

Rückschlagspiele mit Kindern: Spielend lernen – Spielen lehren

Kinder wollen spielen. Die Leitenden müssen also in erster Linie anleiten und die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen, damit die Kinder ihren Spieltrieb ausleben können.



Da die Rückschlagspiele aufgrund des fehlenden Ballbesitzes sehr hohe Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten stellen, müssen für Kinder vereinfachte Formen gefunden werden, damit die Aufgabellenstellungen motivierend und lösbar sind. Eine Möglichkeit ist, den Ballbesitz zu erlauben, d. h. den Ball zu fangen, oder das Spiel auf den Boden zu verlagern, d. h. die dritte Dimension des Spielraums zu beschränken.

Kindgerecht spielen

Alle Kinder spielen, haben Erfolgserlebnisse und sind in Bewegung. D. h.:

- Keine bzw. nur sehr kurze Wartezeiten
- Im Spiel dabei bleiben statt ausscheiden
- Hohe Anzahl Ballberührungen/Schläge
- Beidseitigkeit fördern.

Kindgerechte Vermittlung

- Spiel und Spielfreude stehe im Zentrum.
- Den Kindern Zeit und Raum geben, um selber die verschiedenen Spielgeräte zu entdecken.
- Den individuellen Fähigkeiten angepasste Spielformen wählen.

Vermittlungsaufbau: Vom...

1. Rollen (Reduktion des Spielraums auf zwei Dimensionen) über das
2. Werfen/Fangen (Ballbesitz) und
3. Prellen/Jonglieren (Rückschlag) zum
4. Ballwechsel in einem Rückschlagspiel.

Kindgerechtes Material



- Fluggeräte mit langsameren oder schnelleren, gleichmässigen oder stark abgebremsten Flugeigenschaften und unterschiedlich starkem Abprallverhalten wie Luftballone, Wasserbälle, Papierbälle, Pompoms, Beanbags/Footbags, Riesenshuttles, Indiacas, Softbälle in verschiedenen Grössen, weichere Tennisbälle, Kinder-Squashball, Tischtennisball, Shuttles etc.
- Schläger ohne oder mit verkürztem Schlägerschaft (Abstand zwischen Hand und Treffpunkt) und mit grösserem oder kleinerem Schlägerkopf sowie stärkerer oder schwächerer Bespannung.
- Fanggeräte.

Vermittlungsaufbau: Von der...

1. Hand als Fang-/Schlaggerät zum
2. Schlaggerät nah an der Hand (z. B. GOBA) über den
3. Schläger mit verkürzten Schaft («Kinder- bzw. Juniorenschläger») zum
4. Schläger mit üblichen Massen (Schlägerlänge und -kopf).

Kindgerechte Spielregeln

Die angepassten Spielregeln finden sich hier:

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (pdf)
- [Tischtennis](#) (pdf)

Grundlagen – 4 × 4 Spielformen

Die Spielformen schulen die für die Rückschlagspiele wichtigen Bewegungsgrundformen (insbesondere Werfen/Fangen, Laufen/Springen, Balancieren, Rhythmisieren). Sie sind als Basis für die Weiterentwicklung der koordinativen und taktischen Fähigkeiten zu sehen, die im Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis für ein erfolgreiches Spielen benötigt werden.

Kinder und Einsteiger mit wenig Bewegungserfahrung in den Rückschlagspielen wird so der Einstieg spielerisch gelingen. Bei diesen Spielformen ist darauf zu achten, dass zur Schulung der Beidseitigkeit immer wieder auch mit der ungeübteren Hand geworfen, gefangen und geschlagen wird.

→ [Grundlagen – 4 x 4 Spielformen](#)

Einstiegsspiele

Als Einstieg in die Rückschlagspiele eignen sich die beiden Schweizer Erfindungen GOBA und Street Racket sowie Table Tennis X (TTX) besonders gut.

Beim [GOBA](#) (pdf) wird an jeder Hand eine Spielfläche fixiert. Dadurch muss man sich nicht auf eine «korrekte» Schlägerhaltung konzentrieren. Die Beidseitigkeit wird optimal gefördert. Die Schläger sind günstig oder können selber im Werkunterricht hergestellt und individuell gestaltet werden.

[Street Racket](#) lässt sich ebenso fast beliebig erleichtern und erschweren. Es kann in fast jeder Umgebung und praktisch ohne Infrastruktur gespielt werden. So eignet es sich beispielsweise auch für Pausenplätze und verkehrsberuhigte Strassen. Die einfachen Regeln und der grosse Schläger sowie der grosse, weiche Ball garantieren Erfolgserlebnisse von Beginn weg.

[Table Tennis X](#) (TTX) ist eine vereinfachte, witzige Tischtennis-Variante besonders auch für draussen. Gespielt wird mit einem mit einfachen Schlägern, die nur wenig Schnitt (Spin) ermöglichen. Der etwas grössere und schwerere Ball ist weniger windanfällig und deshalb besonders gut für das Spiel im Freien geeignet. In der einfachsten Form lässt sich Tischtennis gar nur mit der Hand und einem Tennisball spielen und so Grundlagen der Rückschlagspiele erlernen.

→ [Einstiegsspiele](#)

Quelle: Thomas Richard, Fachleiter Badminton, Fachperson Kindersport, Dozent EHSM / Gabriel Schelble, Verantwortlicher Kindersport Swiss Badminton, Projektleiter Shuttle Time



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO