

Rückschlagspiele

Text: Stefan Häusermann

Rückschlagspiele haben Tradition und sind im Freizeitsport sehr beliebt. Das Hin- und Herschlagen von Bällen und andern Spielobjekten mit verschiedenen Schlägern oder mit den Händen ist den Rückschlagspielen gemeinsam. Mit kleinen Anpassungen der Spielregeln, des Spielfeldes oder des Spielmaterials sind Badminton, Tischtennis, Federball, Tennis und Minitennis für Menschen mit einer Behinderung attraktive Sportarten. So darf zum Beispiel beim Rollstuhltennis der Ball jeweils zweimal den Boden berühren, bevor er zurückgeschlagen wird. Die verzögerten Reaktionsmöglichkeiten

durch kognitive oder körperliche Einschränkungen können aber auch durch «langsamere» Bälle wie Softball beim Minitennis oder Riesenballon beim Planetenball kompensiert werden.

Die folgende Abbildung zeigt die Familie der Rückschlagspiele, ergänzt durch behinderungsspezifische Spiele wie Planetenball für Menschen mit einer Schwerst-/Mehrfachbehinderung und Spielen, bei denen Techniken des Rückschlagens wichtig sind (Sitzball vgl. Aktivpunkt 3/09, Baseball).

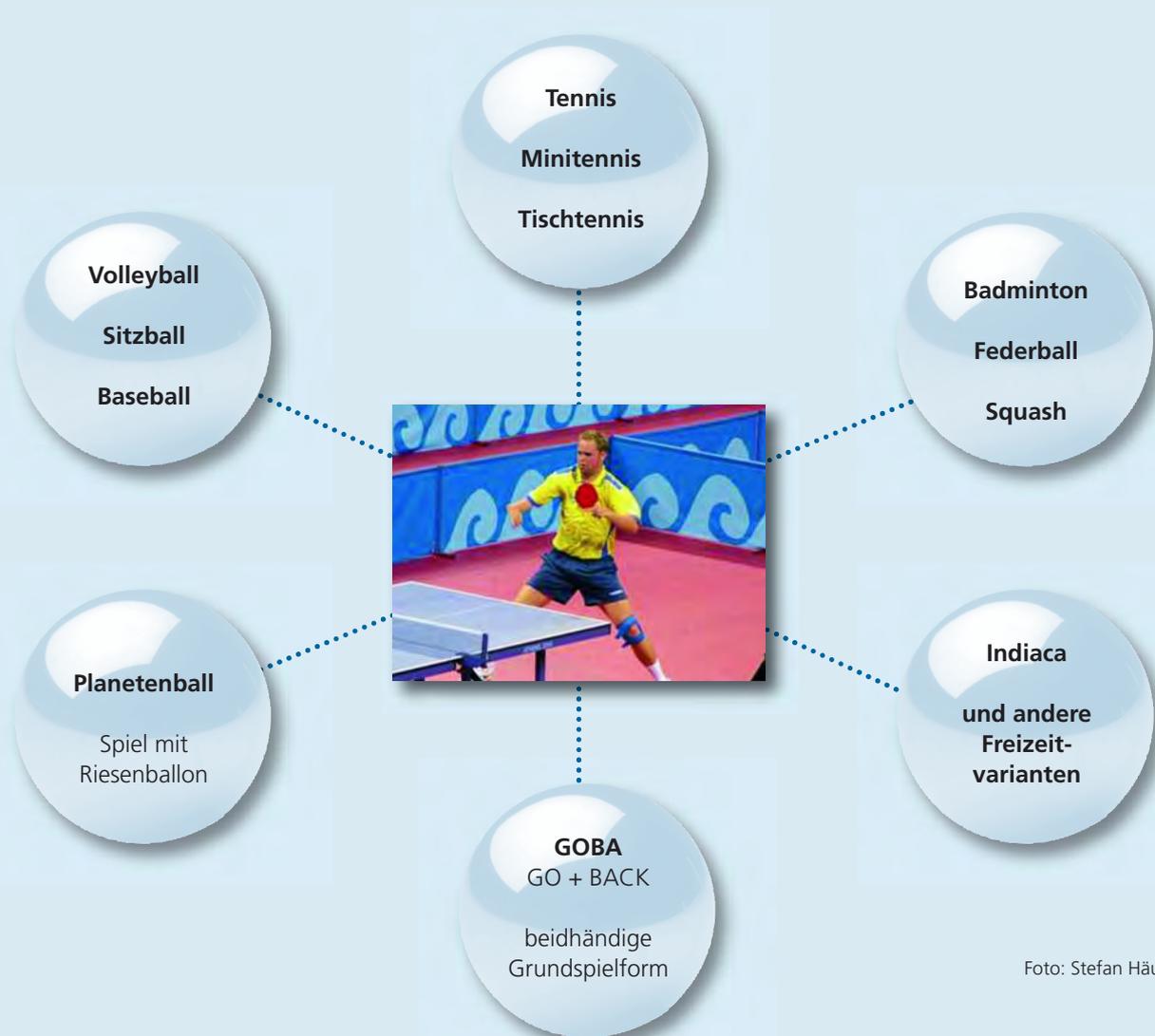


Foto: Stefan Häusermann

Hinweise zur Gestaltung von Sportstunden zum Thema Rückschlagspiele:

- Vom ganzheitlichen Erleben zu gezielten Aufbauformen
- Vom Kontrollschlag (sich selber den Ball aufspielen) zum direkten Zuspiel
- Von kleinen zu grösseren Distanzen und Netzhöhen
- Vom langsam fliegenden zum schnell fliegenden Ball
- Vom sicheren Zurückschlagen zum gezielten Platzieren des Balles

GOBA – ein Grundspiel für alle Rückschlagspiele

Skizzen und Fotos sowie erweiterte Spielideen aus Lehrmittel Sporterziehung Bd. 4 / Br. 5, eidg. Sportkommission ESK, Magglingen 1997

Die Spielidee fügt Elemente des Badmintons, des Tennis und des Tischtennis zu einem einfachen Spiel zusammen. GOBA wird beidhändig gespielt. Durch das direkte «Befestigen des Schlägers an der Handfläche wird das Treffen des Balles wesentlich erleichtert». GOBA erfordert wenig Materialaufwand, ist an keine Hallengrösse gebunden und kann praktisch überall gespielt werden.

Regeln

Die Regeln werden vom Tischtennis oder Volleyball übernommen oder können von den SpielerInnen selber bestimmt werden.

Das Spielfeld ist 8–12 Meter lang und 4–9 Meter breit.

Die Leinenhöhe beträgt 1 m oder mehr.

GOBA wird mit Soft-, Tennis- oder Tischtennisbällen sowie aufblasbaren Wasserbällen und Ballons gespielt.



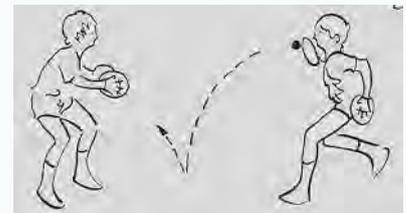
Ballgefühl

- Ball abwechselungsweise links und rechts hochspielen. Mit und ohne Bodenkontakt des Balles
- Ball hochspielen, ganze Drehung, Ball weiter jonglieren
- Squash: Ball an die Wand spielen und den zurückprallenden Ball mit oder ohne Bodenkontakt wieder an die Wand spielen



Zu zweit spielen

- Aus kurzer Distanz den Ball einander sicher und kontrolliert zuspielen. Direktes und indirektes Zuspiel abwechseln; Distanz verändern; mit zwei Bällen gleichzeitig spielen
- Einander zusätzlich einen Fussball zuspielen



GOBA-Schläger selber machen

Sperrholz oder Pressspan (12 mm), 16 Schrauben und Unterlagsscheiben, Elastikband (etwa 70 cm lang und 1 cm breit)

- Hand mit locker gespreizten Fingern auf das Holz legen, im Abstand von 2 cm eine Linie zeichnen und aussägen.
- Die Fixpunkte für die Schlaufen beim Daumen, Zeigefinger, Ring-/Mittelfinger und kleinen Finger sowie für das Handgelenk bezeichnen. Das Handgelenkband sollte nicht breiter als das Handgelenk sein.
- Mit der Ahle an den Fixpunkten ein Loch bohren. Elastikband mit Schrauben und Unterlagsscheiben befestigen.



Thema	Vorbereiten/Mitnehmen
Vom Federball zum Badminton	Shuttles, Badmintonschläger, Leine, Zielobjekte
Lektionsziel:	
Spiel 1:1 mit- und gegeneinander	

Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material	Zeit
<p>Einleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Einleitung – Shuttle selber aufspielen und fangen – Abwechselnd Vor- und Rückhandaufspiel – Shuttle so auffangen, dass er auf dem Schläger liegen bleibt – Armkreisen, Hochziehen und Fallenlassen der Schultern – 2 Gruppen in jeweils eine Hallenhälfte verteilt. Während 2 Minuten versuchen beide Gruppen, möglichst viele Shuttles in die gegnerische Hallenhälfte zu spielen. 	<p>Schwarm</p> <p>2 Gruppen, doppelt so viele Shuttles wie Spieler</p>	15'
<p>Hauptteil</p> <ul style="list-style-type: none"> – Shuttle auf ein bestimmtes Ziel spielen – Wie viele Treffer gelingen in 3 Minuten? – 2 stehen sich gegenüber und versuchen, den Shuttle so lange wie möglich in der Luft zu halten. Zählen der Berührungen – Zuspil über Hindernis – genau dorthin spielen, wo die andere Person steht (miteinander – Federball) oder nicht steht (gegeneinander – Badminton) – Kleine und weiche Pässe zu spielen. Dann die Distanz vergrössern und die Schlagstärke anpassen 	<p>Reifen, Markierungskegel, Spielbänder, Kasten als Zielobjekte/ Hindernisse in der Halle verteilt</p>	25'
<p>Ausklang</p> <p>Rotationsturnier: nach 3 Minuten rotieren alle um einen Platz nach rechts. Nur ein Spieler bleibt immer am selben Ort. Anspiel von unten</p>	<p>Mit einer Leine die Halle längs teilen Spielfelder mit Markierungskegel abgrenzen</p>	20'

Gleiche Lektion zum Thema Minitennis:
Die Shuttles/Badmintonschläger durch Softtennisbälle/Minitennisschläger ersetzen

Hinweis:

7. Europameisterschaften Badminton for disabled
21.–25. Mai 2010 in Filzbach / Sportzentrum
Kerenzerberg: www.parabadminton.org





Planetenball

Planetenball ist ein Spiel für Menschen mit einer Schwerst-/Mehrfachbehinderung, die nur noch geringe eigene, zielgerichtete Bewegungsmöglichkeiten haben. In einer Ecke der Halle wird mit in Barren gestellten Matten ein Spielfeld abgegrenzt. Der Innenraum ist mit Matten ausgelegt. Die Spielgeräte (Riesenballons, Zeitlupenbälle, Luftballons, Wasserbälle usw.) sollen in Rückenlage, Seitenlage, sitzend, kniend oder krabbelnd im und aus dem Spielfeld bewegt werden.

Thema	Vorbereiten/Mitnehmen
Planetenball	2 Barren, 2 dicke Matten, 15 kleine Matten, grosse und kleine Ballons, 2 Kästen, Gummiseil
Lektionsziel	
Gemeinsam in der Gruppe spielen können	

Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material	Zeit
<p>Einleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Verteilt um zwei grosse Weichmatten sitzen, knien, liegen die Kinder mit dem Gesicht zur Matte. – Mit den Händen/Armen auf die Matte klopfen – Links und rechts mit den Schultern/Armen Impulse weitergeben – Kleine Ballons über die Matte treiben/spielen – Wie oben, jeweils zwei Kinder liegen auf der Matte und versuchen die Ballons zu berühren 		20'
<p>Hauptteil</p> <ul style="list-style-type: none"> – Planetenball aufstellen in einer Hallenecke – Spiel mit Riesenluftballons (Planeten) <ul style="list-style-type: none"> – Kinder sind im Planetenraum und versuchen, die Planeten hoch in den Weltraum zu spielen – Die Planeten aus dem Raum spielen – Eine Leine quer durch den Planetenraum spannen. <ul style="list-style-type: none"> Über die Leine spielen (Mannschaften links und rechts der Leine) 	2 Barren, 2 dicke Matten. 10–15 kleine Matten Schwedenkasten Position/Lagerung der Kinder beachten	30'
<p>Ausklang</p> <p>Ballmassage: HelferInnen/BetreuerInnen kreisen einen Ball auf dem Rücken der TeilnehmerInnen</p>		10'

Vgl: Lehrmittel Schwerst- und Mehrfachbehinderung, Plusport / Vereinigung Cerebral Schweiz 2002, Volketswil 2002