt bis zum Direktspiel. Doppelpassspiel zuerst isoliert, dann mit einfachen Spielformen üben. Ziel: Dribbling ausschalten sowie die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit fördern. Geeignete Form für integriertes Konditionstraining.
- Räume schliessen: Spiel 5:5. Das Tor zählt nur, wenn sich alle Angreifenden in der gegnerischen Spielfeldhälfte befinden. Ziel: Das ganze Team beteiligt sich «kompakt» am Angriff (hohe Intensität).
- Spiel verlagern: Spiel 5:5. Um in die gegnerische Spielfeldhälfte zu gelangen, muss der Ball durch eines der beiden Zusatz Tore seitlich der Mittellinie gespielt werden. Ziel: Angriff über beide Seiten, Spielverlagerung in freie Räume. Als Zusatz Tore z.B. Übungshürden, Malstäbe o.Ä. verwenden.
- Schnelle Angriffsauslösung: Spiel 5:5. In der eigenen Hälfte ist nur das direkte Spiel erlaubt, in der gegnerischen Hälfte ist das Spiel frei. Ziel: Schnelles Lösen aus der eigenen Spielfeldhälfte und Forechecking in der gegnerischen Spielfeldhälfte.



**Kleine Mannschaften:  
Viele Ballkontakte;  
jeder S ist wichtig;  
grosse Fortschritte.**

⇒ Gut Spielende bringen ihre Erfahrungen ein. Mit taktischen Grundsätzen anderer Sportspiele vergleichen.

⇒ Spielregeln mit den Spielenden festlegen. Durch Einschränkungen und Vorgaben können bestimmte taktische Verhaltensweisen provoziert werden.

⇒ Spielformen weiter entwickeln, Varianten erproben; Vor- und Nachteile abwägen.

⇒ Spielanalyse: Selbstbeurteilung durch die Spielenden (Eindrücke vergleichen, Videoaufnahmen kommentieren, Beobachtungsaufgaben auswerten usw.).

🏆 Schulhausmeisterschaft, Spielturnier o.Ä.

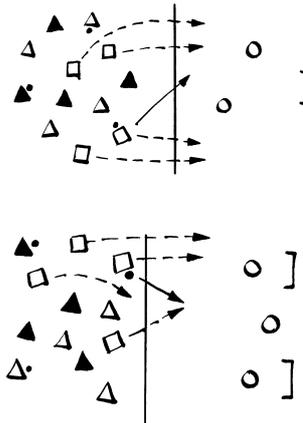
## 2.7 Hockey: Die Spielübersicht verbessern

Schnelles und kluges Spiel setzt eine gute Spielübersicht und Technik voraus. Die Spielübersicht versuchen wir zu verbessern, indem Zusatzregeln die Raumaufteilung bestimmen.

**Die Spielübersicht durch Zusatzregeln erleichtern.**

**Spiel in der ganzen Halle:** Spiel 4:2. Mehrere 4er-Gruppen spielen sich in einer Hallenhälfte ihr Spielobjekt zu. Auf Zuruf der Lehrperson löst die angesprochene Gruppe einen Angriff gegen das gegenüberliegende Tor aus. Ab der Mittellinie versuchen 2 S den Torabschluss der Angreifenden zu verhindern. Nach jedem Angriff kehrt die 4er-Gruppe mit ihrem Spielobjekt wieder in die andere Hallenhälfte zurück.

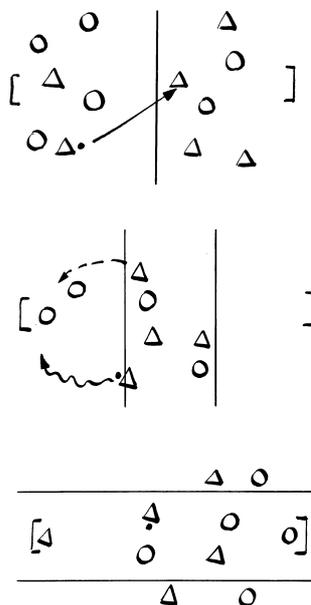
- Die beiden verteidigenden S werden durch 2 Angreifende ersetzt, wenn sie einen Torerfolg verhindern können.
- Die verteidigenden S halten die Stöcke verkehrt.
- 4:3 (mit Torhüter)
- Die Angriffe erfolgen auf zwei Tore.
- Der Torschuss muss als Direktabnahme erfolgen.



⚠ Diese Hockeyspielformen können sportspiel-übergreifend angewendet werden (Fussball, Basketball, Handball).

**Zonenspiele:** Verschiedene Spielfeldzeichnungen eignen sich dazu, das Hockeyspielfeld in verschiedene Zonen aufzuteilen. Die folgenden Zonenspiele verbessern das Direktspiel, die Spielübersicht, das Mitdenken und das Sich-Anbieten in freien Räumen.

- Spiel 6:6 in 2 Querzonen: Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Zonen. 4 Angreifende werden von den beiden Verteidigenden getrennt. Sie schießen in Überzahl auf das leer stehende Tor. Die Verteidigenden versuchen in Besitz des Balles zu gelangen und über die Mittellinie die Angreifenden anzuspielen.
- Spiel 4:4 in 3 Querzonen: In der mittleren Zone können sich alle S aufhalten. In den beiden anderen Dritteln dürfen jeweils nur 2 S pro Mannschaft spielen (Angreifende bzw. Verteidigende). Ein Verteidigender wird Torhüter und muss mit mindestens einem Körperteil im Torraum bleiben.
- Spiel 5:5 in 3 Längszonen: In der breiten Mittelzone spielen 3 S, wobei 1 S das Tor hütet. In den schmalen Aussenzonen hält sich aus jedem Team 1 S auf.



⇒ Die gemeinsamen Auswertungen der Spielsequenzen fördern Einsichten in Bezug auf Raumaufteilung und Spielübersicht.

### Spiel-Varianten:

- Die Anzahl der Spielenden verändern, z.B. das Verhältnis von Angreifenden zu Verteidigenden.
- Zonen strikte einhalten, mit oder ohne «Übertreten» der Trennlinien mit dem Schläger.
- Zonen «fliegend» wechseln. Bsp.: Ein objektführender S wechselt die Zone. Gleichzeitig wechselt ein Mitspieler der dadurch überbesetzten Zone in die unterbesetzte Zone.
- Die S besprechen, wer in welcher Zone am besten spielt und teilen sich die Zonen selber zu.
- Die S bestimmen selber Zonen und beschreiben die Auswirkungen auf das Spiel.

⇒ Die Regeln (Zonenbestimmungen) gemeinsam entwickeln und anpassen.

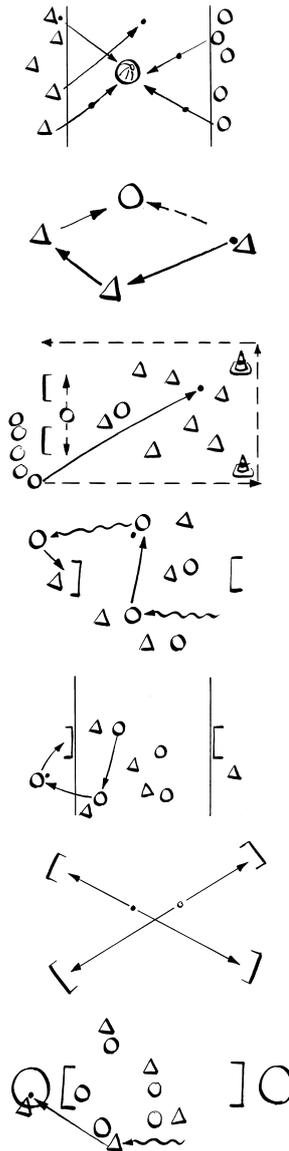
## 2.8 Hockey: Spielvarianten

Lehrende und Lernende entwickeln gemeinsam herausfordernde Hockey-Spielformen. Taktische und technische Vorgaben prägen die Spielidee. Veränderte Spielbedingungen verlangen angepasste Regeln und umgekehrt.

**Hockey vielfältig variieren und dadurch Technik und Taktik verbessern.**

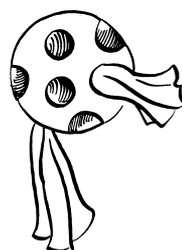
**Hockey-Spielvarianten:** Bekannte Spielideen können abgewandelt reizvolle Hockeyspielformen ergeben.

- **Hockey-Rollmops:** Zwei Mannschaften versuchen, jede von ihrer Grundlinie aus, einen leichten Ball (aufblasbarer Wasserspielball) durch gezielte Treffer über die gegnerische Grundlinie zu treiben.
- **Hockeyfangis:** Mannschaft A stellt die zu Fangenden. Sie führen ihren Schläger mit Bodenkontakt. Die Fänger der Mannschaft B versuchen mit einem Spielball (mehreren Bällen) durch geschicktes Zusammenspiel die Schlägerschaufeln (oder die Füße) der S von Mannschaft A zu treffen.
- **Brennhockey:** Mannschaft A stellt die Laufenden. 1 S spielt den Ball ins Feld und läuft über die Hallenecken zurück über die Grundlinie. Die im Feld verteilten S der Mannschaft B versuchen, den Ball möglichst schnell in eines der beiden auf der Grundlinie postierten Tore zu spielen. 1 S des Teams A kann dies als Störer, ein zweiter als Torhüter der beiden Tore verzögern oder verhindern. Der Lauf der S von Team A ist unterbrochen und ungültig, wenn der Ball in eines der beiden Tore gespielt werden kann. Gültige Läufe ergeben Punkte für Team A, erzielte Tore für Team B. Rollenwechsel nach einer vorher bestimmten Spielzeit.
- **Blitzhockey:** Ballführende S dürfen nur vorwärts dribbeln. Pässe dürfen nur rückwärts gespielt werden. Der Torschuss erfolgt ebenfalls rückwärts (von hinter der Grundlinie) auf 180° gedrehte Tore.
- **«Scorer»-Hockey:** Die Tore werden um 180° gedreht. Hinter der Torlinie befindet sich ausschliesslich je ein Angreifer. Dieser «Scorer», welcher aus dem (normalen) Spiel angespielt wird, versucht mit einer Direktabnahme das leere Tor zu treffen.
- **Mixed-Spiel:** Mit verschiedenfarbigen Bällen spielen je 2 Gruppen gleichzeitig diagonal auf in den Hallenecken stehende Tore gegeneinander.
- **Spiel mit Zusatztoren:** Die angreifende Mannschaft kann zusätzlich Tore erzielen, wenn das Spielobjekt in einem hinter dem Tor liegenden Reifen gestoppt werden kann.



☞ Das gleiche Vorgehen auch bei anderen Sportspielarten versuchen.

**Hockeyvielfalt:** Hallen-Hockey, Uni-Hockey, Land-Hockey, Street-Hockey, Roll-Hockey, Eis-Hockey. Zusätzlich zur Auswahl von speziellem Spielmaterial (Spezialbälle, Spezialpucks, reduzierte Schutzausrüstung) ist beim Eis- und Rollhockey eine möglichst vollständige Schutzausrüstung nötig. Unumgänglich sind immer Technik, Taktik, Fairness, gegenseitige Rücksichtnahme und das Beachten der Regeln.



⚠ Der ideale Ball für alle Hockeyspielformen: Unihoc-Ball mit einem Spielband «gefüllt».

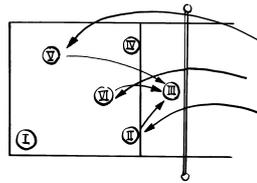
☞ Fairness ist wichtiger als die beste Schutzausrüstung.

## 2.9 Volleyball: Mannschaftstaktik üben

Damit ein Volleyball-Spiel mit unterschiedlich begabten Spielenden möglich wird, ist die Mannschaftstaktik so einfach wie möglich zu gestalten. Das taktische Wissen kann mit spielnahen Taktikübungen ins Spiel übertragen und automatisiert werden.

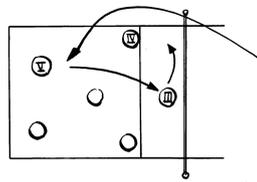
**Mit einer einfachen Taktik zum Erfolg:  
Abnahme – Zuspiel – Smash – Punkt!**

**Service abnehmen:** Die Positionen I und V nehmen die langen Services an, II und IV die kürzeren nahe bei der Seitenlinie und die VI die kurzen Services in der Feldmitte. Die Annahme wird hoch nach vorn zu III gespielt. Kann III die Annahme nicht erreichen, so hilft die am nächsten zum Ball stehende Position aus.

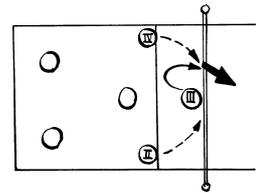


➔ Die Nummerierung der Positionen beginnt bei der Serviceposition und wird im Gegenuhrzeigersinn fortgesetzt. Im Moment des gegnerischen Service müssen die Grundpositionen richtig eingenommen werden.

**Aufbauen:** Die Position III vorn in der Mitte beobachtet den Service, wendet sich der annehmenden Position zu, beobachtet die Annahme und verschiebt sich zum Ball. Sie orientiert sich zur Angriffsposition und spielt den Ball hoch und nah ans Netz. Erhält die III den Ball aus der linken Feldhälfte, spielt sie eher auf den Angreifer IV, aus der rechten Feldhälfte eher auf die II.



**Angreifen:** Mit der II und der IV stehen 2 angreifende Positionen zur Verfügung. Beide halten sich nach der Serviceannahme bereit, um den Pass von der III übers Netz zu schlagen. Die geeignete Ausgangsstellung befindet sich rund 3 m vom Netz entfernt, in der Nähe der Seitenlinie.

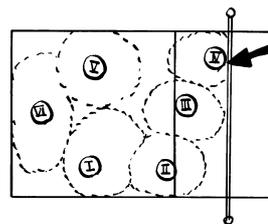


⚠ Die Angriffslinie trennt die Netz- von den Rückraumspielern. Die Rückraumspieler dürfen in der Angriffszone weder blocken noch smashen.

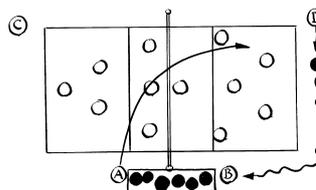
**Blocken:** Erfolgt der Angriff mit einem Smash, so führt die dem Angreifer gegenüberstehende Position den Block aus.

⚠ Vorsicht bei Absprung und Landung!

**Das Feld verteidigen:** Die nichtblockenden Netzpositionen lösen sich 2–3 m vom Netz und verteidigen kurz über das Netz gespielte Bälle hoch nach vorn zur Netzmitte. Die I und die V stehen 4–5 m vom Netz und 2 m von der Seitenlinie entfernt. Sie verteidigen halblang über das Netz gespielte Bälle. Die VI steht 2 m von der Grundlinie entfernt und verteidigt lange, zur Grundlinienmitte gespielte Bälle.

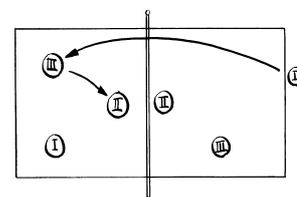


**Taktisch klug spielen:** An der Seitenlinie in Netznähe stehen A und B beim Ballkasten. Bei einem Fehler wirft dem Spielverlauf entsprechend A oder B den Ball weit über das Netz; das Spiel wird fortgesetzt. C und D bringen die gespielten Bälle zurück.



⚠ Spiel unterbrechen, falls Bälle auf dem Spielfeldboden liegen!

- Service wird als langer Pass ins Spiel gebracht.
- Hilfen: Positionen markieren (z.B. Klebeband mit Aufschrift); miteinander sprechen («JA!» rufen).
- Ohne Rotation; mit gezielten Positionswechseln; mit regulärer Rotation im Uhrzeigersinn.
- Unterbrüche für selbständige Spielanalysen.
- Ein gelungenes 3er-Spiel ergibt einen Punkt.
- Jeder Fehler zählt als Punkt.
- Das erworbene Taktikwissen im Beach-Volleyball umsetzen: 4:4 / 3:3 / 2:2.



➔ Beach-Volleyball: Vgl. Bro 5/5, S. 40. Anfänglich miteinander als «Show-Spiel» spielen, z.B. mit der Regel: Wer unerreichbar spielt, erhält einen Strafpunkt. Später auch wettkampfmässig gegeneinander spielen.

## 2.10 Volleyball: Das Blocken verbessern

Um einen gegnerischen Smash wirkungsvoll abwehren zu können, lernen wir das *Blocken*. Die Angreifenden werden dadurch versuchen, möglichst am Block vorbeizuschlagen. Weil dies schwierig ist, wird die Chance einer erfolgreichen Abwehr durch die Hintermannschaft wesentlich erhöht.

**Mit Blocken den Smash abwehren... oder sogar einen Punkt erzielen!**

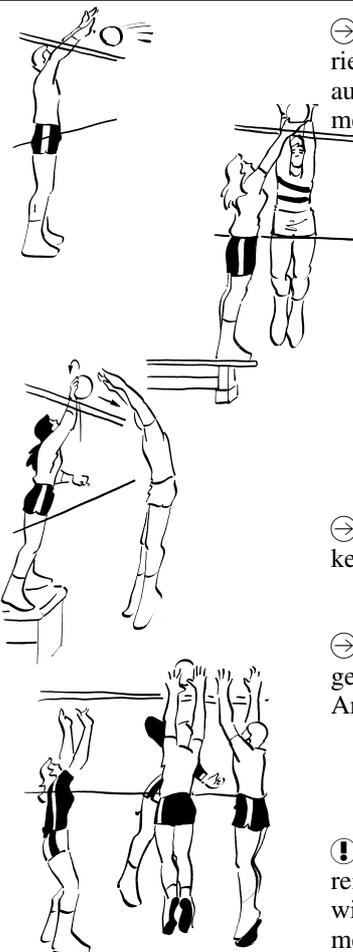
**Das Blocken:** In der Ausgangsstellung befinden sich die Hände oberhalb, vor und wenig seitlich der Schultern. Die Distanz zum Netz beträgt eine Unterarmlänge, die Knie sind leicht gebeugt. Aus einer tiefen Kniebeuge erfolgt das senkrechte Hochspringen. Die Arme sind vollständig gestreckt. Die Finger sind gespreizt und gespannt, die Daumen zeigen zueinander und berühren sich fast. Die Hände gehen dem Ball leicht entgegen und die Handgelenke klappen im Moment der Ballberührung abwärts. Die anschließende Landung wird weich ausgefedert.



⚠ Blocken lohnt sich immer bei flach oder knapp übers Netz gespielten Angriffsbällen.

### Das Blocken strukturiert erlernen:

- Finger-, Hand-, Armhaltung: A steht in Blockstellung am kopfhoch gespannten Netz. B wirft von der andern Netzseite aus 2–3 m Distanz Bälle zuerst langsam, dann allmählich mit höherem Tempo gegen die Blockstellung von A. Der Ball prallt steil nach unten in das Feld von B.
- Absprung zum Block: B steht auf einer Langbank und hält einen Ball über die Netzkannte. A springt hoch und drückt mit beiden Händen von oberhalb des Ballzentrums auf den Ball, landet im Gleichgewicht und federt aus.
- Kurze Verschiebung vor dem Blocksprung: B steht auf einer Langbank und hält den Ball an verschiedenen Stellen über die Netzkannte. A verschiebt sich mit 1–2 Nachstellschritten genau unter den Ball und blockt den stehenden Ball.
- Zum richtigen Zeitpunkt hochspringen: B (auf einem Schwedenkasten) wirft sich den Ball an und schlägt gezielt in den Block von A. A blockt den Ball knapp vor oder im höchsten Punkt des Sprunges.
- Die Endform üben: B steht am Netz und wirft Bälle 2–3 m senkrecht an. 3 S schlagen abwechselnd. Da im Angriff eine gewisse Streuung zu erwarten ist, springen A und A' nahe nebeneinander zum Block hoch, decken somit einen grösseren Netzbereich ab und können den Smash öfter blocken. Sie springen kurz nach dem schlagenden S ab.
- Anwendung im Spiel: Bei jeder Netzüberquerung des Balles blockt mindestens 1 S. Auswertung: Blocken ist nur dann sinnvoll, wenn der Gegner im Sprung und nahe am Netz angreifen kann.



➔ Die Anwendung von strukturierten Lernwegen empfiehlt sich auch für technisch-taktische Elemente in anderen Sportspielarten.

➔ Optimal organisieren: Ballverkehr, Intensität, Korrekturen.

➔ Der Block wird in der Verlängerung der Anlaufriechung des Angreifers gestellt.

⚠ Erst wenn häufig und erfolgreich mit Smashes angegriffen wird, stellen 2 Netzspieler gemeinsam einen Zweierblock.

**Individuelle Grundtechnik:** Während individuellen Spielpausen verbessern die S ihre Grundtechnik. Bsp.:

- Pro S ein Ball; Spiel gegen die Wand: Service von unten – Abnahme zum Selbstzuspiel – Smash (Aufsetzer) – Abnahme... fortgesetzt.



Ⓜ Periodische Beurteilung der individuellen Grundtechnik. Videoaufnahmen erleichtern die Selbstbeurteilung.

## 3 Rückschlagspiele

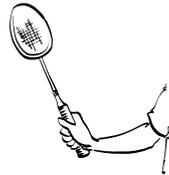
### 3.1 Vom Federball zum Badminton

Das *miteinander* gespielte Federball wird bei den Lernenden vorausgesetzt. Darauf bauen durch Vorgaben variiertes Flugbahnen die Badmintongrundtechniken auf. Die Anwendung im Spiel *gegeneinander* motiviert viele junge Erwachsene zur individuellen Technikverbesserung.

#### Vom Federball auf dem Rasen zum Sportspiel Badminton

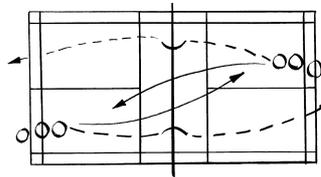
**Wettspiele:** Vor den Spielen die Griff-Fassung, das Timing und die Kraftdosierung bewusst machen.

- Rundlauf: Auf jeder Spielfeldseite stehen im Grundlinienbereich 2–4 S hintereinander bereit. Der vordeste S der grösseren Gruppe beginnt das Spiel (fortgesetztes Diagonalspiel in die Servicefelder), wechselt die Spielfeldseite und schliesst hinten an...
- Wer spielt während einer vorgegebenen Zeit am wenigsten Fehlschläge?
- Welche 2er-Gruppe kann 2 Shuttels im Spiel halten?
- A und B spielen mit (gegen) B und C. Jede Zweiergruppe hat nur ein Racket und übergibt dieses nach jedem Schlag dem Partner.



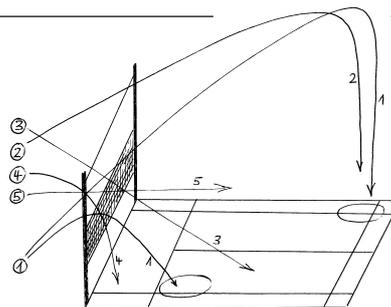
⦿ Bei Windstille auch im Freien.

ⓘ Das Prinzip der Griff-Fassung mit anderen Rückschlagspielen vergleichen (Einheitsgriff; «Shakehand-Griff»).



**Flugkurven-Spiele:** Auf jedem Halb-Feld werden in 2er-Gruppen vorgegebene Flugkurven gespielt:

- 1 Aus dem Servicefeld zwischen Netzkante und Leine hindurch kurz und lang in Reifen servieren.
- 2 Hoch über die Leine spielen (Überkopf-Clear).
- 3 Zwischen Netzkante und Leine steil nach unten spielen (Smash; der Partner spielt halbhoch zurück).
- 4 Knapp/kurz über die Netzkante spielen (Drop).
- 5 Möglichst waagrecht zwischen Netzkante und Leine spielen (Drive).



ⓘ Die Flugkurven müssen allen Lernenden optisch klar gemacht und demonstriert werden. Eine ca. 1 m über der Netzkante gespannte Leine dient als Orientierungshilfe.

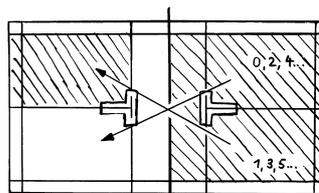
**Einzel-Wettspiel:**

**Spielfeld:** «Lang und schmal».

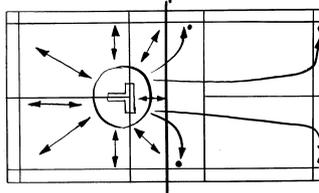
**Aufschlag:** Der Aufschlag wird diagonal gespielt. Bei eigener gerader Punktzahl wird von der rechten, bei ungerader von der linken Seite aus angespielt.

**Spieldauer:** Zwei Gewinnsätze. Bei Herren auf je 15, bei Damen auf 11 Punkte. Punkte können nur bei eigenem Aufschlag erzielt werden.

- Rollenspiel: A zieht eines der Lose, auf welchen «Spielertypen» und ihre Taktik beschrieben sind. B versucht, A in seiner Rolle zu erkennen; Bsp.: A spielt immer auf die Rückhand-Seite, um die Rückhand-Schwäche von B auszunutzen oder A spielt häufig kurz, das Netzspiel suchend usw.



➔ Aufschlagwechsel wie im Volleyball. Grundtaktik: Nach jedem Schlag zur T-Position zurück!



➔ «Taktik-Rollenspiele» auch in anderen Spielen anwenden; die Rollen selber definieren lassen!

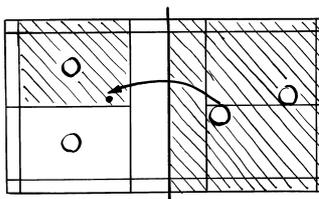
Ⓣ Die S beschreiben gegenseitig die individuellen Lernfortschritte.

**Doppel-Wettspiel:**

**Spielfeld:** «lang und breit» (Servicefeld: «kurz und breit»).

**Aufschlag:** Aufschlagwechsel erst, nachdem A und B serviert haben (Ausnahme: Spielbeginn).

- Magnetnadelsystem: Im Angriff stehen A und B hintereinander, in der Verteidigung nebeneinander. Diese Feldaufteilung erfolgt situationsabhängig.



ⓘ Angriffs-Stellung: nach Smash- und Dropflugbahnen; Verteidigungs-Stellung: bei Aufschlagabnahme, nach Clearflugbahnen.

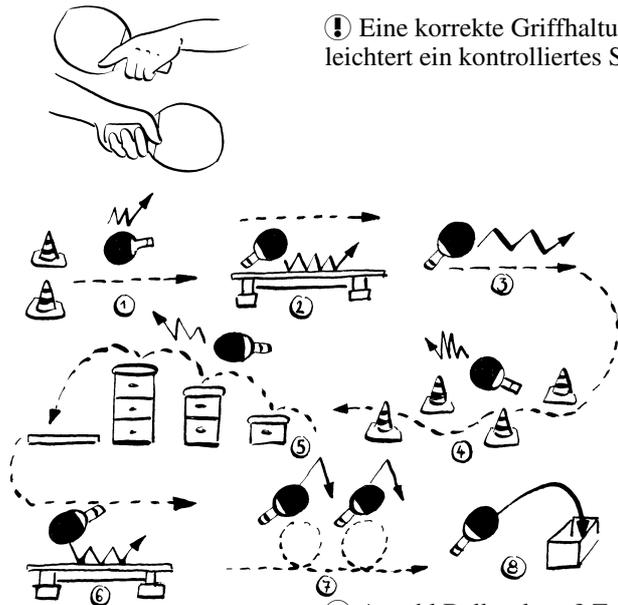
### 3.2 Vom Pingpong zum Tischtennis

Um flüssige Wettkampfspiele bestreiten zu können, werden einfache «Hin-und-her-Spiele» als Voraussetzung für das eigentliche Tischtennisspiel und die Grundtechniken spielerisch geübt.

**Wer schafft den Schritt vom Pingpong zum Tischtennis?**

**Spielformen ohne Tisch:** Griff, Schlägerblattstellung, Ballgefühl, Reaktion, Antizipation, Koordination... als Voraussetzungen für das Tischtennis-Spiel mit vielerlei verschiedenartigen Ballkontakten üben.

- Balltippen in Zweiergruppen: A und B tippen jeder für sich den Ball mit Vor- und Rückhandgriff, hoch oder niedrig. Auf ein vereinbartes Zeichen wechseln die beiden ihre Bälle.
- Volley: A und B spielen sich den Ball direkt zu und verändern dabei die Distanz zueinander.
- Squash: A und B spielen abwechselnd mit indirekter (direkter) Abnahme gegen die Wand.
- Hindernislauf mit Tippen und Pellen: (Die S starten mit genügendem Abstand nacheinander.) 1: rückwärts gehend tippen; 2: über Langbank gehend prellen; 3: mit Seitwärtssteps direkt gegen die Wand spielen; 4: Slalomlauf tippend; 5: Kastentreppe tippend übersteigen; 6: mit Langbank zwischen den Beinen rückwärts gehend prellen; 7: Ball hochtippen und ganze Drehungen; 8: gezieltes Abschlusspiel ins Ballgefäß.

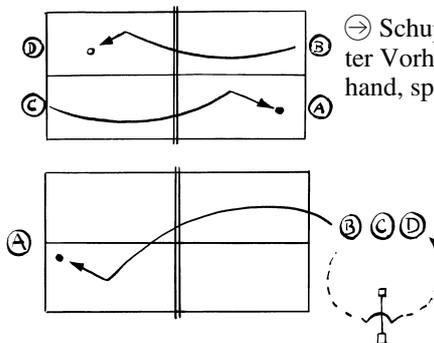


⚠ Eine korrekte Griffhaltung erleichtert ein kontrolliertes Spielen.

Ⓣ Anzahl Ballverluste? Zeit ?

**4er-Gruppenspiele:** Spielformen an einem Tisch.

- Spiel mit 2 Bällen: A und B versuchen mit C und D gleichzeitig 2 Bälle möglichst lange im Spiel zu halten. Auch cross spielen: A mit D; C mit B.
- Diagonalspiel: A und D, B und C spielen gleichzeitig diagonal miteinander (Vor-, Rückhand). Welchem Team gelingen mehr Ballwechsel?
- Hindernis-Américaine: A spielt den Ball möglichst schön den rennenden B, C und D zu. B spielt den Ball zurück, absolviert die Zusatzaufgabe (z.B. Sprung über Hürde) und schliesst hinter D an.
- Doppelspiel: A/B : C/D. Das Anspiel erfolgt diagonal (von B auf C). Die folgenden Bälle müssen immer abwechselnd von A oder B bzw. C oder D gespielt werden.

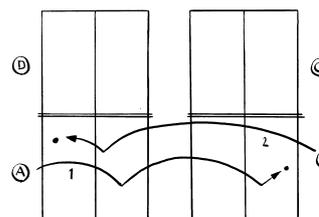


⊙ Schupfschlag Rückhand, später Vorhand. Topspinschlag Vorhand, später Rückhand.

⊙ Schlagposition und Anwendung der Vor- und Rückhandschläge aus der Bewegung heraus.

**Partnerspiele an einem Tisch:** Bei 3er-Gruppen springt C für B ins Spiel ein, welcher den missglückten Ball holt usw.

- Grabentischtennis: An einem Tischtennistisch ohne Netz, dessen Hälften im Abstand von ca. 30 cm aufgestellt sind (oder an zwei eng nebeneinandergestellten Tischen, quer), spielen A und B.
- «Handorgel»: Jeweils 1 Spieler löst sich im Spielen Schritt für Schritt vom Tisch und nähert sich anschliessend (auf dieselbe Weise) wieder. Gelingt ein fließender Rollenwechsel?
- Handicap - Match: A gibt B eine Vorgabe, z. B. 0:5.



⊙ Vielfältiges Variieren der Vor- und Rückhandschläge an selbsterfundnenen «Tischkombinationen».

⊙ Unterschnittschlag Vorhand, später Rückhand.

⊙ Eigene Handicaps bestimmen.

### 3.3 Vom Mini-Tennis zum Tennis

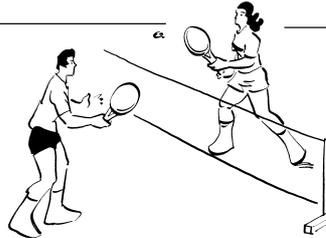
Den Ball gut zu treffen und gezielt zu platzieren erfordert regelmässiges und ausdauerndes Üben. Griff, Beinarbeit, Ausholbewegung, Abstand zum Ball, Kraftdosierung, Einschätzung des ankommenden Balles etc. müssen im Verlauf des Spiels immer neu angepasst werden.

Trainingsorte: Halle, Trockenplatz, Tennisplatz oder Tennishalle.

**Genau platzieren, Schläge variieren und Spielzüge kombinieren!**

**Einspielen:** Ein wesentliches Ziel des Einspielens ist es, die Konzentration schnell zu finden.

- A und B spielen Vor- und Rückhand knapp an einem Hindernis (z.B. Leine, Kastenelement...) vorbei.
- 214-mal: A, B und C versuchen im Dreieck fehlerlos Volley zu spielen (oder A und B am Netz).
- 10er-Übung: A versucht mit B je 10-mal fehlerlos Vorhand, Rückhand, Volley, Smash zu spielen (oder allein gegen die Wand).

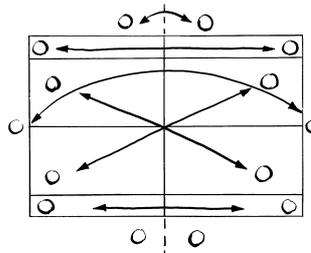


❗ Einheitsgriff («Shakehand-Griff»). Schaumstoff-Bälle ermöglichen allen Spielenden Erfolgserlebnisse!

👤 Die Lehrperson bewertet die Bewegungsqualität.

**Platzieren:** Ziele je nach individuellem Niveau: Reifen, Zeitungen, Teppichfliesen, Ballpyramiden etc.

- Allein: Verschiedene Ziele an der Wand treffen.
- Mit dem von einer Wand zurückspringenden Ball Ziele am Boden treffen.
- Zu zweit: A und B versuchen aus dem Zusammenspiel heraus (oder A ist Lehrer/Lehrerin für B) möglichst oft lang und kurz platzierte Ziele zu treffen.
- Figurespielen: Dreieck; A und B spielen abwechselnd cross und longline. Acht: A spielt cross, B immer longline.

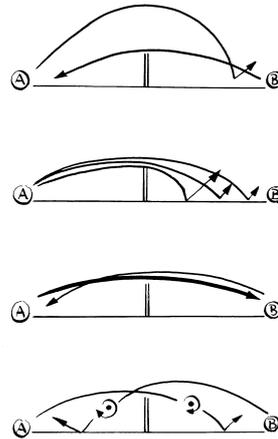


❗ Alle Schlagarten (Vorhand, Rückhand, Volley, Service, Lob, Smash) müssen platziert gespielt werden können.

➞ Circuitformen für mehrere Spieler auf einem Feld wählen; Integration von Tennisübungen, z.B. in einen Fitness-Circuit (ist auch in anderen Sportarten sinnvoll).

**Variieren:** In Zweiergruppen am Netz oder allein gegen die Wand die Flugbahn, das Tempo, die Schlagstärke, den Drall... variieren.

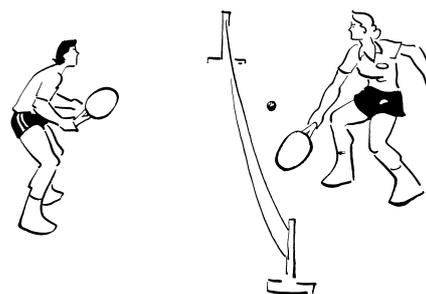
- Flugbahn: A spielt hoch, B flach. Wechselt A auf flaches Spiel, antwortet B mit hohen Bällen. Oder: A ruft B zu, ob er den Ball hoch oder flach retourniert haben möchte.
- Tempo: A ist Lehrer/Lehrerin für B. B versucht abwechselnd (oder je nach Länge des Balles) sehr früh (Halbvolley) oder sehr spät zu spielen.
- Schlagstärke: A spielt hart, kraftvoll zu B. B spielt weich zurück. Oder A und B steigern ihre Schlagstärke gleichzeitig bis zum Fehler.
- Drall-Bälle: A und B spielen situativ überzogene Bälle (Topspin) oder unterschrittene Bälle (Slice).



➞ Lernen durch Gegenserfahrungen.

**Kombinieren:** Spielnahe Situationen zwingen zu komplex-kombinierten Schlagtechniken. Beispiele:

- Angreifen und Verteidigen: Aus dem Zusammenspiel heraus spielt A kurz; B greift an.
- A und B verteidigen gegen C, welcher nach dem Service versucht, aus jeder Situation abzuschliessen.
- Spiel A gegen B: Jeder Volley-Punkt zählt doppelt. Oder: Jeder Punkt, bei dem der Gegner/die Gegnerin den Ball nicht mehr berühren kann, zählt dreifach.
- Doppel-Match: Team A/B schlägt auf und greift an. Team C/D bleibt verteidigend an der Grundlinie.



➞ Unter Druck spielen. Selbst entscheiden lernen.

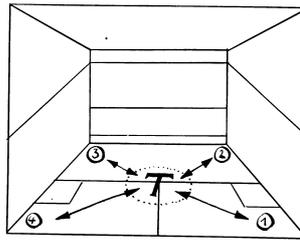
❗ Spiele nur das, was du kannst!

### 3.4 Vom Spiel an die Wand zum Squash

Bereits nach einer kurzen Einführung (vorbereitende Spielformen in der Turnhalle mit Tennismaterial) wird ein intensives, wettkampfnahes Squash-Spielen möglich. Je nach individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen sind ein gezieltes Schlagtraining und Taktiktipps angebracht.

**Raumgefühl und Laufwege:** 3er-Gruppen pro Court; A ruft B die anzulaufenden Positionen (1-4) zu. B startet vom **T** aus zur entsprechenden Position und kehrt zum **T** zurück. Wechsel: C schickt A, B erholt sich...

- **Orientierung und Schlagbewegung:** A führt bei jeder angelaufenen Position eine Schlagbewegung aus.  
*Vorhand:* Das Gewicht liegt auf dem vorgestellten linken Fuss (Rechtshänder). Das Gewicht ausbalancieren und nach dem Schlag schnell zum **T** zurück.  
*Rückhand:* Das Gewicht liegt auf dem vorgestellten rechten Fuss. Im Treffmoment befindet sich der Arm auf der Höhe des rechten Knies (Rechtshänder).

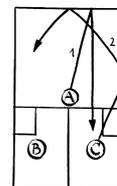
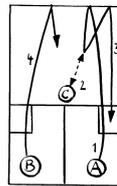


⚠ Fairness ist Bestandteil der Spielidee: Dem Mitspieler den Blick auf den Ball freigeben und gleichzeitig genügend Platz für seinen Schlag zur Verfügung stellen. Nach jedem Schlag zum **T**.

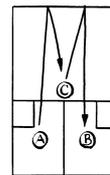
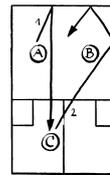
⚠ Kein Ausschwingen des Schlägers und keine den Gegner gefährdenden Rundschläge!

**Schlagtraining in 3er-Gruppen:** A, B und C streben lange Ballwechsel an, rotieren selbständig und korrigieren sich gegenseitig.

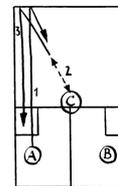
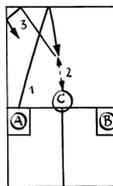
- **VH-RH-Drives:** A und B (je 1 Ball) spielen von hinten kurze Bälle nach vorne. C schlägt vom **T** aus VH-Drives zu A, RH-Drives zu B.
- **Longline-Boast:** A spielt abwechselnd VH/RH Longline-Drives. B und C spielen Boast (= Ball über mindestens 2 Wände) zurück.



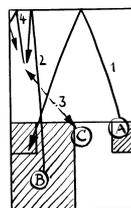
- **Boast nach Drive oder Cross:** A und B spielen gerade oder cross. C spielt (unter Druck) Boast über die linke oder rechte Seitenwand.
- **Volley:** A und B spielen hohe Bälle an die Frontwand. C schlägt alle Bälle aus dem **T** volley über die Frontwand nach hinten.



- **Drop ins «Nick» (Ecke):** A und B werfen den Ball gegen die Frontwand. C erläuft die Abpraller aus dem **T** und spielt Drop ins «Nick».
- **Lob:** A und B spielen kurze Longline-Bälle. C spielt aus dem **T** VH/RH-Lob longline in die hinteren Ecken zurück. (Crosscourt-Lob: A zu C zu B).



- **Service und Return:** A schlägt auf (mit mindestens 1 Fuss im Aufschlagviereck, an die Frontwand zwischen Aufschlag- und Auslinie, ins Servicefeld), B spielt longline zurück und C schliesst (aus dem hinteren **T** startend) mit einem Drop ab.



⚠ Die Schlagtechnik kann auch vorbereitend in der Turnhalle gegen die Wand (Hallenecke) trainiert werden.

➡ Farbige Punkte bezeichnen das Sprungverhalten des Squashballes vom Anfänger- bis zum Wettkampfball in der Reihenfolge blau, rot, weiss, gelb. Den Ball «warm schlagen»; erst dann springt er richtig.

➡ *Taktische Tips:* In jeder Spielphase den Ball *und* den Mitspieler beobachten. Wenn in Führung, Taktik nie ändern; wenn im Rückstand, Taktik ändern, z.B. mit:

- Bälle lang spielen,
- **T**-Position behalten,
- Tempo variieren.

Ⓜ Jede 3er-Gruppe wählt drei Übungen als zu bewertende Tests aus.

## 4 Andere Spiele

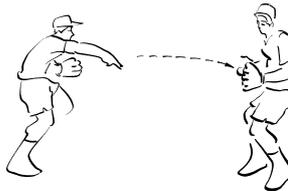
### 4.1 Baseball

Die Spielidee Baseball wird in vereinfachten Spielformen ganzheitlich erlebt. Im Verlauf des Prozesses steigert sich die Komplexität der Regeln, der Technik und der Taktik bis zur Endform.

**Baseball mit immer komplexeren Spielvarianten erarbeiten.**

**Tagging:** 4 gegen 1: 4 S spielen sich in einem begrenzten Feld den Ball so zu, dass ein ballbesitzender S den 5. S berühren kann.

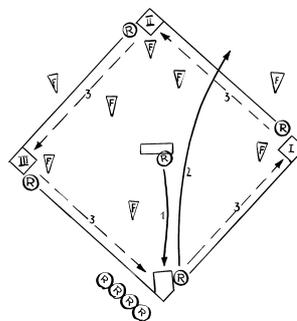
- Fielder gegen Runner auf dem ganzen Spielfeld: Die berührten Runner scheiden aus und üben das Schlagen des zugeworfenen Balles.



⊙ Die wesentlichsten Voraussetzungen üben: Wurf-, Fangtechnik und Antizipation.

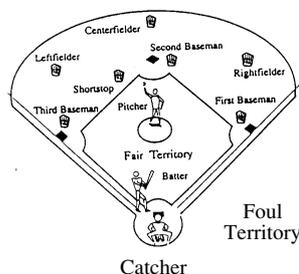
#### Beginner-Baseball:

- Masse im Freien: Base-Abstand: 18 m. Abstand Homeplate (Batter) bis Pitcherplate (Pitcher): ca. 12 m (Abstand dem Können der S anpassen!).
- 1 S der Runner wirft dem Batter den Ball mit Unterhandwurf zu. Die Runners dürfen erst nach erfolgreichem Schlag laufen. Ist der Spielzug abgeschlossen, wird der Ball dem Werfer (Pitcher) zugespielt.
- *Out des Batters:* Wenn er nach dem Abschlag die 1. Base nicht erreicht, bei 3 ungültigen Schlagversuchen.
- *Out der Runner:* Wenn 2 Runner auf der gleichen Base stehen und der regelwidrig aufschliessende Runner auf seinem Rückweg von einem ballbesitzenden Fielder berührt wird (Tagging); beim Berühren der Base, bevor der Runner diese erreicht hat; beim Verlassen der Laufbahn; beim Fang des abgeschlagenen Balles, bevor dieser den Boden berührt (Flyball). Wechsel nach 3 (4/5) Outs.
- *In- und Outfield:* Das Feld wird auf ca. 50 m verlängert. Das Feldteam teilt sich auf in Infielders und Outfielders. Die Fielder wechseln von Inning zu Inning (Rollenwechsel Fielder-Runner) die Positionen. *Foulball:* Ein Ball ist ungültig, wenn er ausserhalb des Spielfeldes aufschlägt, im Infield den Boden berührt und dann das Spielfeld verlässt. Im Outfield aufschlagende Bälle dürfen das Spielfeld verlassen.



⊙ Es ist vorteilhaft, die Spielidee in der Halle – ohne Outfield – zu entwickeln.

⊙ Mittelharte Poly-Soft-Bälle in Soft- und Baseballgrösse (und Baseballhandschuhe) verwenden. Das Wegwerfen des Schlägers nach dem Abschlag mit einem «Out» bestrafen!

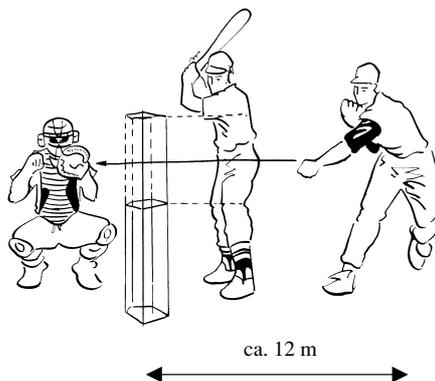


⊙ Die Out-Regeln bestimmen die taktischen Möglichkeiten des Spiels und müssen allen Spielenden klar sein.

⊙ Das Spiel mit In- und Outfield wird erst sinnvoll, wenn die Spielenden genügend weit schlagen können.

**Baseball:** Die Zuwerferrolle (Pitcher) wird von einem Fielder übernommen. Neu kommt der Ballfänger (Catcher), ebenfalls aus dem Fielder-Team, dazu. Der Pitcher versucht, den Ball durch die Strike-Zone (Distanz zwischen Knie und Achselhöhle des Batters und Breite der Homeplate) zum Catcher zu werfen. Der Batter versucht, den zugeworfenen Ball ins Feld zu schlagen.

- Wirft der Pitcher 4-mal nicht durch die Strike-Zone, so kann der Batter auf die 1. Base vorrücken.
- *Out der Runner:* Bei Flyball (der bereits gestartete Runner muss zuerst zur Ausgangsbase zurück) durch Tagging oder Berühren der Ausgangsbase.
- *Stolen Base (= Laufen vor dem Schlag):* Ein Runner kann seine Base bereits vor dem Schlag verlassen. Die Fielder versuchen ihn mit Tagging «out» zu machen.



⊙ Individuelle Regelanpassungen: Der Batter bestimmt, ob mit Unterhand- oder Kernwurf geworfen wird. Der Batter kann seinen 3. Ball von einem (improvisierten) «Batting-T» aus schlagen (ruhender Ball auf Hüfthöhe, z.B. grosser Markierungskegel auf einem Schwedenkasten-deckel).

## 4.2 Tchoukball

Tchoukball zeichnet sich als ein Spiel ohne Aggressionen und ohne Körperkontakt aus. Es ist aus den Sportarten Pelota und Handball entstanden und kann von Mädchen und Jungen, von Jung und Alt gespielt werden. (Das Spiel stammt aus der Schweiz: Hermann Brandt, Genf, 1970.)

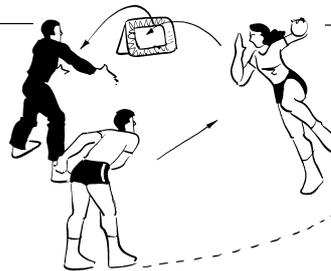
Ein attraktives  
Hand-Ball-Spiel:  
Tchoukball!

**Spielidee:** Zwei Mannschaften werfen – ohne sich gegenseitig zu behindern – abwechselnd so auf eines der beiden Netze, dass die Fangmannschaft den zurückspringenden Handball nicht fangen kann.

☉ Auch auf Rasen oder Hartplätzen spielen!

**Passen - Fangen - Schiessen:** Das Spiel lebt von überraschenden Pässen und fintenreichen Würfen.

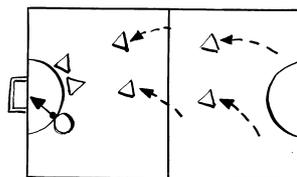
- Im Rundlauf zugespielte Bälle auf unterschiedliche Art (Sprungwürfe; z.B. «Flieger») ins Netz werfen. Der Eintrittswinkel bestimmt den Austrittswinkel.
- Welche Mannschaft trifft zuerst mit Netzwürfen alle von den Gegnern platzierten Ziele (Matten, Kasten-elemente, Malstäbe etc.)?



☞ Eine Video-Demonstration weckt Begeisterung und zeigt die Taktikvielfalt. Um die Spielidee vorzubereiten, kann mit irgendeinem Ball via Basketballbretter oder Wand «Tchoukball» gespielt werden.

**Verteidigen und Angreifen:** Nach sicher gefangenem Rebound erfolgt ein überraschender Angriff.

- Den Rebound fangen: B kniet ein- oder beidbeinig auf einer Matte. A versucht aus ca. 3 m Entfernung die Matte zu treffen. B versucht zu fangen oder den Ball mit einer Volleyballabwehr hochzuspielen.
- Verteidigungstaktik: Die Spielenden verteilen sich so, dass die ganze vorauszusehende Reboundzone gedeckt ist (2 in Kreis-, 2 in Mittel-, 2 in Fernzone).
- Angriffstaktik: Ein erster Pass zu einem Spieler im Mittelfeld ermöglicht mehrere Angriffsvarianten.



☞ Das Regelwerk schrittweise einführen!

☞ Tchoukball-Netze auch als Ziel- und Zuspiel-Trainingsgeräte einsetzen.

☉ Gute Raumdeckung in der Verteidigung!

### Spielregeln kennen lernen:

*Spielfeld, Spielmannschaften:*

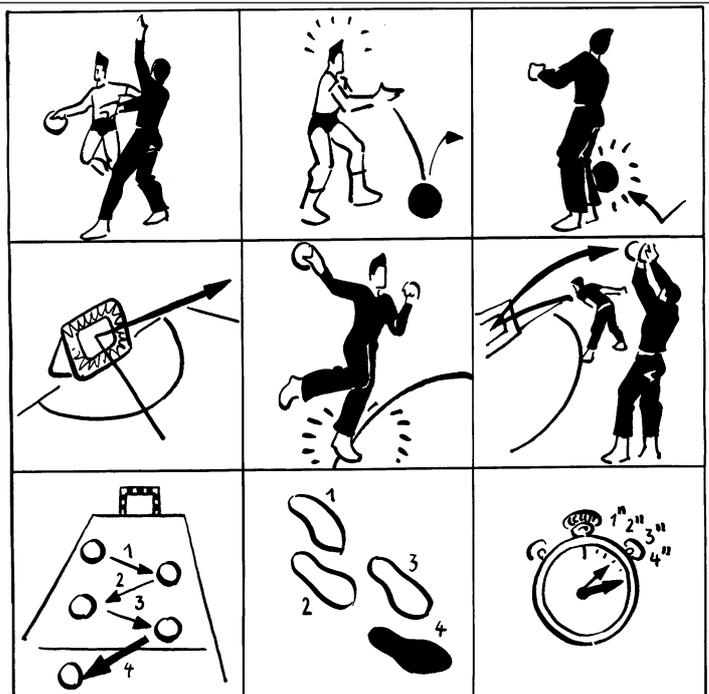
- Zwei Netze, Netzzone von 3m Radius.
- 7:7 auf Basketballfeld / 9:9 auf Handballfeld.
- Feldgrösse, Spielerzahl: Situativ anpassen.

*Punkte:*

- Für die werfende Mannschaft, wenn der Gegner den Rebound nicht fängt.
- Für den Gegner, wenn der Rebound in den Wurfkreis fällt, wenn der Ball das Netz verfehlt, wenn der Rebound den Werfer trifft, beim 4. Wurf auf das gleiche Netz.
- Nach einem Punkt: Anspiel aus der Netzzone.

*Freiwurf:* Nach einem Fehler erfolgt der Freiwurf vom Ort des Fehlers aus. Vor dem Wurf auf ein Netz muss mindestens ein Pass erfolgen.

- Wenn der Gegner in irgendeiner Form behindert wird. Platzverweis nach 3 vorsätzlichen Fouls.
- Wenn der Ball den Boden, den Fuss oder das Bein berührt oder das Spielfeld verlässt.
- Wenn der Wurfkreis überschritten wird.
- Wenn die werfende Mannschaft den Rebound fängt.
- Bei mehr als 3 Pässen (Anspiel zählt nicht als Pass).
- Bei mehr als 3 Bodenkontakten des Ballführenden.
- Wenn der Ball länger als 3 Sekunden gehalten wird.



### 4.3 Jonglieren

Alle Variationen basieren auf soliden Grundlagen. Ausdauerndes Üben von einfachen und variantenreichen Formen bringt die notwendige Sicherheit und bald schon «Vorführungsreife» für einen Schulanlass, einen Sporttag oder für ein privates Fest.

**Variatenreich jonglieren, z.B. mit 2/3/4... Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen...**

**Jonglieren mit 2 Gegenständen:** Ball A von rechts (re) auf linke Augenhöhe werfen. Ball B gegengleich von links (li) unter dem herabsinkenden Ball A nach re werfen. Bewegungsrhythmus: Wurf re - Wurf li - Fang li - Fang re.

- Fortlaufend rhythmisch; re und li beginnend.
- Zusatzbewegungen mit der beginnenden Wurfhand: Arm sw. ausstrecken, mit Handrücken über die Stirn fahren, auf Oberschenkel klatschen, Nase zuklemmen usw. Weitere Formen erproben.
- Gegenstände variieren: Grosser Ball – kleiner Ball, Ringe, Keulen (Keule schräg nach aussen drehen, so dass der Stiel nach der Drehung schräg nach innen gerichtet ist), Gegenstände gemischt jonglieren (eventuell mit 1 Gegenstand beginnen).
- Flugbahnen variieren: Den ersten Ball hinter dem Rücken, unter dem Knie hindurch etc. in die andere Hand werfen. Den zweiten Ball unter dem Gegenarm hindurch zuwerfen. Die Distanz der Hände verändern («Handorgel»). Wurfhöhe verändern.



⊙ Rhythmische Unterstützung durch Zählen, Klopfen, Kommandos und vor allem durch Musik erleichtert das fließende Jonglieren.

**Jonglieren mit 3 Gegenständen:** 3 Bälle im 3er-Wechsel (Kaskade) von Hand zu Hand werfen (re zwei Bälle): Wurf re - Wurf li - Fang li - Wurf re - Fang re - Fang li.

- Gegen eine Wand rollen. Auf einer schrägen Ebene rollen (z.B. auf Geräteraumtor).
- Paarweise einander nahe gegenüber: A in der Grundposition, in jeder Hand einen Ball. B hält seine Hände an die imaginären Punkte auf Augenhöhe und hält li einen Ball. A wirft von re schräg in die re Hand von B, welcher darauf seinen Ball in die frei werdende Hand von A fallen lässt usw. Zunehmend fließendere Ausführung anstreben.
- Mit drei Bällen den ganzen Ablauf allein ausführen (oder mit Ringen, Keulen und auch gemischt).



⊙ Showtime! Alle zeigen ihre Tricks: allein, in Gruppen, alle zusammen. Beispiel: Jonglieren mit 2 Bällen und 1 Apfel. Während der «3-Ball-Jonglage» versuchen, den Apfel Biss um Biss zu essen.

**Jonglieren mit 3 Gegenständen und 1 Partner:**

- A jongliert mit drei Bällen, B übernimmt fließend von der Seite oder von vorn.
- A wirft 3 Bälle aus dem Jonglieren heraus (re beginnend) rhythmisch zu B, welcher weiterjongliert.
- A und B jonglieren (re beginnend) im gleichen Rhythmus und wechseln ihre drei Bälle über re.



⊙ Mit der Zeit nicht mehr jeden einzelnen Ball fixieren. Das Jonglierbild wird als Ganzes wahrgenommen. Der Blick löst sich und kann andere Gegenstände und Personen mit einbeziehen.

**Jonglieren mit 4 Gegenständen:**

- 2 Bälle mit einer Hand kreisförmig jonglieren: von innen nach aussen und umgekehrt.
- In jeder Hand zwei Bälle im Wurfrhythmus re li re li jonglieren, ohne sie zu kreuzen.



⊙ Am Anfang jede Seite für sich üben, besonders die schwächere. Beide Seiten müssen vollständig unabhängig voneinander werden.

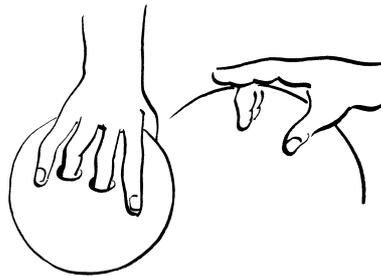
## 4.4 Bowling

Das uralte Kegelspiel wurde im 17. Jahrhundert von europäischen Einwanderern nach Amerika gebracht, wo es als Zeitvertreib gesetzlich verboten wurde. Da ausdrücklich das Kegeln auf 9 Pins (Kegel) untersagt war, erfand ein gewitzter Puritaner das Spielen auf 10 Pins – und *Bowling* begann seinen Siegeszug. Über 100 Millionen Menschen spielen heute Bowling.

Zehn auf einen «Strike»!

### Die Bowlingausrüstung:

- Für Bowling sind Spezialschuhe (Sohlen) Vorschrift; sie können ausgeliehen werden.
- Am Ende der gut 18 m langen Bahn stehen die 10 Pins (Gesamtgewicht zwischen 14,5 und 17,2 kg).
- Alle Kugeln haben den gleichen Umfang (68,6 cm). Das Gewicht darf zwischen 6 und 16 pounds (2,721 bis 7,257 kg) variieren. Entscheidend für das Bowlen ist die Fingerbohrung einer Kugel: Sie soll der Hand so angepasst sein, dass die Kugel sicher gehalten und gependelt werden kann. Für Anfänger und Hobbyspieler eignen sich Kugeln mit *Normalbohrung*. Daumen, Ring- und Mittelfinger befinden sich mit zwei Gliedern in den Löchern.



⇒ Bowling ist als einzige Kegelsportdisziplin vom IOC anerkannt.

⚠ Bei Schwierigkeiten, die Kugel beim Pendeln sicher zu halten, leichtere Kugel oder grössere Spannweite der Bohrlöcher wählen!

### Der richtige Bowling-Wurf:

- *Der Startpunkt* befindet sich gut vier Schritte hinter der Foullinie (Abwurfbegrenzung), etwa in der Mitte der Anlauffläche.
- *Mit dem ersten Schritt* (re) wird gleichzeitig die Kugel nach vorne in die Pendelbewegung gebracht.
- *Beim zweiten Schritt* (li) pendelt die Kugel am gestreckten Arm dicht neben dem Körper vorbei nach hinten.
- *Beim dritten Schritt* (re) den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Kugel bis zu ihrem höchsten Punkt pendeln lassen (nicht über Schulterhöhe!).
- *Beim vierten Schritt* (li) den Anlauf leicht beschleunigen und das vorgebrachte Knie beugen.
- *Das Loslassen* der Kugel erfolgt aus einer gut ausbalancierten Stellung. Die Kugel setzt erst jenseits der Foullinie auf. Den anvisierten Spot (Markierungen auf der Bahn) fest im Auge behalten!
- *Der Wurfarm* pendelt nach dem Loslassen nach oben fort; das Nachfolgen des Armes darf nicht gestoppt werden.
- *Die Hand* liegt während des gesamten Pendelns leicht hinter und unter der Kugel und das Handgelenk bleibt steif und gerade.



### Das Zählen (meist computergesteuert):

- *Strike*: Alle Pins mit dem ersten Wurf ergibt 10 P. plus der Anzahl, welche mit den zwei nachfolgenden Würfeln erzielt wird (max. 30 Pins).
- *Spare*: Alle Pins mit zwei Würfeln. Das ergibt 10 P. plus der Anzahl des nächsten Wurfes (max. 20 Pins).
- *Miss*: Weniger als 10 Pins mit zwei Würfeln. Das ergibt die Anzahl der gefallenen Pins.
- *Schreibweise* (von links nach rechts): Strike, Spare, Split (schwierige Reststellung), Miss.



## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BAER, U.: Spielpraxis. Eine Einführung in die Spielpädagogik. Seelze 1995.
- BAUMBERGER J.: Handball spielen lernen (Band 1). Handball besser spielen (Band 2). SVSS. Stäfa 1991.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis (mit Anhang Mini-Tennis); 1004... im Handball; 1005... im Volleyball; 1006... im Basketball; 1009... im Fussball; 1011... im Badminton; 1012... in der Freizeit; 1014... im Tischtennis; 1015 Spiel- und Kombinationsformen (mit Anhang Uni-Hockey); 1016... für Sportarten mit Zukunft; 1018... auf Rollen und Rädern; 137 Basis-Spiel- und Basis-Übungsformen für die Sportspiele Handball, Fussball, Volleyball, Basketball und Unihockey. Schorndorf 1985–97.
- BUEHLER, Ch. / WELTEN, A.: Unihockey in der Schule. Bern 1992. Schweizer Unihockey-Verband.
- EMRICH, A.: Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994. Limpert.
- FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.: Volleyball, kinderleicht. Kriens 1996.
- FINNIGAN, D.: Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988. DuMont.
- GILSDORF, R. / KISTNER, G.: Kooperative Abenteuerspiele. Seelze 1995.
- GLORIUS, S. / LEUE, W.: Ballspiele. Bände 1 und 2. Aachen 1996.
- HAGEDORN, G.: Basketball Technik. Reinbek 1991. Rororo.
- KÖNIG, S. / EISELE, A.: Handball unterrichten. Schorndorf 1997.
- MÜLLER-ANTOINE, M.: Spiele rund um die Welt. Köln 1992. UNICEF.
- OWASSAPIAN, D.: Baseball entdecken. Eine Aufbaureihe. Stettlen BE 1993. Verlag SVSS.
- STEINHOEFER, R.: Basketball in der Schule. Spielend geübt - ühend gespielt. Münster 1991.
- ZINGG, C.: Badminton «Alles clear». Bern 1995. Verlag SVSS.

### Video-Filme:

ESSM:

- Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton.
- Badminton federleicht.
- Jonglieren – probieren.

### CD-ROM

BUCHER, W.:

VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. im Volleyball und Beachvolleyball, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.

### Kontaktstellen:

- ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.