

08 | 2013

Inhalt Monatsthema

Methodische Tipps/Sicherheit	2
Footbag	
• Freestyle Einzeltraining	3
• Spielformen in der Gruppe	5
• Choreografie	6
Cross-Boccia	
• Grundregeln und Spielformen	7
Streetball	
• Freestyle-Tricks	8
• Spielformen/Shooting Games	12
• Das Spiel	13
Cross Golf	
• Grundregeln und Spielformen	14
Street Handball	
• Warmup	17
• Das Spiel	19
Burner Street Challenge	20
Hinweise	22

Kategorien

- Alter: 8–16
- Schulstufe: ab 2. Primar, (Crossgolf: ab 4. Primar) bis Sek. II
- Niveau: Anfänger – Könnler
- Lernstufe: Erwerben – Gestalten



Burner Street Games

Die Vielfalt an Streetstyle-Sportarten fasziniert Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Der Trend zu Individualismus und der Wunsch nach flexiblen Trainingsstrukturen lässt derzeit zahlreiche Freestyle-Sportarten entstehen, die unabhängig von Sporthallen und Vereinsstrukturen praktiziert werden können. Dieses Monatsthema widmet sich solchen Street Games.

Freestyle erobert Strasse und Sporthalle: Körbe erzielen ist schon super, meint ein Streetballer, angesprochen auf seine Motivation zum Spiel. Mindestens ebenso wichtig ist aber der «Style», also die Inszenierung von Spielaktionen. Attraktive Tricks bei Dribblings, Pässen und Würfungen machen Streetball zu einer faszinierenden Sportart. Sie erlaubt, die eigene Persönlichkeit auszudrücken und vor der Kulisse der offenen Strasse der Umwelt zu zeigen. Im freien, oft zufällig entstehenden Wettkampf mit anderen werden die eigenen Fähigkeiten erprobt und weiter entwickelt, Gegenspieler herausgefordert und das Potenzial gegenseitig gemessen. Die Regeln sind einfach, Konflikte werden eigenständig ausgetragen.

Freestyle ABC

Es gibt Street Games, die einzeln gespielt werden, aber auch zahlreiche Teamsportarten. Grundsätzlich eignen sich alle Street Games sehr gut für den Sportunterricht. Sie sind einfach zu leiten, fast überall einsetzbar und haben einen sehr hohen Aufforderungscharakter für Kinder und Jugendliche. Die Herausforderung ist, dass viele Street-Sportarten technisch eher hohe Anforderungen an die Spielenden stellen und erst nach vielen Übungsstunden ein attraktives Spiel entsteht.

Tipps, Tricks und Videos

Dieses Monatsthema will dazu beitragen, attraktive Spiellektionen zu ermöglichen: Es stellt eine Auswahl an Einzel- und Team-Streetgames vor, die ein gemischtes Anforderungsprofil bieten und sich für Schülerinnen und Schüler ab der 2. Klasse eignen. Vom Footbag über Cross Boccia und Cross Golf zu Streetball und Street Handball stellen wir Ideen und Spiel-/Übungsanleitungen vor, um den Street-Style-Groove in den Sportunterricht zu bringen.

In den Videos auf www.mobilesport.ch, werden die [Footbag-](#) und [Streetball-Tricks](#) von versierten jungen Streetstyle-Athleten demonstriert. Die Clips sollen ebenfalls zu einem guten Einstieg im Sportunterricht verhelfen – so ist die Chance gross, dass der «Funke» springt und die Games zum Pausenhof-Renner werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Methodische Aspekte und Tipps



Street Games werden ohne Schiedsrichter gespielt. So bieten diese Spiele ein ideales Lernfeld, um soziale Kompetenzen zu entwickeln und die Fähigkeit zu erlangen, ohne ständige Betreuung Konflikte auszutragen und konstruktive Lösungen zu finden.

Vor einem Spiel sind folgende Punkte zu beachten:

- Die Spielregeln werden VOR dem Spiel abgemacht.
- Der Street-Kodex ist klar: Betrügen ist uncool. Bei Regelverstoss wird der Ballbesitz freiwillig abgegeben.
- Hält sich ein Spieler nicht an die Regeln, dürfen andere ihn darauf hinweisen.
- Bei Regelverstoss entscheidet der Verteidiger, ob ein Foul vorliegt oder nicht.
- Gibt es Streit, wird das Spiel unterbrochen und die Lehrperson beigezogen.
- Die Lehrperson beobachtet die Spielenden und schreitet nur im Notfall ein.

Mit älteren Schülern ist es spannend, nach einer Spielrunde bestimmte Regeln zu diskutieren und diese allenfalls den Bedürfnissen der Gruppe anzupassen.

Checkliste: Sicherheitsaspekte für Outdoor-Spiele

Um ein unfallfreies Spieltraining zu gewährleisten, müssen einige Sicherheitsaspekte berücksichtigt werden.

- Platz auf Fremdkörper kontrollieren (Scherben, Blätter, Spritzen,...)
- Nässe: Teerplätze können auch in feuchtem Zustand bespielt werden, sofern es keine Pfützen hat. Vorsicht auf Tartan-, Hartplätzen und Plätzen mit Glasziegeln.
- Outdoor-Bälle sind stabiler und wetterfester als normale Indoor-Bälle. Besonders bei Basketbällen lohnt sich die Anschaffung von Outdoor-Bällen, da die Indoor-Bälle schnell kaputt gehen.
- Outdoor soll auf jeden Fall mit Schuhen gespielt werden.

Footbag

Diese artistische Disziplin kann allein, zu zweit oder in der Gruppe gespielt werden. Zu Musik können sogar attraktive Choreografien gestaltet werden. Der Materialbedarf ist gering – es braucht nur einen Footbag oder einen alten Jonglierball pro Person.

In diesem Kapitel gibt's attraktive, einfache Freestyle-Tricks für Einsteiger, kleine Spielformen für das Training in der Gruppe sowie eine kleine Choreografie, in der die Freestyle-Elemente in einer einfachen Folge zu Musik gestaltet werden können.

Freestyle-Tricks fürs Einzeltraining

Toe Delay



Beim Toe Delay versucht man, den Footbag zunächst aus der Hand fallen zu lassen und auf der Fussoberfläche aufzufangen.

[Zum Video](#)

Toe Delay Advanced



Den auf dem Fuss liegenden Footbag in die Luft werfen und danach erneut auf dem Fuss fangen.

[Zum Video](#)

Low Toe Delay



Toe Delay mit Fusswechsel. Diese Bewegung kann mit immer weniger Höhe ausgeführt werden, der Trick nennt sich dann «Low Toe Delay» und sieht bereits ziemlich cool aus.

[Zum Video](#)

Around The World



Bei diesem Trick umrundet der Spieler den Footbag mit dem Fuss bevor er ihn mit einem Toe Delay auffängt. Der Trick kann in beide Richtungen und natürlich mit beiden Füßen ausgeführt werden.

[Zum Video](#)

Leg Over



Basis für diesen Trick ist erneut der Toe Delay, diesmal wechselseitig ausgeführt. Man wirft den auf dem Fuss liegenden Footbag etwa auf Oberschenkelhöhe und umkreist ihn dabei in einer fließenden Bewegung mit dem anderen Bein, auf dem er danach auch aufgefangen wird. Mehrere Leg Overs können hintereinander ausgeführt und mit anderen Tricks wie z. B. Low Toe Delays und Around the World kombiniert werden.

[Zum Video](#)

Toe Juggling



Eine Herausforderung für Fortgeschrittene: Wer den Toe Delay gut beherrscht, kann einen zweiten Footbag einsetzen und die beiden Bälle auf einem Fuss jonglieren. Bis das Toe Juggling flüssig und sicher ausgeführt werden kann, braucht es viel Übung. Einige wenige Juggling-Bewegungen können relativ schnell erlernt werden und eignen sich ausgezeichnet als spektakulärer Abschluss einer Choreografie.

[Zum Video](#)

Spielformen in der Gruppe

Circle Kicking

Der Klassiker: Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf und versucht, den Footbag möglichst lange in der Luft zu halten. Die Gruppe erreicht einen «Hack», wenn jede Person den Footbag kicken kann, bevor dieser auf den Boden fällt. Gelingen zwei «Hacks» am Stück, ist es ein «Hacky Sack» erreicht.

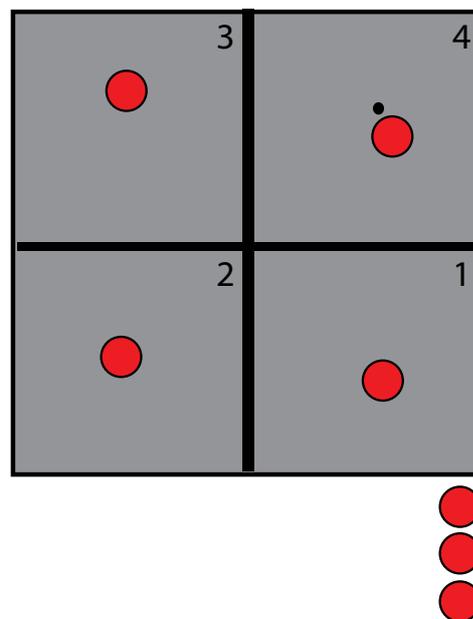
Wichtig dabei ist der Beginn jeder Runde: Eine Person nimmt den Footbag in die Hand und spielt ihn in einem schönen Bogenwurf einem der Mitspielenden zu. Danach dürfen nur noch die Füße, Knie und der Kopf eingesetzt werden. Ebenfalls wichtig ist die Grösse des Kreises: Idealerweise können sich alle Mitspielenden mit den Füßen knapp berühren, wenn sie diese in die Mitte strecken. Ist der Abstand zu gross, hat man die Tendenz, sich den Footbag zuzupassen, statt diesen – was viel einfacher ist und schneller Erfolg bringt – immer möglichst kontrolliert nach oben zu kicken.



Four Square

Mit Kreide oder ablösbarem Klebeband wird ein ca. 3 x 3 Meter grosses Quadrat auf dem Boden markiert. Das Quadrat wird nochmals unterteilt, so dass vier Quadrate entstehen (Four Square). Diese werden nummeriert und in jedem Quadrat stellt sich ein Spieler auf. Überzählige Spieler reihen sich vor Quadrat 1 in eine Warteschlange ein. Der Spieler in Quadrat 4 ist der König und wirft bei Spielbeginn den Footbag aus der Hand einem der Mitspielenden in einem schönen Bogenwurf zu.

Sobald der Ball im Spiel ist, versucht jeder Spielende zu vermeiden, dass der Ball in seinem Quadrat zu Boden fällt. Ebenfalls gilt es zu vermeiden, dass der Ball nach einem eigenen Kick ausserhalb des grossen Quadrats landet. In beiden Fällen hätte der betreffende Spieler einen Fehler gemacht, müsste sein Quadrat verlassen und die Spielenden in Quadraten mit tieferen Zahlen rücken auf (Bsp: Spieler in Quadrat 3 macht den Fehler, verlässt das Feld, Spieler von Quadrat 2 geht in Quadrat 3, Spieler von Quadrat 1 in Quadrat 2 und der erste der Warteschlange kann in Quadrat 1 vorrücken). So lange der König sein Feld nicht verlassen muss, erhält er nach jedem Fehler einen Punkt. Die Punkte kann er auch behalten, wenn er das Quadrat verlässt. Sieger ist, wer als erster 15 Punkte erreicht hat.



Videos – Special Tricks

Herausforderungen für angehende Cracks

Wer die Einsteigertricks flüssig beherrscht, kann sich an diese Spezialtricks wagen. Mit Hilfe der Videos lassen sich die Bewegungsabläufe nachvollziehen. Zum Nachahmen braucht es etwas Zeit und Geduld – dafür lässt sich die Choreografie dann aber mit einem sehr spektakulären Element aufwerten.

- [Double around the World](#)
- [Whirling Swirl](#)
- [Pendulum](#)



Choreografie

[Zum Video](#)

An Freestyle Footbag-Wettkämpfen muss immer eine Choreografie zu Musik gezeigt werden. Die Spieler zeigen darin ihre Tricks im Rhythmus ihres Lieblingsounds und kreieren dabei spannende und attraktive Bewegungsabfolgen. Bereits mit den hier gezeigten Einsteiger-Elementen lässt sich eine attraktive Choreografie gestalten:

Aufbau Kurz-Choreografie

- 8 Toe Delays, passend zum Beat
- 8 wechselseitige Toe Delays, passend zum Beat
- Kurze Pause
- 8–10 Low Toe Delays, Stopp auf dem stärkeren Fuss
- Around the World
- Pause
- Around the World, andere Richtung
- Pause
- 4 Around the World am Stück
- Pause
- Leg Over
- Pause
- Leg Over
- Pause
- 8–10 Low Toe Delay
- Toe Juggling als Abschluss der Choreografie

Musikauswahl: Grundsätzlich kann das Musikstück frei gewählt werden, weil das Spieltempo durch die Delays optimal gesteuert werden kann. Im Idealfall lässt man die Schüler selbständig ein Stück wählen, das ihnen gefällt und ihrer Spielweise entspricht. Für den Einstieg eignen sich repetitive, wenig markante Stücke.

Material: Die Auswahl ist riesig: Es gibt Footbags mit 2 bis 128 Panels, in verschiedenen Grössen, Gewichtsklassen und Oberflächen und mit ganz unterschiedlichen Füllungen. Für den Freestyle-Einsteiger, respektive die Schule empfiehlt Footbag-Profi Samuel Hufschmid einen sandgefüllten, nicht zu prallen Footbag mit 8 bis 16 Panels aus Wildleder oder Alcantara. Praktisch Begabte können sich einen Footbag auch selber nähen.

Cross Boccia

Diese neue Sportart funktioniert im Prinzip wie Boccia, bietet aber nahezu unbegrenzte Spielmöglichkeiten. Anstelle der Kugeln wirft man weiche Säckchen.

Die weichen Säckchen können wahlweise auf höhere Ebenen, über Hindernisse oder auch auf schiefe Ebenen geworfen werden. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie ihre Schüler experimentieren und ihre ganz eigenen Spielanlagen finden!

Grundregeln

Jeder Spieler bekommt drei gleiche Spielbälle. Das Los entscheidet, wer das Spiel beginnt. Dieser bestimmt einen Ausgangspunkt und wirft den Marker an eine beliebige Stelle. Dann dürfen alle anderen Spieler den ersten Ball werfen. Den 2. und 3. Ball wirft jener Spieler, dessen Ball am weitesten vom Marker entfernt liegt. Danach kommen die anderen an die Reihe, abhängig von der Distanz ihres ersten Balls zum Marker.



So wird gezählt: Jeder Spielball, der näher am Marker liegt als die gegnerischen Bälle, ergibt einen Punkt (also punktet nur der beste Spieler). Liegen zwei Bälle von verschiedenen Spielern in gleicher Entfernung zum Marker, oder berühren letzteren, werden beide gewertet. Kommt ein Ball auf einem anderen zu liegen (gegnerischer Ball zu mindestens 50 % bedeckt), gibt es einen «Kill» – der unterlegene Ball scheidet aus der Spielrunde aus.

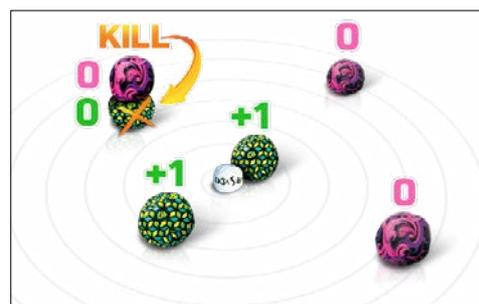


Bild: www.crossboccia.com

Punkt, Satz, Spiel!

Gezählt wird immer, nachdem alle Spieler alle Bälle geworfen haben. Wer am meisten Punkte hat, eröffnet die nächste Spielrunde. Liegen zwei Bälle gleich weit vom Marker entfernt, gilt die Runde als unentschieden. Jeder Spieler bekommt die ihm zustehenden Punkte, die nächste Runde beginnt nochmals derselbe Spieler, der die vorherige Runde eröffnet hat. Ein Satz endet, sobald ein Spieler 13 Punkte erreicht hat. Der Satz muss mit zwei Punkten Abstand zum zweitbesten Spieler gewonnen werden – z. B. 11:13. Um ein Spiel für sich zu entscheiden, muss man 2 Sätze gewinnen.

Variation

- Der Startspieler kann Regeln für Wurfart oder die Flugbahn des Balles bestimmen (über eine Bande/ein Hindernis/eine Hecke spielen, mit linker Hand oder rückwärts werfen,...). Der Marker muss dabei in der gewünschten Weise gespielt werden. Hält ein Spieler diese Vorgabe nicht ein, zählen seine Würfe nicht.



Der Punkteturbo: Combos!

Wenn zwei Spielbälle eines Spielers sich berühren - und einer davon liegt näher als ein gegnerischer Ball – gibt es 3 Punkte. Berühren sich alle drei Spielbälle eines Spielers und liegt einer näher als die gegnerischen Bälle, bekommt man 6 Punkte. Combos zählen auch bei einem Unentschieden.

Bild: www.crossboccia.com

Material: Die Cross-Boccia-Bälle müssen sehr stabil und doch flexibel sein, um ein attraktives Spiel und eine gute Haltbarkeit zu gewährleisten.



Streetball

Streetball ist ein Dauerbrenner. Durch sein einfaches Setup (1:1 bis 3:3) eignet sich dieses Spiel hervorragend für den Schulsport. Ein weiterer Pluspunkt: Das hochoftaktische Basketballspiel wird in der Street-Variante «back to the roots» gebracht.

Im Zentrum des Spiels stehen Einzelaktionen, der Kampf 1:1 und der Wurf. Die vorgestellten Tricks sehen spektakulär aus, sind aber ziemlich einfach zu erlernen. In den nachfolgenden Spielformen kann das erweiterte technische Repertoire erprobt, gefestigt und gestaltet werden.

Freestyle-Tricks

Diese Tricks fördern die Ballkontrolle und betonen das gestalterische Element im Streetball. Kreativität und Style ist gefragt! Sobald man einen Trick beherrscht, wird er auf beide Seiten geübt, bis der Bewegungsablauf flüssig und dynamisch wirkt. Fortgeschrittene Spielende kombinieren die Trickelemente aus Dribbling, Drive und Layup zu kleinen Combos.

Trick-Elemente 1: Dribbling-Tricks/Handwechsel

Handwechsel zwischen den Beinen



Der Ball wird zwischen den Beinen durchgedribbelt. Dabei erfolgt ein Handwechsel.

[Zum Video](#)

Variationen

- Ball bei jedem Schritt zwischen den Beinen hindurchdribbeln.
- Dito in der Rückwärtsbewegung.

Handwechsel hinter dem Rücken



Der Ball wird stark gegen den Boden gedribbelt und dann kontrolliert hinter dem Rücken durchgeführt. Danach übernimmt die rechte Hand den Ball.

[Zum Video](#)

Spin Move mit Handwechsel



Während des Dribblings wird eine 360°-Drehung ausgeführt, dabei wird der Ball hinter dem Rücken durch geführt. Der Handwechsel erfolgt nach der Drehung vor dem Körper.

[Zum Video](#)

Killer Crossover



Handwechsel zwischen den Beinen von links nach rechts, dann Ball hinter dem Rücken durch zurück auf die linke Hand führen. Täuschung offen nach links, dann Drive Crossover nach rechts mit erneutem Handwechsel zwischen den Beinen hindurch.

[Zum Video](#)

Die Kür: Spektakuläre Combo-Varianten

Um die Tricks besonders wirkungsvoll zu inszenieren, kann man die gelernten Trick-Bausteine miteinander kombinieren. Beispiele:

Combo mit Drive

Dribbling verzögern, Handwechsel ausführen und explosiv starten.

Combo mit Drive und Layup-Trick

Nach dem Drive den Ball mit einen spektakulären Layup-Trick im Korb versenken.

Trick-Elemente 2: Coole Layup-Varianten

Im Streetball wird mehrheitlich der untere Korbleger (Layup) gespielt, da er cooler aussieht als die sichere Variante des oberen Korblegers. Selbstverständlich können alle Tricks mit beiden Korbleger-Varianten kombiniert werden.

Layup 360



In der Luft wird eine Drehung um 360° ausgeführt, danach wird der Ball im Korb versenkt.

[Zum Video](#)

Layup Grab



Nach dem Layup wird mit der flachen Wurfhand gegen das Brett geschlagen.

[Zum Video](#)

Bemerkung: Falls das Brett zu hoch ist, kann beim Absprungpunkt eine Erhöhung (robuste Kiste, etc.) unterlegt werden.

Layup Crossover



In der Luft wird der Ball zwischen den Beinen durch gereicht und anschliessend mit einem Layup im Korb versenkt.

[Zum Video](#)

Moses Special



Während der letzten zwei Schritte wird der Ball hinter dem Rücken hindurch geführt. In der Luft wird der Ball dann zwischen den Beinen durch gereicht und anschliessend im Korb versenkt.

[Zum Video](#)

Spielformen/Shooting Games

Freestyle Horse

Zwei bis fünf Spielende pro Korb mit einer festgelegten Reihenfolge. Spieler eins darf einen Trick und/oder einen Wurf vorzeigen. Gelingt der Trick, müssen alle anderen Spieler diesen nachmachen. Wer dies nicht schafft, erhält einen Buchstaben des Wortes «Horse». Sobald alle an der Reihe waren, darf Spieler 2 einen Trick demonstrieren. Verloren hat jener Spieler, der zuerst alle Buchstaben hat. Misslingt ein Trick beim Demonstrieren, erhält der Betreffende einen Buchstaben und es kommt direkt der nächste Spieler mit einem neuen Trick an die Reihe.

Variationen

- Wenn zwei, drei, vier Spielende bereits erfolgreich waren, wird um zwei, drei, vier Buchstaben auf einmal gespielt.
- Regeln vorschreiben: Nur schwache Hand, nur Layup-Varianten, ...
- Tricks bestimmen, die bei Misserfolg 2 Buchstaben geben (z. B. Basic Layup).

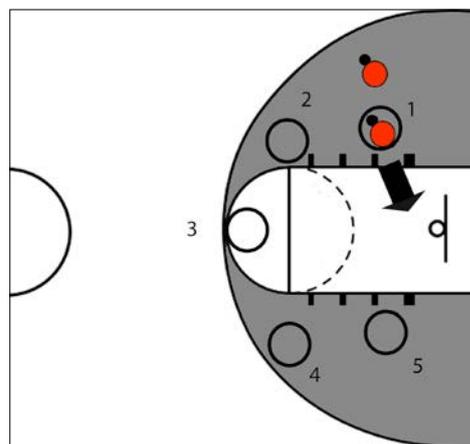


Around the Street World

Es wird in 2–3er Gruppen gespielt. Um jeden Korb sind 5–8 Markierungen platziert, an denen Aufgabenblätter mit Tricks ausgelegt sind. Die Spielenden beginnen auf Position 1. Spieler A probiert zunächst den ersten Trick. Ist er erfolgreich, darf er sofort zu Markierung 2 vorrücken und den dort beschriebenen Trick ausprobieren. Dies geht so weiter, bis ein Trick misslingt. Dann ist Spieler B an der Reihe, bis ein Trick misslingt. So agieren die Spielenden abwechselnd, bis der erste sämtliche Stationen absolviert hat. Dann ist das Spiel zu Ende und der Schnellste ist Sieger.

Variationen

- Nur mit Würfeln; verschiedene Wurfpositionen bestimmen.
- Stationen bestimmen, bei denen man eine Position zurückfällt, falls die Aktion misslingt.



Das Spiel

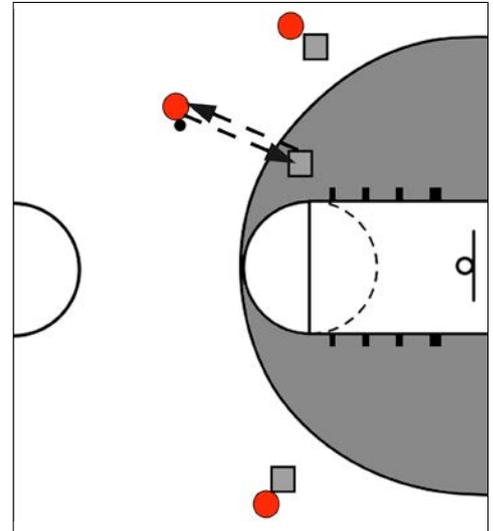
Streetball ist eine Freestyle-Sportart. Die Regeln sind eine Frage der Vereinbarung und können sehr individuell gehandhabt werden.

Grundregeln

Es wird in Teams von 1–3 Personen auf einen Korb gespielt. Nach jedem Unterbruch (Foul, «out», Korb) erfolgt ein «Check» (Doppelpass mit dem Gegner, siehe Skizze) ausserhalb der Drei-Punkte-Zone. Jeder Korb zählt einen Punkt. Ausnahme: Würfe hinter der Drei-Punkte-Linie zählen zwei Punkte. Es kann «Winners» – oder «Losers» – Ball gespielt werden («Winners» = Team, das den Punkt erzielt hat, bleibt in Ballbesitz). Mit Spiel-Anfängern ist eher «Losers Ball» zu empfehlen (Ballbesitz wechselt nach jedem Korb). Nach jedem Ballverlust muss der Ball erst aus der Dreipunkte-Zone gespielt werden, bevor wieder der Korb attackiert werden darf.

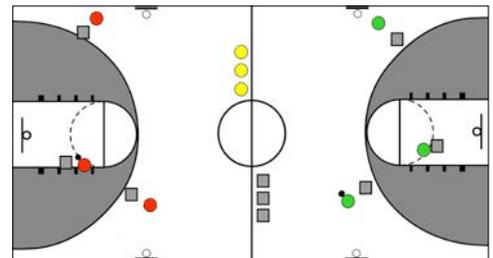
Variationen

- Bei «out» mit Einwurf weiter spielen statt mit Check (näher am Basketball-Spiel).
- Nur bei Rebound aus der Zone spielen, nicht aber bei Steals und abgefangenen Pässen.
- Spektakuläre Aktionen geben einen Zusatzpunkt.



King of the Court running

Diese Form eignet sich als Endlos-Spielform für Indoor oder auf kleineren Outdoor-Anlagen. 4–6 Teams à 3–5 Spielende werden gebildet. Je zwei Teams stellen sich für die erste Runde Streetball auf, die restlichen Teams stehen auf der Warteposition (Mitte). Nun wird immer auf 6 Punkte gespielt, dann wechselt das unterlegene Team in die Mitte und eines von der Warteposition wechselt ein. Pro Sieg gibt es 1 Punkt. Welches Team erzielt am meisten Punkte in 10 Min.?



Material: Grundsätzlich eignen sich jegliche Basketbälle auch für Streetball. Hartgummibälle sind stabiler als Lederbälle, Lederbälle sind dafür besser in Grip und Gewicht. In beiden Materialien gibt es spezielle Ausführungen für das Outdoor-Training.

Cross Golf

Diese Variante von Golf ist speziell für Jugendliche und Junggebliebene attraktiv: Die spannende Spielhandlung dieser traditionellen Sportart wird mit viel Kreativität in einen urbanen Kontext übersetzt.

Grundregeln gibt es im Cross Golf nur wenige (Sicherheit) – die Etikette entfällt. Erlaubt ist, was gefällt. Für den Start genügen einige Schläger in Standard-Grösse (z. B. Eisen 6) und einige Putter. Das restliche Material findet sich in jedem Standard-Geräteraum: Tennisbälle oder farbige Unihockey-Bälle sowie kleine Marker-Hütchen. Je nach Spielform auch anderweitige Geräte.

Grundregeln

- Das gewählte Gelände muss öffentlich zugänglich sein (Achtung: Firmengelände, gesperrte Baustellen und Kiesgruben sind zu meiden!).
- Durch den Spielbetrieb darf das öffentliche Leben nicht beeinträchtigt werden (Lärmbelästigung, Menschenansammlung).
- In der Abschlagrichtung dürfen sich keine Personen aufhalten.
- Die Gruppe hält bei allen Schlägen einen Sicherheitsabstand von 2 m zur abschlagenden Person ein.
- Hinter der abschlagenden Person darf niemand stehen.
- Die Ziele dürfen frei gewählt werden, es muss aber die Möglichkeit bestehen, die Bälle zurück zu holen.
- Für alle Spielformen ausserhalb von offiziellem Golfgelände sind richtige Golfbälle zu gefährlich! Ein guter Ersatz sind kaputte Tennisbälle (ohne Spannung) oder Unihockeybälle.

Material: Unihockey- oder Tennisbälle, Marker-Hütchen



Spielformen

Skyscraper Drive

Es wird eine hohe, fensterlose Wand gewählt, die eine waagrechte, optische Segmentierung aufweist. In 8–10m Höhe wird ein Segment als Ziel definiert. Die Spielenden schlagen vom Abschlagpunkt (ca. 8m von der Wand entfernt) an die Wand und versuchen, das Zielsegment zu treffen. Damit der Ball nicht davon rollt, wird ein Marker-Hütchen als Tee benutzt.

Variationen

- Während 30 Sekunden darf ein Spieler so viele Abschlüsse ausführen wie er will. Wer schafft es, in dieser Zeit die meisten Bälle ins Zielsegment zu bringen?
- Jeder Spielende darf 5 Bälle schlagen. Wer trifft die meisten davon ins Zielsegment?
- Die Bälle werden in wasserlösliche Farbe getaucht. Der Lehrer schlägt als Erster und setzt einen Marker. Wer kommt dem Treffer des Lehrers am nächsten?
- Indoor: Ein Segment der Faltwand als Ziel definieren.

Material: Marker-Hütchen



The Blue Window Drive

Bei einem Haus, dessen Bewohner man kennt, wird ein Fenster vollständig geöffnet (mit Vorteil in einem der oberen Stöcke). Am oberen Fensterrahmen wird ein Leintuch befestigt, das innen am Fenster herunter hängt und die Bälle bremst. Alternativ kann auch ein Paravent aufgestellt werden. Nun versuchen die Spielenden, von einem Abschlagpunkt im Garten das offene Fenster zu treffen.

Bemerkung: Für dieses Spiel sind unbedingt kaputte Tennisbälle zu verwenden (ohne Spannung) – ansonsten droht Glasbruch, wenn das falsche Fenster getroffen wird.

Variation

- Indoor: Bei einer Sporthalle mit Galerie den Ball auf die Galerie schlagen.

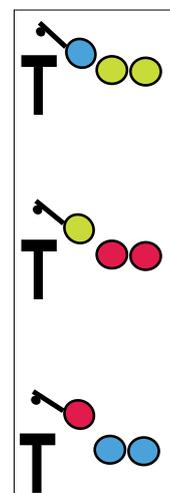
Material: Paravent, Leintücher



Drive & Retrieve

Es werden zwei Teams à 4–5 Personen gebildet. Jedes Team schickt einen seiner Spieler zum Gegenteam als Driver. Auf Signal des Spielleiters schlagen beide Driver einen Ball so weit wie möglich weg. Die ersten Spieler aus den Kolonnen laufen los und holen den Ball. Sobald der Ball zurück ist, schlägt ihn der Driver wieder weg und der nächste Spieler läuft. Dies wird wiederholt, bis jeder Spieler einmal gelaufen ist. Welches Team ist am schnellsten fertig?

Bemerkung: Aus Sicherheitsgründen darf der Driver den nächsten Ball erst schlagen, wenn der Läufer die Startlinie überquert hat.



Skip Chip

Es wird eine Mulde oder ein Container definiert, die/der mindestens von einer Seite her zugänglich ist. Nun wird versucht, den Ball von einem 4–5 m entfernten Abschlagpunkt in die Mulde zu chippen.

Variationen

- Jeder Spieler hat 5 Schläge, jeder Treffer in die Mulde zählt 3 Punkte. Fliegt der Ball über die Mulde hinaus, ergibt dies einen Strafpunkt.
- Während 30 Sekunden darf ein Spieler so viele Chips ausführen wie er will. Wer bringt in dieser Zeit die meisten Bälle in die Mulde?
- Indoor: Zwei Schwedenkästen mit umgedrehtem Deckel parallel an die Wand stellen.

Material: Schwedenkasten, Mulde, Container



No Parking Chip

Die Spielenden versuchen, aus 3–4 m Distanz ein Verkehrsschild zu treffen. Mit Vorteil wählt man eines aus, das in der Nähe einer Wand steht, damit die Fehlschüsse zurückprallen.

Variation

- Man zeichnet ein Ziel an der Wand hinter dem Verkehrsschild. Nun muss man versuchen, das Ziel zu treffen, ohne das Verkehrsschild zu treffen. Treffer auf das Verkehrsschild ergeben einen Minuspunkt.



Red Bull Put

Auf einer glatten Oberfläche (z. B. Parkplatz, Tartanplatz oder -Bahn) wird ein Abschlagpunkt definiert. In 3–4 Metern Entfernung davon wird eine leere Getränkedose aufgestellt. Nun versuchen die Spielenden, die Getränkedose mit dem Ball zu treffen.

Variationen

- Wer braucht am wenigsten Schläge, um die Dose zu treffen (Put immer vom Abschlagpunkt aus)?
- Jeder Spielende erhält 5 Schläge. Wer schafft die meisten Treffer (Put immer vom Abschlagpunkt aus)?
- Gleiche Form – der Ball muss aber immer von dort weiter gespielt werden, wo er liegen bleibt.
- Es wird eine Pyramide aus mehreren Dosen aufgestellt. Sieger wird, wer mit drei Schlägen am meisten Dosen zum Einsturz bringt.
- Indoor: Alternativ zu den Dosen können Holzkeulen aufgestellt werden.

Material: Getränkedosen



Puddle Put

Nach einem Regentag wird ein glatter Boden gesucht, auf dem sich Pfützen gebildet haben (z. B. Parkplatz). Nun versuchen die Spielenden, von festgelegten Punkten aus verschiedenen Distanzen die Bälle in die Pfützen zu putten. Für diese Form empfehlen sich Unihockey-Bälle. Tennisbälle saugen sich mit Wasser voll und sind dann kaum mehr spielbar.

Variationen

- Es wird ein kleiner Parcours erstellt mit verschiedenen grossen Pfützen und unterschiedlichen Distanzen. Darauf wird in Gruppen minigolfartig gespielt. Es sind maximal 4 Schläge pro Spieler und Pfütze erlaubt. Wenn das Gelände abschüssig ist, darf immer wieder vom Abschlagpunkt begonnen werden. Ansonsten wird der Ball jeweils dort weiter gespielt, wo er liegen bleibt.
- Indoor: In Bodenhülsen für Reckstangen etc. putten.

Material: Unihockey-Bälle



Material

- Golfschläger (Eisen 6, Putter).
- Bälle (kaputte Tennisbälle oder Unihockeybälle).
- Strassenkreiden, um Abschlagpunkte und/oder Ziele zu markieren.
- Marker-Hütchen.

Bemerkung: In Golfclubs nach alten Schlägern fragen und/oder Inserat aufhängen. In Tennisclubs nach alten Bällen fragen – die gibt es meistens gratis.

Street Handball

Das Warten hat sich gelohnt: Endlich bringt auch Handball eine Street-Variante auf den Markt. Vor allem der neue Ball ist eine Entdeckung: Die Oberfläche ist extrem griffig, die elastischen Fasern im Innern des Balles lassen sehr präzise, scharfe Würfe zu.

Körpertreffer erzeugen im Street Handball keine Schmerzen (bestimmte sensible Regionen ausgenommen). So wird auch der Torhüter-Job angstfreier und damit beliebter. Das Dribbling fällt durch die Beschaffenheit des Balles weg. Zusammenspiel ist gefragt!

Warmup-Spielformen

Littering Stafette

An der einen Volleyball-Grundlinie werden 4 Schwedenkästen aufgestellt, darauf werden verschiedene Objekte verteilt (gefüllte PET-Flaschen, Putzkübel, Dosen). Die Wurfzone wird mit einer Leine oder Langbänken abgegrenzt. Die Schüler werden in 4 Teams eingeteilt, die sich an der anderen Grundlinie in Kolonnen hinter den Malstäben aufstellen. Der vorderste Spieler hat jeweils einen Ball. Auf Signal des Spielleiters laufen alle Spieler los und werfen von der Wurfzonenbegrenzung aus auf die Objekte. Dann holen sie den Ball und passen ihn zum nächsten Spieler in der Kolonne. Dann läuft dieser los – und so weiter. Welches Team hat zuerst alle Objekte vom Kasten geschossen?

Variationen

- Mit Ball übergeben (für Einsteiger) – der ablösende Spieler muss bis zur Kolonne zurück laufen und den Ball dem nächsten Spieler übergeben.
- Mit Passeur (für Fortgeschrittene): Es wird auf halbem Weg ein Passeur postiert. Nun muss ein Doppelpass mit dem Passeur gespielt werden, bevor geworfen wird. Die Schrittregel ist einzuhalten.

Material: PET-Flaschen, Putzkübel, Dosen



Baywatch Schnappball

In allen vier Ecken des Volleyballfeldes wird je ein kleiner Kasten aufgestellt, darauf platzieren sich 4 neutrale Spieler (Bademeister). Im Feld befinden sich zwei Teams à 3–4 Spielende. Das ballbesitzende Team versucht, möglichst viele Doppelpässe mit den Turmwächtern heraus zu spielen. Das gegnerische Team versucht gemäss Handballregeln das Angreifer-Team vom Ball zu trennen um dann seinerseits zu punkten. Schafft ein Team 10 Doppelpässe in Folge, muss das gegnerische Team eine Zusatzaufgabe ausführen. Dann erhält das unterlegene Team Ballbesitz.



Huckleschnappball

Es wird Schnappball gespielt. Punkte können erzielt werden, indem man einen Doppelpass mit einem Mitspieler tätigt, der «Huckepack» auf dem Rücken eines Kollegen sitzt.

Hier empfehlen sich folgende Regeln: Man darf nur drei Sekunden im Huckepack bleiben, danach muss man wieder absteigen und sich freilaufen. Das Team, welches den Punkt erzielt hat, bleibt in Ballbesitz, der nächste Doppelpass muss jedoch mit einem anderen Huckepack-Paar gespielt werden. Interessant: Die Angreifer sind durch diese Spielanlage immer in der Unterzahl.



Team-Sitzball

Grundsätzlich wird nach den Hammerball-Regeln gespielt. Mittels Sprungwurf ist es erlaubt, näher an den Gegner heranzukommen. Mit dem Ball darf bis zur Mittellinie gelaufen werden. Kann man den Ball direkt fangen, darf man bis zur gegnerischen 3 m-Linie laufen. Wer getroffen wird, wartet an der Seitenlinie, bis ein Spieler des gegnerischen Teams getroffen wird. Damit wird man erlöst. Hat ein Team nur noch 3 Spielende, dürfen alle mit dem Ball bis zur 3 m-Linie laufen. Man darf nur Bälle aus der eigenen Spielfeldhälfte an sich nehmen.



Littering Handball

Es werden auf den Grundlinien des Spielfelds je 3 Schwedenkästen aufgestellt mit gleich vielen Objekten (Putzeimer, Putzmittelkübel, PET-Flaschen, Dosen, etc.) darauf. Eine Wurfzone wird bestimmt. Nun wird Handball gespielt. Je zwei Spieler agieren in der Zone als Torhüter, je 4 Spieler agieren im Feld. Gelingt es, ein Objekt herunter zu schießen, gilt dies als Tor. Nach einem Tor wird das Objekt wieder aufgestellt und das gegnerische Team erhält Ballbesitz (Mitte Anfang).

Variation

- Die Objekte werden nicht wieder aufgestellt. Sobald es ein Team schafft, EINEN Kasten des Gegenteams leer zu schießen, hat es gewonnen.





Das Spiel

Die Streethandball-Regeln sind sehr frei – es gibt (noch) kein fixes Regelwerk. Die nachfolgenden Grundregeln sind als Vorschlag zu verstehen. Je nach Können der Klasse und Beschaffenheit des Spielfelds werden die Regeln angepasst.

Street Handball wird ohne Schiedsrichter gespielt – Im Umgang mit Regelverstößen gelten dieselben Gepflogenheiten wie beim Streetball. Es empfiehlt sich, ein Feld zu wählen, das hinter dem Tor eine Wand oder ein Gitter hat. Sonst muss der Ball nach jedem Wurf kilometerweit geholt werden.

Grundregeln

- Street Handball wird 4 gegen 4 gespielt.
- Es wird auf ein Tor gespielt (ähnlich Streetball).
- Während eines Angriffs agiert der Torhüter als Feldspieler, sodass die Angreifer stets in Überzahl sind.
- Dribbling ist verboten.
- Es gilt die 3-Schritte-Regel.
- Nach einem erfolgreichen Torabschluss bleibt das angreifende Team in Ballbesitz, muss allerdings mit dem Ball hinter eine festgelegte Markierung gelangen. Die Markierung, hinter die nach einer Balleroberung oder einem Tor zu gelangen ist, sollte mindestens 10 Meter vom Tor entfernt sein.
- Bei Ballverlust (out, Foul, Fehlwurf) erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.
- Der Wurfkreis darf nur vom Torhüter betreten werden.
- Street Handball wird ohne Körperkontakt gespielt, der Ball darf nur «free play» erobert werden – d. h. indem ein Pass oder Wurf abgefangen wird.

Material: Der Streethandball ist ein ausgeklügeltes Gerät, das den dynamischen Charakter des Handballspiels sehr gut umsetzt, jedoch den Schmerzfaktor beim Ballkontakt erheblich reduziert. Selbstverständlich kann Streethandball auch mit gewöhnlichen Handbällen gespielt werden – für die Abwurfspiele sind dann aber dringend Softbälle zu empfehlen.

Burner Street Challenge

Ideen und eine Organisationsanleitung für einen coolen und vielfältigen Streetgames-Wettkampf werden auf den folgenden Seiten vorgestellt.

Die Klasse wird in Gruppen à 3–4 Personen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Wettkampfbblatt, auf dem sie ihre Resultate einträgt. Gemäss dem Street Style Spirit sind es nicht nur die sportlichen Leistungen, die im Streetstyle Contest Punkte bringen: Kreativität, Anpassungsfähigkeit und ästhetische Inszenierung von Bewegungen sind genauso gefragt. Über alle gestalterischen und kreativen Leistungen entscheidet das fachkundige Urteil des Sportlehrers. Für jede Disziplin werden Rangpunkte verteilt – so haben alle Disziplinen dasselbe Gewicht für die Gesamtwertung.

Runde 1: Footbag-Battle

Jede Gruppe stellt eine Footbag-Choreografie zusammen und zeigt diese zu Musik vor. Es dürfen auch schauspielerische Elemente vorkommen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten.

Dauer der Show: max 1 Minute.

Bewertungskriterien: Komplexität und Attraktivität der Choreografie, Style (Qualität der Ausführung), Teamleistung.



Runde 2: Streetball: The Poser

Jeder Spieler übt einen Dribbling-, Layup- oder Combo-Trick ein. Nach einer 10-minütigen Trainingsphase entscheidet das Team, wer den besten Trick kann. Dieser wird vorgezeigt.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten.

Anzahl Versuche, den Trick vorzuzeigen: 2.

Bewertungskriterien: Schwierigkeit, Kreativität, Style (Qualität der Ausführung).



Runde 3: Crossgolf: The Blue Window Drive

Jede Gruppe erhält 6–8 Tennisbälle (2 pro Person). Vom Pausenhof aus wird versucht, ein offenes Fenster zu treffen (Achtung: Inwändig eine Abprallvorrichtung [Schrank, aufgestellter Tisch] einrichten oder ein Leintuch hinter die Fensteröffnung montieren). Welche Gruppe schafft am meisten Treffer in 3 Minuten?



Runde 4: Crossgolf: Red Bull Put

Auf einer glatten Oberfläche (z. B. Pausenhof) wird für jede Gruppe ein Abschlagpunkt definiert und, in 3–4 Metern Entfernung davon, eine leere Getränkedose aufgestellt. Jeder Spielende erhält einen Tennisball, jede Gruppe einen Putter. Nun versuchen die Spielenden nacheinander, die Getränkedose mit dem Ball zu treffen. Fällt die Dose um, wird sie wieder aufgestellt. Welche Gruppe schafft am meisten Treffer in 3 Minuten?



Runde 5: Cross Boccia Favourite Drive

Jede Gruppe kreiert eine eigene Cross Boccia-Spielanlage. Definiert werden müssen Abschlagpunkt, Markerposition, Wurfart und Flugbahn. Diese werden gut leserlich auf einem Blatt festgehalten. Die kreativste Spielanlage wird prämiert.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten.



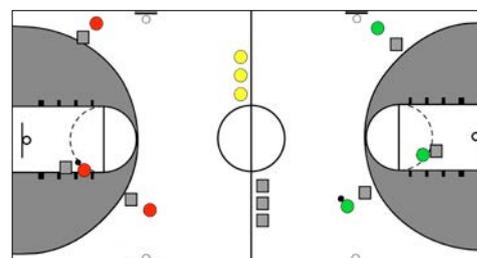
Runde 6: Cross Boccia: The Game!

Jetzt werden die Teams gemixt! An jeder kreierten Spielanlage findet sich je ein Spieler jeder Gruppe ein. Die neu gemixten Gruppen spielen alle kreierten Spielanlagen nach dem Rotationsprinzip durch. Jeder Spieler zählt seine Punkte. Sind alle Spiele zu Ende, finden sich die Gruppen wieder zusammen und zählen die Punkte all ihrer Einzelspieler zusammen.



Runde 7: Streetball – King of the Court Running

Alle Gruppen spielen untereinander ein Streetball-Turnier. Um möglichst viele Teams auf einem Platz zu beschäftigen, eignet sich die Form «King of the Court Running»: Pro Court stellen sich je zwei Teams für die erste Runde auf, die restlichen Teams stehen auf der Warteposition (Mitte). Nun wird immer auf 6 Punkte gespielt, dann wechselt das unterlegene Team in die Mitte und eines von der Warteposition wechselt ein. Pro Sieg gibt es 1 Punkt. Welches Team erzielt am meisten Punkte in 10 Min.?



Hinweise

Literatur

- Golf – spielend lernen. Handbuch mit Übungen für Kinder und Jugendliche (2012). Association Suisse de Golf (ASG) (Hrsg.). Zu beziehen über www.golfsuisse.ch
- Sutter, M. (2013): *3-2-1 GOAL! Spielerischer Werkzeugkasten für Sportspiele*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Sutter, M.: Burner Street Games. Erscheint demnächst im Hofmann Verlag www.burnermotion.ch

Links

Footbag

- [Playlist Video-Clips](#)
- [Modul «Footbag+» von schule.bewegt](#)
- [Einsteiger-Modell von Planet Footbag](#)
- [Workshop-Set Footbag mit Instruktions-DVD](#)
- [Do it yourself! Ein fertiges Nähset](#)
- www.footbag.ch

Crossboccia

- [Bälle, Zubehör und passende Bekleidung](#)

Streetball

- [Playlist Video-Clips](#)
- [Outdoor-Bälle für Rookies](#)
- [Outdoor-Bälle für Pros](#)

Golf

- [Schulgolfset PYKAMO](#)

Street-Handball

- [Street Handball Kempa](#)
- [Street Handball Burner Motion by HUSPO](#) (Lieferung demnächst)
- [Street Handball Goalcha](#)

Wir danken Samuel Hufschmid (Footbag), Moses Holl und Christian Rosenberger (Streetball) für ihre Verfügbarkeit als beratende Experten und Modelle für Texte, Film- und Fotoaufnahmen.

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin

Muriel Sutter

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM, BASPO

Bilder

Ueli Känzig, Christian Rosenberger

Illustrationen

Muriel Sutter

Videos

Lernmedien, EHSM

Layout

Lernmedien, EHSM