

Beachvolleyball – Aufwärmen: Tupfball

Dieses Spiel regt den Herzkreislauf an. Die Spielenden müssen ihre Mitspieler immer im Blickfeld halten.

Zwei Teams teilen sich je in eine «Jägergruppe» und eine «Hasengruppe». In der einen Feldhälfte versuchen die Jägerinnen des weissen Teams die Hasen des roten Teams mit einem Volleyball zu berühren (abzutupfen). In der anderen Feldhälfte entsprechend umgekehrt.



Die Feldhälfte darf nicht verlassen und mit dem Ball nicht gelaufen werden. Wer abgetupft wird, wechselt die Feldhälfte und hilft seinem Team beim Tupfen. Siegerteam ist, wer alle Gegner abgetupft hat.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO