Rückschlagspiele mit Kindern – Grundlagen 4×4 – Wir spielen gegen Euch: 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 Indiaca, 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

Quelle: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO