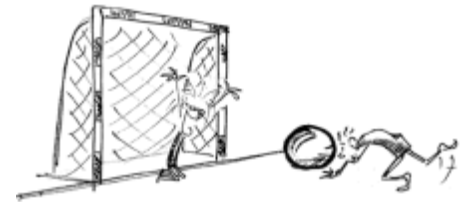


Spielsport-Kombinationen – Grosse Spiele: Sitzfussball

Diese intensive Übung kann optimal als Lektionseinstieg benutzt werden. Durch das Gehen auf allen Vieren werden die Arme wie auch die Beine belastet und dadurch gekräftigt.

Gespielt wird mit zwei Teams auf die Handball-Tore. Als Ball dient ein Swissball (Gymnastikball). Die Schüler bewegen sich auf allen Vieren fort. Es müssen immer drei Glieder gleichzeitig den Boden berühren.

Ausnahme: Bei Schussabgabe reichen zwei Glieder am Boden (für eine kurze Zeit). Im Tor kniet jeweils ein Torwart. Er darf nicht aufstehen.



Material: Swissball, 2 Handballtore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO