# Coole Ballspiele – Faustis: Faustball

**«Faustis» sind Spiele mit der Faust bzw. mit den Unterarmen. Es sind dies vereinfachte und kreative Formen, abgeleitet von der offiziellen internationalen Wettkampfform. Faustball wird im Kinder- und im Erwachsenensport sowie im internationalen Leistungssport gespielt. Sie fördern Spielwitz, Kreativität und verbessern technische und taktische Elemente.**

→ Spielformen Faustis

Das Faustballspiel ist eine der ältesten Sportarten der Welt und wurde erstmals 240 n. Chr. schriftlich von dem römischen Kaiser Gordianus erwähnt. Im 19. Jahrhundert verbreitete sich die Sportart über die italienische Grenze hinaus in Westeuropa und wurde hauptsächlich durch Deutsche Auswanderer in die ganze Welt getragen.

## Spielidee/ Regeln

Das Spiel wird sowohl in der Halle als auch auf dem Rasen gespielt. Für Einsteiger eignet sich die Halle besser, richtig Spass macht es natürlich draussen.

### Wichtigste Regeln

- Zwei Teams stehen sich gegenüber und spielen mit einem Ball.
- Die zwei Spielfelder sind durch eine Leine abgetrennt.
- Die Spielenden dürfen den Ball pro Spielgang einmal berühren
- Mit der 4. (Kindersport) bzw. 3. Berührung muss der Ball über die Leine gespielt werden.
- Der Ball darf – muss aber nicht – vor jeder Berührung einmal aufspringen.
- Die Linien gehören zum Spielfeld.
- Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt.

→ Offizielle Spielregeln

## Eignung

Dynamik, Schnelligkeit, Action und Teamgeist sind wesentliche Merkmale des Spiels und begeistern Jung und Alt.

Bereits im Kindesalter eignen sich «Faustis», weil

- das Spiel durch das mögliche Aufspringen des Balles zwischen den Spielenden entschleunigt wird,
- der Ball mit dem Unterarm oder der Faust getroffen wird (keine Verlängerung durch einen

Schläger),
- durch vereinfachte Regeln von Anfang an Wettkämpfe gespielt werden können und
- in «Faustis» wenig Spielerinnen und Spieler mit- oder gegeneinander spielen und so viele Ballkontakte ermöglicht werden.

## Material

Offizielle Bälle, leichte wie Ballone, Volleybälle, aufblasbare Wasserbälle,
luftgefüllte Softbälle, Für Kinder eignen sich spezielle Einsteigerbälle (wie z. B. Sportastic Rookie 230).
• Anstelle der Leine: Bänder, Langbänke, Kästen, Barren, Hürden, Mattenwagen
• Hütchen (Feldmarkierungen)

## Technik-Tipps

Der Ball wird beim Einsteiger-Service (Aufschlag von unten), bei der Abwehr und dem Zuspiel mit dem Unterarm gespielt. Fortgeschrittene führen beim Service und Rückschlag Überkopfschläge aus.

→ Reihenbild Technik (pdf)

---

Quelle: Sarah Wacker, Swiss Faustball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**