



## Inhalt

Die Geschichte des Spiels	2
Das offizielle Spiel	3
Das Spiel im Sportunterricht	6
Die Skills	8
<b>Praxis</b>	
Vom Kennenlernen zum Zielspiel	11
• Aufwärmformen und Einführung Skills «Passen» und «Solo»	11
• Spielformen	13
• Einfache Formen im Schulsport	16
Didaktische Überlegungen	17
Pädagogische Zielsetzungen	19
Hinweise	20

## Kategorien

**Schulstufe:** Sek. II  
**Alter:** 16 bis 20 Jahre  
**Niveau:** Einsteiger und Fortgeschrittene  
**Lernstufe:** Erwerben und Anwenden

# Gaelic Football

Gaelic Football ist ein dynamisches, attraktives Spiel für den Sportunterricht an Berufsfachschulen und der Sekundarstufe II. Das vorliegende Dossier bietet geeignete und in der Praxis mehrfach getestete Spiel- und Übungsformen, um das Spiel und die Spielidee von Grund auf kennen zu lernen und im eigenen Unterricht auszuprobieren.

Gaelic Football ist eine schnelle Teamsportart, die in Irland sehr populär ist und dort auch ihren Ursprung hat. Bei der Sportart – auch Caid genannt – handelt es sich um einen Mix aus Rugby und Fussball mit Elementen aus dem Basket-, Hand- und Volleyball. Dadurch, dass der Ball nicht nur mit den Füßen, sondern auch mit den Händen gespielt werden darf, gibt es sowohl im offensiven wie auch im defensiven Spielverhalten viele Möglichkeiten, Angriffe einzuleiten oder zu unterbinden. Das Zusammenspiel im Allgemeinen (Fuss-, Hand- oder Faustpass) und das «Solo» (Toe-Tap, Bounce) im Speziellen, sind essentielle Skills, welche Herausforderungen beim Erlernen dieser Sportart sein können. Zudem gibt es mehrere Optionen, Punkte und Tore zu erzielen. Diese Vielfalt an Möglichkeiten macht das Spiel einerseits spannend, andererseits ist es anspruchsvoll, in den jeweiligen Spielsituationen die «richtigen» Entscheidungen zu treffen, um erfolgreiches Spielen zu gewährleisten.

## Neuland entdecken

All diese Punkte machen es für den Sportunterricht an den Berufsfachschulen zu einem idealen Spiel. Da Gaelic Football in der Schweiz ziemlich unbekannt ist, begegnen die meisten Lernenden einem Spiel, welches in der Regel für alle Beteiligten einer Sportklasse «Neuland» ist. Dies bietet sowohl für die Lernenden als auch für die Sportlehrpersonen wertvolle Lern-, respektive Beobachtungschancen. Neben den fachspezifischen Fähigkeiten wie Technik oder Taktik, können in einer Gaelic Football-Lerneinheit überfachliche Kompetenzen hervorragend thematisiert, gefördert und entsprechend sicht-, beobacht- und reflektierbar gemacht werden.

## Von bekannten Invasionspielen inspiriert

Dieses Dossier liefert neben einem Einblick in die Geschichte dieses faszinierenden Spiels, die wichtigsten Elemente des Regelwerks (inklusive Vorschläge für adaptierte Schulregeln). Darüber hinaus stellt es die attraktivsten Skills (zentralen spielspezifischen Fertigkeiten) vor und liefert mit mehreren Spiel- und Übungsformen eine spielerische Annäherung an das Zielspiel. Die Spiel- und Übungsformen sind aus Schulungen anderer Invasionsspiele bekannt und dienen vor allem dem Implementieren der sportartspezifischen Techniken. Alle Spiele und Übungen sind auf die Anwendung im Berufsfachschulsport ausgerichtet und wurden dort auch erprobt. Sie bilden einen logischen, stufenweisen Aufbau zum Zielspiel, können jedoch auch isoliert eingesetzt werden. Gaelic Football kann aber auf allen Schulstufen erlernt und gespielt werden. Die Eigenschaften des Spiels lassen den Sportunterricht zu einem positiven und erfolgreichen Erlebnis werden.



# Die Geschichte des Spiels

Die erste Erwähnung eines Spiels namens Football in Irland steht in den Statuten von Galway aus dem Jahre 1527. Hinweise für Football-Spiele finden sich sowohl für das 17. als auch das 18. Jahrhundert. Insbesondere Gedichte geben eine Ahnung von der rauen Natur des damaligen Spiels. Im Folgenden wird die Entwicklung einer Sportart beschrieben, die inzwischen verbindliche Spielregeln hat.

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts war eine Variante des Footballs namens Caid in Teilen Irlands, insbesondere in der Grafschaft Kerry sehr populär. Man unterschied dabei zwischen zwei Spielformen. Das Field Caid wurde auf einem abgegrenzten Spielfeld gespielt. Als Tore dienten die Äste von Bäumen. Beim Cross-Country-Caid ging es darum, den Ball über die Grenze der gegnerischen Gemeinde zu tragen. Die Spiele dauerten oft einen ganzen Tag.

## 1884 – die Grundlegungen des Gaelic Football

Während der 1860er und 1870er Jahre wurden Rugby und Assoziationsfussball in Irland immer beliebter. Diese Sportarten waren zu der Zeit schon in recht feste Regeln gefasst. Währenddessen wurde Caid von einem Spiel abgelöst, das im Allgemeinen nur «rough-and-tumble-game», zu Deutsch «raues Spiel», genannt wurde. Wie es der Name erahnen lässt, ging es bei diesem Spiel eher wild und ungezügelt zu. Es gab nur wenige Regeln und es war fast alles erlaubt, um den Gegner zu Fall zu bringen oder ihm den Ball abzunehmen.

Mit der Gründung der Gaelic Athletic Association (GAA) im Jahre 1884 ging die Zeit dieser wilden Footballspiele zu Ende. Die Gründer der GAA formulierten die ersten verbindlichen Regeln für Gaelic Football und legten die Basis für das heutige Spiel. Das erste Spiel nach diesen Regeln fand am 15. Februar 1885 in Callan im County Kilkenny statt. Die neuen Regeln und der Dachverband sorgten für eine schnelle Verbreitung des Spiels in ganz Irland.

## Vor mehr als 80 000 Zuschauern

Gaelic Football wird heute als Amateursport betrieben. Es gibt in fast jedem Ort in Irland einen Verein, in dem man das Spiel ausüben kann. Auf nationaler Ebene sind die Teams nach dem alten irischen County-System organisiert. Trotz der Teilung der Insel in die heutige Republik Irland und Nordirland im Jahre 1921, sind in der GAA weiterhin alle Gaelic Football-Teams der ganzen Insel repräsentiert und nehmen auch an den Meisterschaften teil. Neben der All-Ireland Championship gibt es seit 1927 die National Football League, die immer im Frühjahr ausgetragen wird. Sie steht allerdings eindeutig im Schatten der All-Ireland.

Das Endspiel um die Meisterschaft wird All-Ireland Final genannt. Es findet im Croke Park in Dublin statt. Das Finale lockt regelmässig über 80 000 Zuschauer ins Stadion.

# Das offizielle Spiel

«Das Runde muss ins Eckige, oder darüber!»! Nebst dem Ziel, dem Ablauf und den Besonderheiten des Spiels, sind im Folgenden Spielzeit, Team- und Feldgrösse erläutert.

## Die Spieler

Ein Team hat 15 Spieler: ein Torwart, drei Full-Backs, drei Half-Backs (Verteidiger), zwei Midfielder (Mittelfeldspieler), drei Half-Forwards und drei Full-Forwards (Stürmer). Während des Spiels sind maximal sechs Auswechslungen erlaubt. Falls es zu einer Verlängerung kommt, sind drei weitere Auswechslungen möglich.

## Schiedsrichter

Er wacht über die Einhaltung der Regeln. Unterstützt wird dieser dabei von sechs weiteren Richtern, welche die Linien im Spielfeld und das Tor im Blick haben.

## Das Feld

Es wird auf einer Rasenfläche von 130m–145m Länge und 80–90 m Breite gespielt.

## Spielfeldmarkierungen

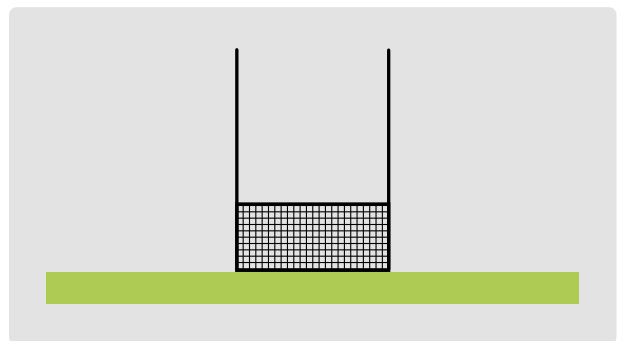
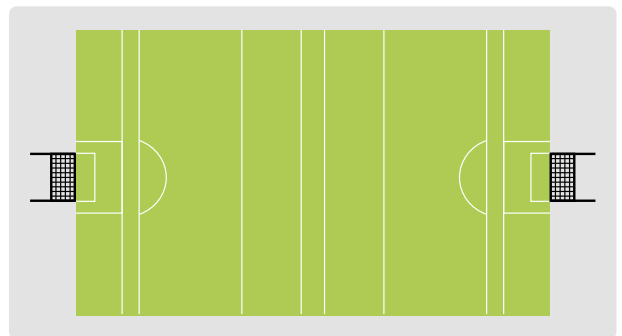
In der Mitte der beiden Grundlinien des Spielfeldes befinden sich die sogenannten Scoring Spaces. Sie werden von jeweils zwei Torpfosten begrenzt. Der Abstand zwischen den Torpfosten beträgt 6,50 Meter. Die Höhe der Torpfosten beträgt mindestens 7 Meter. In 2,50 Meter Höhe verläuft eine Querstange zwischen den Torpfosten. Der darunter befindliche Teil wird Tor genannt. An der Querstange und am Torpfosten sind die Tornetze befestigt. Vor den Scoring Spaces befinden sich zwei Rechtecke. Das kleinere ist 14 Meter breit und 4,50 Meter lang (Torraum). Das grössere ist 19 Meter breit und 13 Meter lang (Strafraum). Ausserdem gibt es eine 20-Meter-Linie, sowie eine 45-Meter-Linie.

## Spielball

Der Ball hat einen Umfang von 58 bis 71 cm bzw. einen Durchmesser von ca. 22 cm, ist zwischen 450 und 485 Gramm schwer und besteht aus Leder.

## Die Spielzeit

Ein Match dauert zwei Halbzeiten à 35 Minuten mit einer Pause von 10 Minuten.



## Der Ablauf

Das Spiel beginnt mit einem Einwurf des Balles durch den Schiedsrichter zwischen je zwei Spielern jedes Teams, die hintereinander auf ihrer eigenen Spielfeldseite entlang der Mittellinie stehen (ähnlich wie im Basketball). Das in Ballbesitz kommende Team hat nun das Ziel, einen Punkt oder ein Tor zu erzielen.

## Goals und Scores

Ein Tor (Goal) wird erzielt, indem der Ball über die Torlinie unter der Querstange und zwischen den Torpfosten gespielt wird. Ein Tor zählt 3 Punkte und muss grundsätzlich mit dem Fuss erzielt werden, ausser wenn der Ball sich in der Luft befindet (ohne dass jemand konkret in Ballbesitz ist), oder wenn ein sich im Ballbesitz befindender Spieler fällt oder zu Boden gestossen wird. In diesen Situationen darf der Ball mit der Faust oder der Handfläche (aus der Luft) ins Tor geschlagen werden. Es ist nicht erlaubt, den Ball über die Torlinie zu tragen oder zu werfen.

Einen Punkt (Score) gibt es, wenn der Ball über die Querstange und zwischen die Torpfosten gespielt wird (zählt 1 Punkt). Punkte können mit dem Fuss und der Faust (oder Hand) erzielt werden.

## Verhaltensregeln

Der Ball darf in der Luft grundsätzlich mit allen Körperteilen gespielt und weitergegeben werden. Liegt oder rollt der Ball am Boden, darf er nicht mit der Hand gespielt oder aufgenommen werden. Der Ball muss dann gekickt oder in die eigene Hand gechipt werden.

Ausnahmen: Der Torwart darf in seinem Torraum den Ball mit der Hand aufnehmen und ein sich im Ballbesitz befindender Spieler darf den Ball mit der Faust oder der Handfläche wegschlagen, wenn er fällt oder zu Boden gestossen wird. Der Ball wird also entweder mit dem Fuss (aus der Hand oder vom Boden) gekickt oder mit der Hand/Faust «geschlagen» (Schlagbewegung des Armes muss von unten erfolgen). Werfen oder Passen wie im Hand- und Basketball ist nicht erlaubt.

Ein Spieler in Ballbesitz darf einmal den Ball zwischen den Händen wechseln. Beim Wechseln müssen beide Hände gleichzeitig den Ball berühren, d. h., er darf nicht in die andere Hand geworfen werden. Nach jedem Prellen (Bounce) bzw. Toe-Tap ist ein erneutes Wechseln der Hände gestattet.

### **Zudem ist es erlaubt...**

- ... den Ball aus der Luft zu fangen;
- ... den liegenden/rollenden Ball vom Boden mit dem Fuss hoch zu chippen. Am Boden darf der Ball nur mit dem Fuss gespielt werden (Ausnahmen siehe oben);
- ... den Ball in der Hand zu halten (maximal vier Sekunden) oder mit dem Ball in der Hand maximal vier Schritte (oder die Zeit, welche vier Schritte benötigen) zu laufen, bevor eine dieser zwei Aktionen erfolgen muss:
  - Bounce: den Ball auf den Boden prellen (nur einmal in Folge)
  - Toe-Tap: sich den Ball mit dem Fuss zurück in die Hand spielen (darf mehrmals in Folge sein). Danach dürfen jeweils wieder maximal vier Schritte erfolgen, bevor ein Bounce (nur wenn zuvor ein Toe-Tap gemacht wurde), wieder ein Toe-Tap, Pass oder Schuss gemacht werden kann;
- ... den Ball aus der Hand von unten mit der Faust oder der offenen Handfläche zum Mitspieler oder über die Querlatte zu spielen (schlagen);
- ... den Ball entweder aus der Hand oder vom Boden zum Mitspieler, ins Tor oder über die Querlatte zu kicken;
- ... den Ball mit der offenen Hand aus den Händen des Gegners zu schlagen;
- ... der vom Gegner gespielte Ball mit den Händen zu blocken.

Ist der Gegenspieler in Ballbesitz, darf der Ball grundsätzlich angegriffen werden. Voraussetzung: Mindestens ein Fuss bleibt am Boden, der Körperkontakt erfolgt Schulter an Schulter und der Gegner versucht nicht gerade, den Ball zu kicken.

### **Strafe**

Wenn ein Spieler einen anderen festhält, zu Boden zieht, schubst, anspringt, umrennt, beleidigt, ruppig spielt und anderes, erfolgt eine Strafe. Je nachdem, wie schlimm das Vergehen ist, werden unterschiedliche Karten verteilt: Ähnlich wie im Fussball, gibt es gelbe und rote Karte, zusätzlich gibt es die schwarze Karte, wenn ein Regelverstoß härter als gelb zu ahnden ist, aber nicht für einen direkten Platzverweis ausreicht (z.B.: Absichtliches und rücksichtsloses Festhalten eines Gegenspielers oder zu Boden ziehen). Die schwarze Karte hat eine 10-Minuten-Zeitstrafe für den entsprechenden Spieler zur Folge.

#### **Mehr dazu**

- [Offizielle Regeln](#) (pdf, auf Englisch)

# Das Spiel im Sportunterricht

Mit wenigen Anpassungen bezüglich Spielern, Spielfelds, Materials und Regeln kann das Spiel im Sportunterricht erfolgreich durchgeführt werden.

## Spieler und Spielfeld

In der Halle (Einfachturnhalle) haben sich je 5-6 Spieler (inkl. Torhüter) pro Team als praktikabel und gut bewährt. Outdoor auf Rasen (ca. halbes Fussballfeld) können gut mit je 8 -10 Spielern (inkl. Torhüter) gespielt werden. Je nach Niveau der Klasse ist es zu empfehlen, Spielfeldgrösse und Anzahl Spieler anzupassen.

## Material und Ausrüstung

Gaelic Football bietet den Vorteil, dass das Zielspiel oder zielspiel-ähnliche Spiele mit wenig Material durchgeführt werden können. Folgende Spielmaterialien wurden für Lerneinheiten zum Thema «Gaelic Football» in Sporthallen und Aussenanlagen ausprobiert und für zweckmässig erachtet:

### Tore

Als Tore können je nach Hallen- und Klassengrösse unterschiedliche Tore dienen (Handball-Tore, dicke 40er Matten, Kästen o.ä. eignen sich gut als Toralternativen). Oberhalb dieser Tore sollten für die Punkte Markierungen angebracht oder eine Fläche definiert werden. Beispiel: Befestigen von Volleyball-Antennen oder Hochsprunglatten an den Handball-Toren, Klebeband an der Wand. Falls keine physischen Umrandungen möglich sind, wird die Fläche für die Punkte gemeinsam mit den Lernenden definiert.

Auf Aussenanlagen können herkömmliche 5m- oder Handball-Tore verwendet werden (stehend oder liegend). Auch da können für die Visualisierung der Punkte Zone Volleyball-Antennen oder ähnliches verwendet werden.

### Ball

Wenn keine Gaelic Football-Bälle vorhanden sind, eignen sich in der Halle herkömmliche Indoor-Fussbälle recht gut. [FooBaSkill-Bälle](#) sind die beste Alternative. Denkbar sind auch eiförmige Footballbälle. Damit kein falsches Verständnis aufkommt: Footballbälle oder Eierbälle dienen als didaktische Alternative, um das Spiel anspruchsvoller oder origineller zu machen.

Outdoor können «normale» Fussbälle verwendet werden. Ebenfalls gut eignen sich Beachsoccer Bälle, insbesondere wenn man die Möglichkeit hat, Gaelic Football ähnliche Spielformen auf Sand zu spielen.

### Überzieh-Leibchen

Aufgrund der Dynamik des Spiels sind Überziehleibchen anstelle von herkömmlichen Spiel-Bändel zu bevorzugen. Die Spielübersicht sowohl für Spieler als auch für Spielleiter wird dadurch klar verbessert.



## **Regeln**

Grundsätzlich kann Gaelic Football im Sportunterricht nach den Originalregeln gespielt werden. Je nach Klassenkonstellation können folgende Anpassungen sinnvoll sein:

### **Ballkontakt**

Mit dem Fuss darf der Ball nur aus der eigenen Hand gespielt werden, deshalb muss er mit der Hand vom Boden hochgenommen werden. Um die Verletzungsgefahr durch starke Kicks zu mindern, dürfen Goals nur mit der Hand- und die Punkte nur mit dem Fuss erzielt werden. Deshalb sollen die Lernenden zumindest über die Position des Torhüters (hartes Kicken auf das Tor aus nächster Nähe) sensibilisiert werden.

### **Körperkontakt**

Körperkontakt und das Tackling (Ball aus der Hand des Gegners schlagen) können für das Spiel im Sportunterricht ohne weiteres verboten werden.

# Die Skills

Diese folgenden Fertigkeiten sind typisch für Gaelic Football und tragen wesentlich zum spezifischen Spielcharakter bei. Damit sie als attraktives Element in das Spiel integriert werden können, lohnt es sich, sie etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Jedes dieser einzelnen Elemente ist isoliert betrachtet nicht sehr schwierig. Die Herausforderung besteht darin, sie im dynamischen Spiel unter Zeit- und Gegnerdruck anzuwenden.

## Toe-Tap (Solo)

Der Toe-Tap ist eine wichtige Fertigkeit, um im Ballbesitz zu bleiben und gleichzeitig nicht gefoult zu werden. Dabei wird der Ball im Laufen (nach maximal vier Schritten) «fallen gelassen» und mit dem Fuss wieder zurück in die Hand gespielt. Diese Aktion darf mehrmals hintereinander erfolgen.

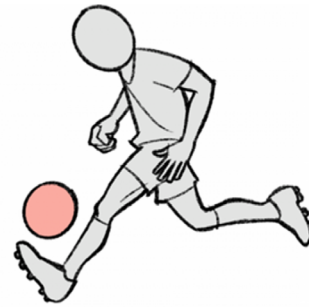
Der Ball wird in der Hand des Spielbeins gehalten. Die Augen sind auf den Ball gerichtet. Es wird ein Schritt mit dem anderen Bein (Nicht-Spielbein) gemacht. Danach folgt das Fallenlassen des Balles auf den kickenden Fuss. Die Zehen werden dabei zum Körper gezogen und das Bein gestreckt. Dann werden die Arme gestreckt, um den Ball wieder zu fangen.

### Typische Fehlerbilder

- Den Ball mit der Gegenhand oder beidhändig fallenlassen
- Keine Streckung des Beins beim Spielen des Balls zurück in die Hände
- Zu hohes oder ungenaues «Zurückkicken» des Balles

### Mehr dazu

Hier findet man weitere Gaelic Football Skills auf [Video](#).



### Mehr dazu

- [Der Toe-Tap](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

---

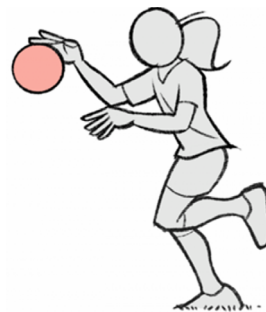
## Bounce

Der Bounce (Prelen) ist wie der Toe-Tap eine wichtige Fertigkeit, um im Ballbesitz zu bleiben und gleichzeitig nicht gefoult zu werden. Dabei wird der Ball im Laufen (nach maximal vier Schritten) mit einer Hand (wie im Basket- oder Handball) auf den Boden geprellt. Diese Aktion darf nur einmal in Folge ausgeführt werden.

Der Ball wird zur Absicherung gegenüber einem Gegner in zwei Händen gehalten. Der Blick ist auf den Ball gerichtet. Dann werden die Finger einer Hand hinter dem Ball leicht gespreizt und der Ball durch eine Streckung auf den Boden geprellt. Danach wird der Ball mit zwei Händen wieder gefangen und nahe am Körper «gesichert».

### Typische Fehlerbilder

- Den Ball mit zwei Händen prellen
- Den Ball zu fest oder zu schwach prellen
- Den Ball nur mit einer Hand fangen



### Mehr dazu

- [Der Bounce](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)



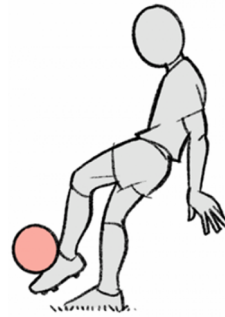
## Punt Kick

Der Punt Kick ist die wichtigste Fusspass-Technik im Gaelic Football. Er kann auch zum Erzielen von Punkten (Score) oder Toren (Goals) genutzt werden (v.a., wenn man sich gerade und nicht seitlich vor dem Goal befindet).

Der Ball wird zuerst in beiden Händen gehalten. Dann wird der Ball aus der Seite frei gegeben, auf welcher der Kick erfolgt. Der Kopf ist nach unten gerichtet (mit Blick auf den Ball). Mit dem nicht spielenden Bein erfolgt ein Schritt nach vorne. Der Ball wird auf das Spielbein «fallengelassen» und mit dem Vollspann gekickt. Das Spielbein wird in Richtung Ziel durchgezogen und gestreckt.

### Typische Fehlerbilder

- Das Spielbein wird nicht gestreckt
- Der Ball wird aus der Gegenhand gespielt
- Der Blick (anheben des Kopfes) wird zu früh vom Ball gelöst



### Mehr dazu

- [Der Punt Kick](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

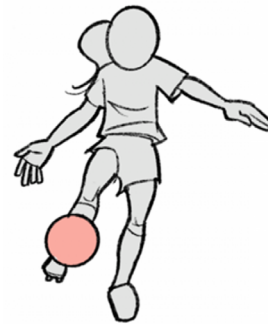
## Hook Kick

Der Kick aus beiden Händen wird vor allem zum Erzielen von Punkten (Score) genutzt. Weiter ist er wichtig für weite Pässe im Zusammenspiel und um Tore zu erzielen. In der Halle wird dieser Kick eher mit dem Innenrist gespielt und dient neben dem Punkte oder Tore erzielen dem Zusammenspiel auch über kürzere Distanzen.

Der Ball wird in beiden Händen gehalten, die Schultern zeigen in Richtung Ziel. Der Ball wird aus der Hand frei gegeben, auf welcher der Kick erfolgt. Mit dem nicht spielenden Bein erfolgt ein Schritt nach vorne. Der Ball wird auf das Spielbein «fallengelassen» und mit dem Voll- oder Innenrist gekickt. Das Spielbein wird in Richtung Ziel durchgezogen und die Zehen zeigen aufwärts.

### Typische Fehlerbilder

- Die Schulter zeigen nicht in die Zielrichtung
- Der Ball wird aus der Gegenhand gespielt
- Der Blick (anheben des Kopfes) wird zu früh vom Ball gelöst



### Mehr dazu

- [Der Hook Kick](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

## Chip (Crouch Lift)

Da der Ball nicht mit der Hand vom Boden aufgenommen werden darf, ist der Chip im Spiel ein essentielles Element. Er wird gebraucht, um sich den Ball vom Boden in die eigene Hand zu spielen (chippen). Aus dem Laufen, Bewegung zum Ball, Beugung der Hüfte und der Knie. Der unterstützende Fuss wird neben den Ball gestellt, beide Hände (mit gespreizten Fingern) vor den Ball platziert. Das Spielbein nach vorne bringen und den Ball in die Hände «schaufeln» (chippen, Füsse unter den Ball bringen). Den Ball zum Körper nehmen und sichern.

### Typische Fehlerbilder

- Den Oberkörper zu wenig gebückt, um den Ball anzuheben
- Die Hände nicht optimal vor dem Ball platziert
- Den Ball zu frontal treffen (falsches Timing)



### Mehr dazu

- [Der Chip](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

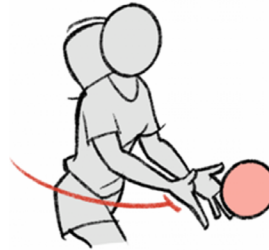
## Hand Pass

Der Hand Pass wird vor allem für das Passen des Balles über kurze Distanzen eingesetzt (Zusammenspiel). Mit der Hand-Pass-Technik dürfen auch Punkte (Score, aber keine Tore) erzielt werden. Dies ist aber eher beim Indoor Spiel als beim Originalspiel (outdoor) ein bewährtes Mittel.

Der Ball wird vor dem Körper von einer Hand (Handfläche) unterstützt. Der Schlagarm wird zurückgeschwungen (Ausholbewegung) und die Augen sind auf den Ball gerichtet. Mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper wird der Ball mittig mit geöffneten Händen geschlagen. Die Schlaghand wird in die Zielrichtung durchgeschwungen.

### Typische Fehlerbilder

- Kein sauberes Treffen des Balles mit der Handoberfläche
- Werfen statt schlagen



### Mehr dazu

- [Der Hand Pass](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

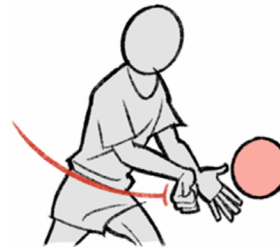
## Faust Pass (Fist Pass)

Der Faust Pass ist eine Variante des Hand-Passes und wird für das Passen des Balles über kurze Distanzen eingesetzt. Die Faust-Pass-Technik kann auch für das Erzielen von Punkten eingesetzt werden, was im Gegensatz zur Hand-Pass-Technik auch im Spiel angewendet wird.

Der Ball wird vor dem Körper von einer Hand (Handfläche) unterstützt. Der Schlagarm wird zurückgeschwungen (Ausholbewegung) und die Augen sind auf den Ball gerichtet. Mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper wird der Ball mittig mit der Faust aus der unterstützenden Hand geschlagen. Die Schlaghand wird in die Zielrichtung durchgeschwungen.

### Typische Fehlerbilder

- Aufwerfen des Balles von der unterstützenden Hand
- Unruhige Unterstützungshand
- Der Ball wird zu nahe am Körper gehalten



### Mehr dazu

- [Der Faust Pass](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

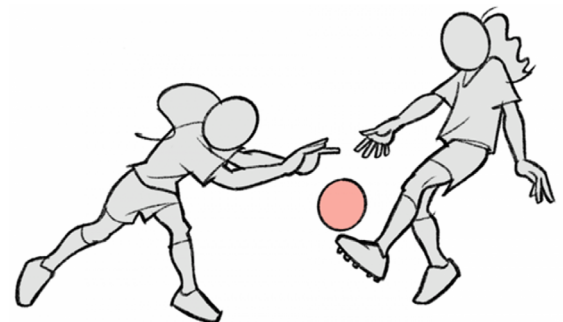
## Block Down

Der Block Down ist eine Abwehrtechnik (Block), um einen Schussversuch (Score oder Goal) oder einen Passversuch zu unterbinden.

Nahe beim Gegenspieler stehen. Sich von der Seite annähern. Sobald der Gegenspieler versucht, den Ball zu spielen (kicken), sich mit den Händen nahe beisammen vorwärts strecken. Den Blick auf den Ball richten und in dem Moment blocken, in dem ihn der Gegner mit dem Fuss spielt. Danach versuchen, in Ballbesitz zu gelangen.

### Typische Fehlerbilder

- Wegdrehen vom Ball (Angst vor Kontakt)
- Verfehlen des Balles (Timing, zu weit weg oder die Arme zu weit auseinander)
- Geschlossene Augen beim Blockversuch



### Mehr dazu

- [Der Block Down](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

# Vom Kennenlernen zum Zielspiel

Mit einem spiel- und taktikorientierten Approach soll der Einstieg ins Gaelic Football sinnvoll gestaltet und das Zielspiel schrittweise vorbereitet und schliesslich schulgerecht durchgeführt werden. Im Zentrum steht dabei das Entwickeln von taktischen Fähigkeiten.

Mit modifizierten (spielnahen und zielspieltypischen) Spielformen in Kleingruppen sollen vereinfachte taktische Problemstellungen provoziert werden. In diesen Kleingruppen sind alle Lernenden ins Spiel involviert. Sie müssen sich taktisch geschickt verhalten und haben viele Ballkontakte (viele Aktionen mit und ohne Ball).

Die Spielidee, die taktischen Anforderungen sowie Charakter und Regeln des Zielspiels kommen dadurch deutlich zum Vorschein. In sinnvoll eingestreuten Reflexionsphasen mit den Lernenden wird gemeinsam nach möglichen Lösungen, technischen und taktischen Anpassungen gesucht. Das fordert die Eigen- und Mitverantwortung der Lernenden gezielt ein und fördert sie gleichzeitig. Damit wird das Verständnis für das Zielspiel geweckt und kann zu erhöhtem Interesse und grösserer Motivation der Lernenden führen.

In einem weiteren Schritt können je nach Bedürfnis technische oder taktische Fertigkeiten gezielt geübt werden. Diese Übungen sollen möglichst in zielspielnahen Anlagen (unter Berücksichtigung von Lauf- und Passwegen, Mit- und Gegenspielern) trainiert werden.

## Aufwärmformen und Einführung Skills «Passen» und «Solo»

Bei den Aufwärmformen geht es vor allem um die Einführung der typischen Skills von Gaelic Football. Dabei steht die Progression der gezielten Kontrolle über den Ball im Zentrum.

In den beschriebenen Spiel- und Sozialformen wird alleine oder zu zweit in einem Mit-, Neben- und Gegeneinander der sportartspezifische Umgang mit dem Ball geschult.

### **Alleine mit Ball**

Die Lernenden bewegen sich alleine in einem abgesteckten Spielfeld mit einem Ball in den Händen.

- Nach maximal vier Schritten den Ball auf den Boden prellen
  - Nach maximal vier Schritten wird der Ball via Fuss wieder in die eigenen Hände gespielt (Toe-Tap)
  - Der Ball wird sich selber mit der Faust (oder Hand) nach maximal vier Schritten vorgespielt oder an die Wand geschlagen und wieder gefangen
- .....

### **Zu zweit mit Ball**

Die Lernenden stehen sich zu zweit mit einem Ball in einer vorgegebenen Distanz gegenüber und passen sich den Ball so zu, dass er vom Partner direkt aus der Luft gefangen werden kann. Welches Team hat zuerst 20 Pässe gespielt?

- nur mit Hand/Faust-Pass
- Nur mit Fusspass
- Mit allen Passarten

## Zu zweit mit Ball, Variation

Die Zweierteams starten in einer vorgegebenen Distanz in der Mitte des Feldes. Nach jedem gelungenen Pass dürfen beide einen Schritt nach hinten machen. Nach jedem misslungenen Pass machen beide wieder einen Schritt nach vorne. Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit die grösste Distanz erreicht?

- Nur mit Hand/Faust-Pass
- Nur mit Fusspass
- Mit allen Passarten

## Zu zweit mit Ball in Bewegung

Die Lernenden passen sich zu zweit im Laufen den Ball mit der Handfläche/Faust oder Kick aus der Hand zu.

### Variation

- «Solo» integrieren: Sich zwischen dem Passen mittels 4 Schritten, Bounce oder Toe-Tap fortbewegen

## Nummern-Passen

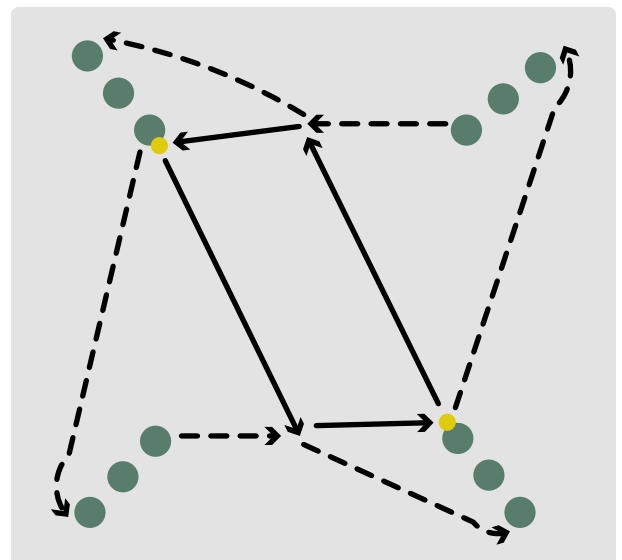
Im gemeinsamen Spielfeld: Nummern-Passen in Kleingruppen (4-5 Lernende); 1 passt zu 2, 2 zu 3 usw.

- Nur mit Hand/Faust-Pass
- Nur mit Fusspass
- Mit allen Passarten

## Tschechen-Viereck

Passen in den Lauf des Mitspielers. Mit vier Markierungsscheiben ein Viereck markieren (Grösse je nach Spielerniveau). Die Spieler verteilen sich gleichmässig hinter den Markierungsscheiben. An zwei Stationen (diagonal gegenüber) ist ein Ball. Die beiden ersten Spieler mit Ball orientieren sich Richtung nächste Markierungsscheibe und spielen jeweils dem ersten Spieler dort in den Lauf (Kickpass). Dieser fängt den Ball in einer Vorwärtsbewegung und übergibt via Hand/Faust Pass den Ball dem vordersten Spieler bei der nächsten Markierungsscheibe, usw.

**Material:** Markierungsscheiben



- Spieler/innen mit Ball
- Spieler/innen
- Ballweg/Pass
- -> Laufweg

# Spielformen

Die folgenden beschriebenen Übungs- und Spielformen können als aufbauende Spielreihen, hinführend zum Zielspiel verstanden werden. Sie dienen auch als eigenständige modifizierte Spielformen, mit welchen Gaelic Football als Endform erlernt werden soll.

Dabei werden folgende vier Ebenen der Spielentwicklung berücksichtigt:

- Entwicklung der Kontrolle über das Spielobjekt (Aufwärm- und Schnappballformen)
- Komplexitätskontrolle und Kombination verschiedener Fähigkeiten sowie Fertigkeiten (Schnappball und Wand,- Linien,- und Zonenballformen)
- Beginn von Offensiv- und Defensivstrategien (Wand,- Linien,- und Zonenballformen und Kasten-/Königsball)
- Komplexes Spiel im Kontext des Zielspiels (Kasten-/Königsball, einfache Formen und Schulformen von Gaelic Football)

---

## Schnappball-Formen

**Fokus Technik:** Schulung der grundlegenden Passarten, des Fangens und des «Solos»

**Fokus Taktik:** Zusammenspielen, freier Raum erkennen, anbieten (orientieren/positionieren), Gegenspieler verteidigen

In einem begrenzten Spielfeld wird in Kleingruppen (3:3, 4:4 oder 5:5) versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten (im Ballbesitz zu bleiben). Erlaubt sind nur Hand und/oder Faustpässe (je nach Zielsetzung). Pro definierte Anzahl hintereinander erfolgreich gespielten Pässen, gibt es einen Punkt.

### Variationen

- Miteinbeziehen der Vier-Schritte-Regel
- Nur Kickpässe aus der Hand (zuerst ohne, danach mit vier Schritten)
- Alle Passvarianten (zuerst ohne, danach mit vier Schritten)
- Dito oben, aber nur Kickpässe zählen
- Alle Passvarianten inklusive «Solo» (vier Schritte, Toe-Tap und Bounce) sind erlaubt
- Dito oben, aber nur Kickpässe zählen

**Bemerkung:** Schnappball-Formen können Lernende befähigen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in verschiedenen Spielen zu erkennen. Erfahrungen in diesen verschiedenen Spielformen helfen ihnen, Erlerntes von einem Spiel in ein anderes zu transferieren.

## Wand-/Linien- oder Zonenball

**Fokus Technik:** Schulung der Pass- und Fang-Techniken und des Solos, Sensibilisierung auf Lauf- und Passwege.

**Fokus Taktik:** Schulung des Offensiv- und Defensivverhaltens, Überzahlsituationen kreieren und Räume schaffen, Lücken erkennen, Raum verteidigen.

Auf einem begrenzten Spielfeld (z.B. 1/2-Halle) spielen zwei Teams (3-5 Lernende) gegeneinander. Mit allen oder nur mit definierten Passarten, mit oder ohne «Solo», je nach Zielsetzungen (wie Variationen beim Schnappball). Jedes Team greift in Richtung der gegnerischen Wand, Linie oder Endzone an und verteidigt die eigene Wand, Linie oder Endzone.

**Wandball:** Punkte können erzielt werden, wenn der Ball mittels Hand, Faust- und/oder Fusspässe an die Wand (oder festgelegte Zone an der Wand) gespielt wird und anschliessend zu Boden fällt.

### Variationen

- Der Punkt wird verhindert, wenn der von der Wand zurückprallende Ball vom verteidigenden Team gefangen wird, bevor er auf den Boden fällt
- Der Punkt wird erzielt, wenn der von der Wand zurückprallende Ball vom angreifenden Team wieder gefangen wird, bevor er auf den Boden fällt

**Wand/Linienball:** Gepunktet wird, wenn der gefangene Ball mit maximal einem Schritt an die Wand gedrückt oder hinter die Linie gelegt werden kann. (Die möglichen Passarten können definiert werden).

**Zonenball:** Gepunktet wird, wenn der Pass in der gegnerischen Endzone direkt aus der Luft gefangen werden kann.

**Bemerkung:** Wand-, Linien- und Zonenball können Lernende befähigen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in verschiedenen Spielen zu erkennen. Erfahrungen in diesen verschiedenen Spielformen helfen ihnen, Erlerntes von einem Spiel in ein anderes zu transferieren.

## Kasten-/Königsball

**Fokus Technik:** Präzise und dosierte Bälle spielen, fangen und anwenden des Solos

**Fokus Taktik:** Überzahlsituationen erkennen und nutzen, freie Räume schaffen, Raum und Gegner verteidigen

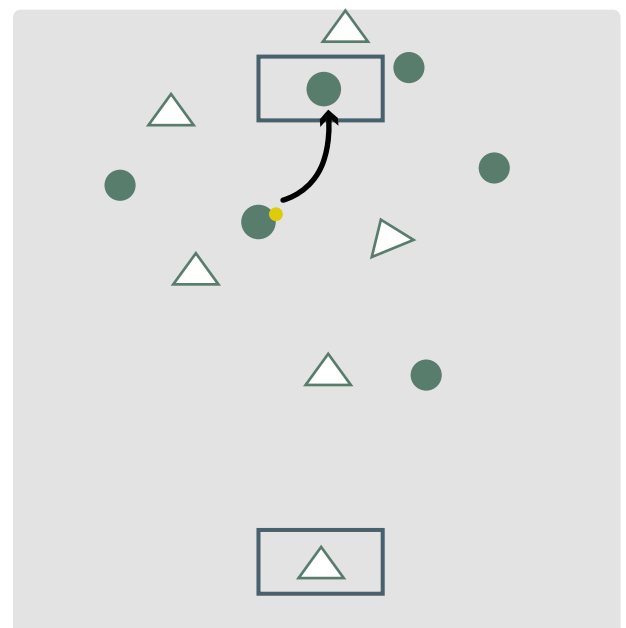
In einem begrenzten Spielfeld spielen zwei Teams (drei bis fünf Lernende) gegeneinander (mit definierten Passvarianten, mit oder ohne «Solo», je nach Zielsetzungen). Ein Spieler (König) pro Team sitzt auf einem Schwedenkasten in der gegnerischen Hälfte. Das Team versucht den König anzuspielen. Kann er den Ball fangen, gibt es einen Punkt für die Angreifer. Der Zuspieler tauscht danach den Platz mit dem König und das Gegnerteam erhält den Ball (Anspiel). Pro Team können auch zwei Schwedenkisten und zwei Könige eingesetzt werden.

### Variationen

- Der König sitzt nicht permanent auf dem Kasten; alle angreifenden Spieler haben die Möglichkeit, sich situativ in einer Angriffssituation als Könige auf dem Kasten anspielen zu lassen.
- Hand oder Faustpass ergibt einen Punkt, Fusspässe ergeben drei Punkte

**Material:** Schwedenkasten

**Bemerkung:** Diese Spielformen repräsentieren die Zielform (Gaelic Football) mit den gleichen taktischen Grundstrukturen und erleichtern somit den Erwerb derselben. Die Spielform wird je nach Entwicklungsstand der Lernenden angepasst, repräsentiert aber weiterhin die taktische Komplexität des Zielspiels.



- Spieler/innen mit Ball
- △ Spieler/innen
- Kasten
- Ballweg/Pass

## Mehr-Tore-Spiel

**Fokus Technik:** Situationsgerechtes Einsetzen der Skills, Torschuss und Punkte erzielen und Anwenden des Block Downs

**Fokus Taktik:** Spezifische Schulung des offensiven und defensiven Verhaltens (schnelles Umschalten), Abschlussmöglichkeiten kreieren oder verhindern

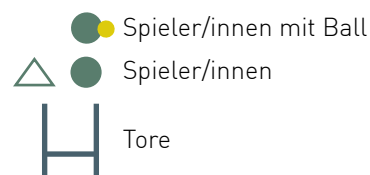
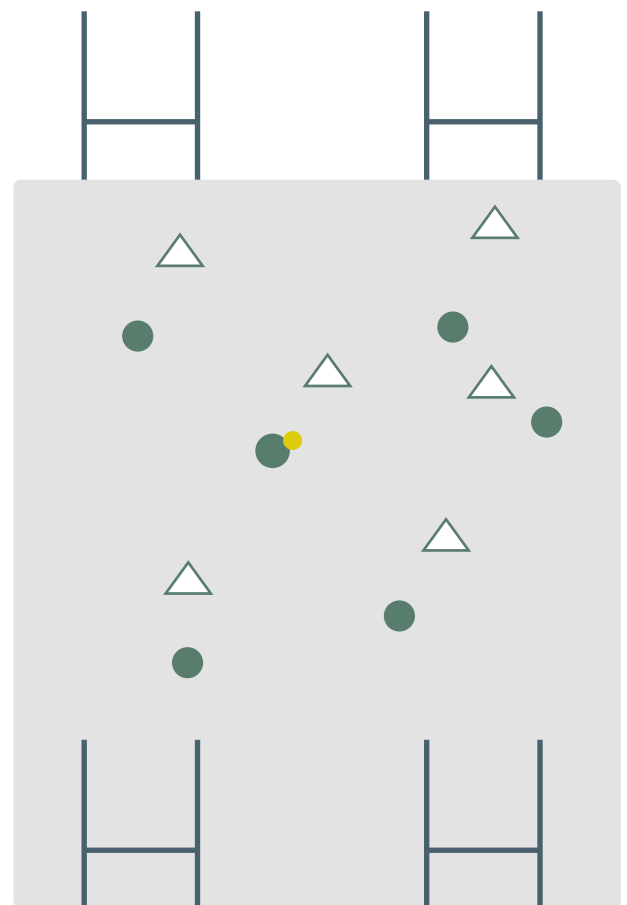
Auf einem begrenzten Spielfeld (z.B. Einfachhalle, 1/2 Fussballfeld) spielen zwei Teams (fünf bis sechs Lernende indoor, acht bis zehn Lernende outdoor) auf jeweils zwei Tore (oder dicke 40er-Matten) gegeneinander. Es kann nach den original- oder den unten beschriebenen vereinfachten Regeln gespielt werden.

### Variationen

- 5m-Tore als Goal können umgeklappt werden
- Mit dem Einsatz von Jokern eine bewusste Überzahlsituation schaffen
- Tore und Punkte können bei allen vier Toren erzielt werden

**Material:** Handball- oder 5m-Tore, dicke 40er-Matte, Volleyball Antennen

**Bemerkung:** Diese «übertriebenen» Spielformen, in welchen die taktischen Probleme durch Regeländerungen oder -erweiterungen akzentuiert werden, (z. B. Spiele auf mehrere Tore oder auch mit Jokern Überzahl- resp. Unterzahlsituationen provozieren) verstärken das Spielverständnis sowohl offensiv, wie auch defensiv.



# Einfache Formen im Schulsport

Gaelic Football als Zielform für den Schulsport kann sowohl in der Halle als auch auf Aussenanlagen gespielt werden.

Dabei haben sich folgende vereinfachte und hier kurz zusammengefasste Regeln bewährt:

- Den Ball aus der Luft fangen
- Den Ball vom Boden mit der Hand aufnehmen. Er darf nicht am Boden gespielt werden
- Maximal vier Schritte laufen, bevor entweder einmal geprellt werden muss (darf nur ein Mal in Folge sein) oder eine Toe-Tap (darf mehrmals in Folge sein) und danach wieder maximal vier Schritte, um wieder einmal zu prellen (nur wenn zuvor ein Toe-Tap war) oder erneut ein Toe-Tap
- Den Ball aus der Hand von unten mit der Faust oder der offenen Handfläche zum Mitspieler oder über die Querlatte spielen
- Den Ball aus der Hand zum Mitspieler, ins Tor oder über die Querlatte kicken

Diese Spielregeln können gemeinsam mit den Lernenden sinnvoll verändert und dem Niveau der Klasse sowie den Infrastrukturen angepasst werden. Wenn Markierungen für die Punkte (Score) als Visualisierung angebracht werden können, macht es das Spiel eindeutig attraktiver.

- **Outdoor (Rasen oder Kunstrasen):** Acht bis zehn Spieler (mit oder ohne Torhüter) auf 5m-Fussball-Tore (Spielfeld ca. 50m lang und 30m breit). Volleyballnetz-Antennen als Visualisierung für den Score können leicht an den Seiten der Tore montiert werden
- **Indoor:** Ca. fünf Spieler auf Handball-Tore (inkl. Volleyball Antennen) oder dicke 40er Matten. Mit oder ohne Torhüter
- **Sand (Beachsoccer-Feld):** Fünf bis sechs Spieler plus Torhüter (diese Position ist auf Sand besonders attraktiv). Ausser dem «Bounce» können auf Sand alle Regeln sehr gut angewendet werden. Auch bei den Beachsoccer-Toren (5m) können leicht Volleyball Antennen montiert werden.



# Didaktische Überlegungen

Um Spielsportarten im Allgemeinen und Gaelic Football im Speziellen attraktiv und zielorientiert vermitteln zu können müssen folgende Fragen beantwortet werden: Welcher Zugang wird gewählt? Was wird in den Fokus gestellt: Isoliertes Üben der Technik oder ganzheitliche Taktikschulung im Spiel? Welche fachlichen oder überfachlichen Ziele werden verfolgt?

Die Übungen, Spielformen und Spiele dieses Dossiers sind so gewählt, dass sie sowohl einen technischen als auch taktischen Zugang zu Gaelic Football ermöglichen. Auch wenn in der Praxis häufig eine Mischform angewendet wird, erscheint der spielerisch-taktische Zugang der attraktivere und zielführendere Weg.

Die folgenden didaktischen Überlegungen zeigen auf, wie Gaelic Football und auch alle anderen Sportspiele spielorientiert und erfolgreich vermittelt werden können. Wichtige Voraussetzungen sind:

- Gute Sachanalyse, grosses Spielverständnis der Lehrperson;
- Aktive und kognitive Auseinandersetzung mit dem Spiel und dessen Veränderungs- und Anpassungsmöglichkeiten von Regeln, Material, Feldgrösse und Anzahl Spieler;
- Offenheit und Einverständnis aller Beteiligten, dass Veränderungen/Anpassungen akzeptiert, diskutiert und als sinnvoll erachtet werden können (siehe S. 19 «Pädagogische Zielsetzungen»).

## Das Verständnis der Lehrperson

Eine gute Sachanalyse im Gaelic Football beinhaltet nebst einem geschichtlichen Abriss (Erschliessung einer neuen (Sport)-Kultur) Kenntnisse über Regeln, Spielidee (Taktik) und spezifische Techniken. Dabei ist es wichtig, sich über die Besonderheiten (z.B. Ball kann mit Händen und Füssen gespielt werden, es können Tore und Punkte erzielt werden) und Schwierigkeiten (z.B. Anwendung der Skills im dynamischen Spiel, Tackling) des Zielspiels im Klaren zu sein.

Diese sollen adressatengerecht, den Voraussetzungen und den Bedingungen angepasst didaktisch aufbereitet werden. Die Analyse, aus welchen bekannten Sportarten technische und taktische Fertigkeiten transferiert werden können, vereinfacht den Lernenden den Zugang zum Spiel.

Für Gaelic Football bedeutet das konkret, aus den bekannten Invasionspielen folgende allgemeine taktische Merkmale zu thematisieren:

- Dem Gegner ausweichen (1:1 Situationen, Täuschung)
- Lücken (freien Raum) sehen und nützen,
- Freilaufen (anbieten/orientieren/positionieren)
- Zusammenspielen
- Überzahlsituationen erkennen und nützen
- Raum oder Gegner verteidigen

## Gemeinsamkeiten mit verwandten Sportarten

Zudem ist es sinnvoll, aus bekannten und verwandten Sportarten Kenntnisse und Fertigkeiten gezielt zu nutzen und zu vernetzen. Aus dem...

- ...Fussball: Grundidee des Spiels, Taktik und Technik (z.B. Tor-schuss, Kickpass oder Toe-Tap) und gewisse Regeln
- ...Rugby: Grundidee des Spiels, Erzielen des Punktes, Schulter-Schulter Kontakt, Technik der Ballführung und Ballsicherung
- ...Hand- und Basketball: Technik Fangen und Prellen («Bounce»)
- ...Volleyball: Technik Hand- oder Faustpass

Bei dieser Vernetzung findet eine aktive und kognitive Auseinandersetzung mit dem Spiel statt, was den Lehr- und Lernprozess erfolgreich unterstützt. Um die taktischen Verwandtschaften der Spielsportarten effektiv zu nutzen, ist es sinnvoll, sie in einer Semesterplanung zu berücksichtigen (z.B. Invasionsspiele als Block unterrichten).

## Taktisches Repertoire erweitern

Die spielerisch-taktische Vermittlung hat das Ziel, durch Verbesserungen der taktischen Fähigkeiten die Spielfähigkeit der Lernenden zu erhöhen. Diese Vermittlung ist geleitet von folgenden Grundsätzen:

- Eine Spielsportart kann auf jedem technischen Fertigniveau gespielt werden.
- Das Spielen steht vor dem Üben.
- Richtig geübt wird erst dann, wenn man versteht wofür.
- Spielen lernt man, wenn man spielt.
- Zuerst wird vermittelt, was zu tun ist (Entwicklung des Taktikbewusstseins) und erst danach, wie es zu tun ist (Entwicklung der Technik).

# Pädagogische Zielsetzungen

Gaelic Football bietet viele Möglichkeiten, um nebst den fachlichen (Technik, Taktik) auch überfachliche Kompetenzen zu thematisieren und sie als Lernziele für entsprechende Lektionen zu definieren.

Gaelic Football kann dem [Handlungsbereich Spiel \(Spielen und Spannung erleben\)](#) (pdf) zugeordnet und mit dessen Merkmalen beschrieben werden. Es ermöglicht Experimente, Freude und Spass, vielleicht sogar die Erfahrung des erfüllten Aufgehens im Tun (Flow). Spannung wird dann intensiv erlebbar, wenn der Ausgang des Spiels ungewiss und möglichst lange offenbleibt.

Da das Spiel sehr wahrscheinlich für alle Lernenden «neu» ist, sind auch deren Voraussetzungen ausgeglichener als bei traditionellen Teamsportarten wie Fussball, Unihockey, Handball oder Volleyball. So fällt eine tiefe Prägung der Vereinssport-Erfahrung sowie allenfalls negative Schulsport-Erfahrungen zu den erwähnten herkömmlichen Teamsportarten weg und alle Lernenden haben die Chance, die Sportart von Grund auf neu kennenzulernen. Sie erleben sie als eigenständige und spannende Tätigkeit. Ausserdem können sie mit Gaelic Football befähigt werden, durch Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln (z.B. Änderungen) den Spielcharakter auf ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten anzupassen.

Neben dem Aufbau der hierzu erforderlichen Fachkompetenzen (z.B. Kennen der Spielidee, Können der Basic Skills, sinnvolles taktisches Verhalten) steht die Förderung der Sozial- und Selbstkompetenz im Vordergrund (Aneignung von sozialem Handeln im Sport). Folgende Kriterien oder Indikatoren stehen besonders im Fokus und können mit einer Klasse oder einzelnen Lernenden spezifisch angeschaut werden:

## **Sozialkompetenzen**

- Anwendung von Team- und Kommunikationsfähigkeiten
- Kooperatives Aushandeln von Spielregeln
- Alle am Spiel teilhaben lassen
- Fairness, Konfliktlösefähigkeit
- Akzeptanz von Unvermögen und Fehlern bei den Mitspielenden

## **Selbstkompetenzen**

- Offen sein für Neues
- Erkennen von eigenen Stärken und Schwächen
- Umgang mit Sieg und Niederlagen
- Bereitschaft zeigen, sich engagiert an einem Spiel zu beteiligen
- Reflexion von eigenem spieltaktischem und -technischem Können
- Akzeptanz von Schiedsrichterentscheiden

# Hinweise

## Links

- [Gaelic Football](#) | Deutscher Bund Gälischer Sportarten
- [Offizielles Regelwerk](#) | Deutscher Bund Gälischer Sportarten
- [Learning Skills «Gaelic Football»](#) | Gaelic Athletic Association (GAA)
- [Rahmenlehrplan für Sport an den Berufsfachschulen](#) | Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFJ

**Herzlichen  
Dank**

an die Berufslernenden der Klassen AMAT 4A und 4B (Automatiker in 2. Lehrjahr) der AGS Basel für ihr Engagement anlässlich der Fotoaufnahmen in der St. Jakobshalle Basel.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Autor:** Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW

**Co-Autoren:** Urs Böller, Sportlehrperson und Fachschaftsleiter Sport an der Allg. Gewerbeschule Basel, Präsident SVSB; Thomas Pierer, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW

**Redaktion:** Raphael Donzel, mobilesport.ch

**Fotos:** Ueli Känzig, Lernmedien BASPO

**Illustrationen:** Luzi Etter

**Grafiken und Layout:** Franziska Küffer, BASPO