Flag Football – Aufwärmen: Flags fangen

Die Lernenen sammeln erste Erfahrungen mit dem Flaggen ziehen , resp. sie verhindern dies durch geschicktes Ausweichen.

Alle Lernenden positionieren sich auf einem definierten Spielfeld. Alle sind mit zwei Flags ausgerüstet. Auf Kommando kämpfen nun alle gegen alle darum, die eigenen Flags zu verteidigen respektive andere Flags zu erobern. Wichtig: Kein Flaggenschutz mit den Händen (Drehbewegungen als Flaggenschutz)! Die eroberten Flags werden entweder in den Händen gehalten (Wer hat am Schluss am meisten Flags erobert?) oder bei der Lehrperson abgegeben (Wer keine Flags mehr hat, scheidet aus. Sieger ist, wer als letzte Person noch mindestens ein Flag besitzt).

Variation

- «Team-Flag-fangen»: Wie oben, allerdings kämpfen nun zwei Teams gegeneinander. Das Team verliert, das keine Flags mehr besitzt.

Quelle: Andrea Derungs, Sportlehrperson an der BBZ Zürich; Urs Böller, Sportlehrperson an der AGS Basel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO