

## EINFÜHRUNG IN DIE RÜCKSCHLAGSPIELE – TEIL 2

### Vorbemerkungen/Ziele

Nachdem in der ersten Übungsstunde mit großen und langsam fliegenden Gegenständen (Luftballons, Wasserbälle) gespielt wurde, werden die Anforderungen nun höher: kleinere und schneller fliegende Gegenstände werden zum Partner zurückgespielt. Schlaggerät ist dabei weiter die Hand!

Das Frisbee wird als Spielgerät gewählt, da es die Wahrnehmung hinsichtlich eines schnell fliegenden Gegenstandes mit einer typischen Flugkurve schult. Zudem ist der Rückhandwurf eines Frisbees verwandt mit der Bewegung eines später einzuführenden Rückhandschlags. Spielerisches Lernen als deduktive Lernmethode ist weiterhin der Schwerpunkt des methodischen Vorgehens.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG

##### ● Aufwärmen:

Jedes Kind hat einen Tischtennis- oder Tennisball. Zu zweit bewegen sich die Partner durch die Halle und werfen sich die beiden Bälle gleichzeitig zu.

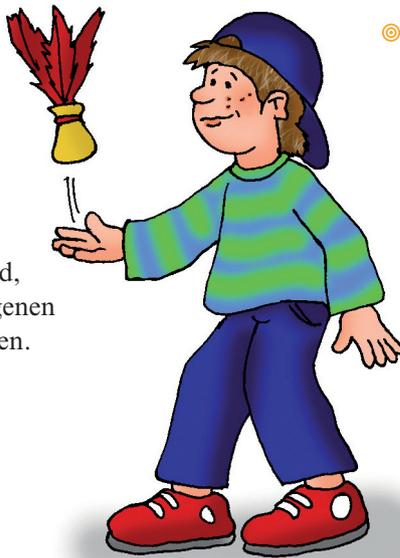
#### SCHWERPUNKT

##### Kleiner und schneller – Indiacca

● Der Indiacca-Ball wird in der Kleingruppe (drei oder vier Spieler) hin und her gespielt. Dabei ist die Schlagtechnik (einige Kinder werden auch versuchen mit dem Fuß weiter zu spielen) freigestellt.

● **Wettlauf:** die Kleingruppe spielt sich den Indiacca-Ball zu und muss, ohne dass der Ball zu Boden fällt, die Halle durchqueren.

● Rückschlagspiel 3 gegen 3 mit einem Indiacca. Über ein 2 m hohes Hindernis (z. B. mit Bändern markierte Zauberschnur) wird das Indiacca gespielt.  
**Regel:** Bevor der Ball über das Hindernis geschlagen wird, müssen alle innerhalb der eigenen Mannschaft ihn berührt haben.



### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):** Kinder bis etwa 10 Jahre

**Material:** mindestens 5 Indiacca-Bälle, mindestens 5 Frisbeescheiben (möglichst gute!)

**Ort:** Sporthalle

### Absichten und Hinweise

◎ Wahrnehmungsschulung, Kooperationsfähigkeit

◎ Der Indiacca-Ball hat im Gegensatz zu Wasserbällen und Luftballons eine regelmäßige Flugkurve. Die Wahrnehmung wird hier auf definierte Flugkurven gelenkt.

◎ Spielen unter Zeitdruck stellt erhöhte Anforderungen auch an die Kooperationsfähigkeit dar.

◎ Das Hin- und Herspielen über ein Hindernis und auch das Zusammenspiel innerhalb der eigenen Mannschaft werden geübt.



## Stundenverlauf und Inhalte

### Da fliegt was ganz komisch – Frisbee

- Zunächst werfen sich zwei Partner die Frisbeescheibe (mit Rückhandwurf) zu; zunächst im Stand, dann in der Bewegung. Die Abstände werden ständig vergrößert, so dass die Wurfgenauigkeit verbessert werden muss.
- Die Spieler stehen sich in größerem Abstand (mindestens 10 m) gegenüber und versuchen sich die Scheibe zuzupassen, ohne dass die Füße bewegt werden.

Die Gruppe wird geteilt; beide Gruppen stellen sich versetzt an den Längsseiten der Halle gegenüber auf. Die Frisbeescheibe wird nun jeweils schräg durch die Halle gespielt, wobei die Gruppe für jeden Wurf bei dem sich der Fänger nicht bewegen musste, einen Punkt bekommt.

- Die Gruppen stehen wie zuvor, jedoch immer zu zweit gegenüber. Eine Hälfte spielt, die andere Hälfte ist Schiedsrichter. Es wird versucht, innerhalb einer Minute so viele Pässe mit der Frisbeescheibe zu schaffen wie möglich. Für jede zu Boden gefallene Scheibe gibt es Punktabzug.
- In einer Gruppe mit 5 - 6 Spielern werden zwei Frisbeescheiben unregelmäßig gepasst. Dabei soll immer beobachtet werden, welche Scheibe fliegt auf einen zu und muss gefangen werden; welcher Partner ist frei und kann die Scheibe erhalten; wo befindet sich die zweite Scheibe.

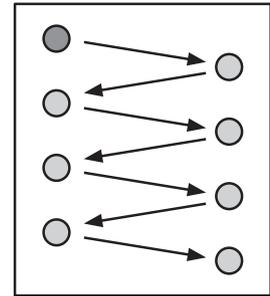
### AUSKLANG

- „Ultimate Frisbee für die Halle“  
Die Sporthalle ist in drei Zonen eingeteilt:
  - 2 Torzonen an den Stirnseiten
  - eine Spielzone

Zwei Mannschaften versuchen gegeneinander zu spielen. Ziel ist es, dass (irgend-)ein Mitspieler der eigenen Mannschaft (Mannschaft A) die Frisbeescheibe in der Torzone der anderen Mannschaft (Torzone B) fängt. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Ultimate sollte möglichst „körperlos“ gespielt werden; Foul ist, wenn ein Spieler einen anderen berührt (absichtlicher Körperkontakt). Die Scheibe kann nur erobert werden, indem sie im Flug abgefangen wird. Fällt die Scheibe zu Boden, kann sie jeder Spieler aufnehmen und es wird weitergespielt.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Flugkurve der Frisbeescheibe hängt auch von der Wurftechnik ab. Die Teilnehmer lernen, sich auf unterschiedliche Begebenheiten einzustellen.



- ⊙ Wichtig sind hier Differenzierungsfähigkeit, Präzision des Wurfes und schnelle Handlungsfähigkeit – alles Elemente, die bei den Rückschlagspielen von Bedeutung sind.
- ⊙ Die Wahrnehmungsfähigkeit wird hier geschult – zwei Scheiben und Partner beobachten bedeutet, dass neben dem normalen Blickfeld auch „peripher“ gesehen werden muss.

- ⊙ Ultimate in der Halle mit 5er-Teams ist ein intensives und schnelles Spiel. Darüber hinaus gilt es als das fairste Wettspiel überhaupt.

Neben Aktionsschnelligkeit und Wahrnehmungsfähigkeit wird also auch die Fairness geschult.



**Autor:**  
**Norbert**  
**Weyers**

**Illustratorin:**  
**Claudia Richter**