

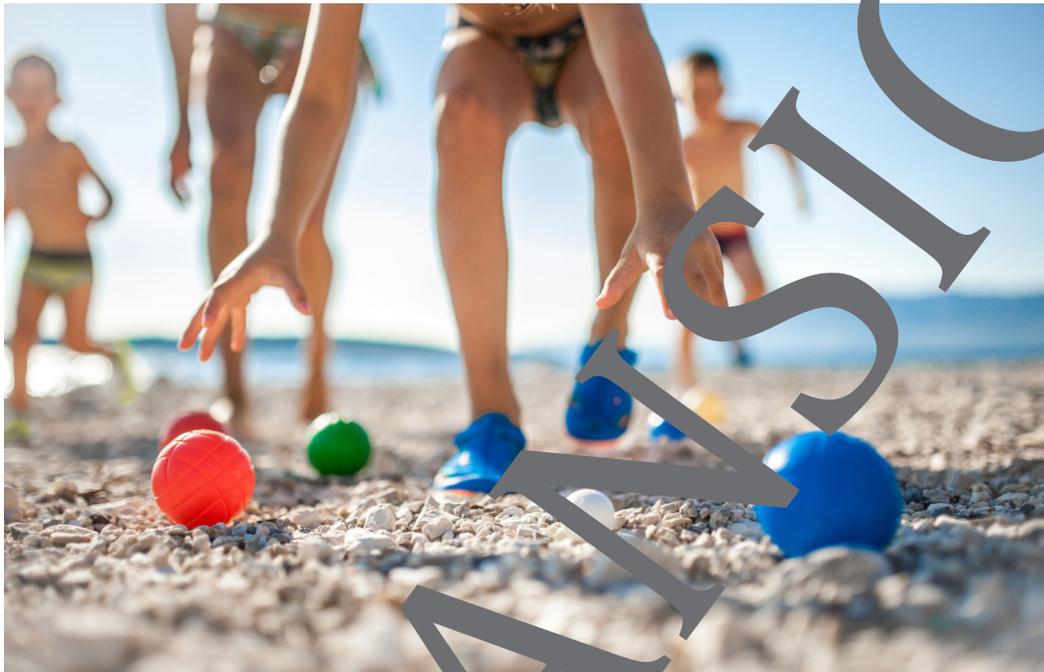
III.E.20

Sonstige Spiele

Triff den Marker! – Spielerische Einführung in die Trendsportart Crossboule

Dr. Michael Bielgk

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2021

© CasaraGuru/E+/Gettyimages

Crossboule, auch Cross- oder Netboccia genannt, ist eine Trendsportart, die auf den Grundregeln und der Spielweise von Boccia und Boule aufbaut. Mit speziellen weichen und leichten Bälle können allerdings auf Tische, Bänke, Kästen, Gebäude, Baumstümpfe u.v.m. geworfen werden. Auch verschiedene Untergründe wie Grasland, Stein oder Wasser werden für das Spiel genutzt. Die Spieler bestimmen das Spielfeld und die Würfel. Damit kann der Spielverlauf im Crossboule aktiv mitgestaltet und verändert werden. Kreativität und Spontanität sind keine Grenzen gesetzt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 5–13, Anfänger

Dauer: 3 Doppelstunden

Kompetenzen: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen

Thematische Bereiche: Kleine Spiele, Spielentwicklung, Spielregeln

Medien: Spielanleitung, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Ballgewöhnung und koordinative Übungen mit dem Crossboule-Ball

M 1 **Crossboule-Bälle basteln – Anleitung**

M 2 **Ballgewöhnung**

M 3 **Wurfübungen zu zweit**

Benötigt: Socken (Paare oder Einzelsocken), kleine Socken (für den Marker), Reis- oder Sandkörner (ca. 115 g pro Socke und 20–40 g pro Marker), Trichter, Triangelglas, Gummibänder oder Bindfaden, 3 Crossboule-Bälle pro Schüler, 2 Reifen, pro Paar, 2 wackelige Unterlagen pro Paar (z. B. Aerosol, Balance Pad, Plexkreisel), Bohnensäckchen, Markierungskegel

2. Doppelstunde

Thema: Wurfübungen mit dem Crossboule-Ball

M 4 **Wurfübungen**

M 5 **Die Grundtechniken**

M 6 **Crossboule mit verschiedenen Wurfarten**

Benötigt: 3 Crossboule-Bälle und 1 Marker pro Schüler, Reifen, Seile (für die Zonenmarkierung), Kegel, Münze pro Paar, Markierungskegel und -bänder

3. Doppelstunde

Thema: Stationstraining und Crossboule-Spiel

M 7 **Crossboule an Stationen**

M 8 **Crossboule-Spiel**

Benötigt: 3 Crossboule-Bälle pro Schüler, 1 Marker pro Paar, Reifen, Bälle (Medizinbälle, Basketball-, Gymnastik-, Volleybälle usw.), Markierungskegel, Bänke, kleine und/oder große Kästen, Mattenwagen (mit kleinen Matten), Klein- und Großgeräte

M 3 Wurfübungen zu zweit

Material

1 Crossboule-Ball, 2 Reifen und 2 wackelige Unterlagen (z. B. Aerostep, Balance Pad, Therapiekreisel) pro Paar

Aufgabe

Stellt euch zu zweit gegenüber auf (Abstand ca. 3–5 Meter). Achtet darauf, dass ihr genügend Abstand zu den anderen Paaren habt. Führt nun folgende Übung aus:

- Werft euch die Bälle gegenseitig zu. Zählt die Anzahl der erfolgreichen gefangenen Würfe mit.
- Werft euch den Ball abwechselnd hoch und tief zu.
- Nach dem Wurf zeigt der Werfer mit den Fingern eine Zahl. Bevor der Partner den Ball fängt, ruft er die angezeigte Zahl und wirft den Ball wieder zurück (und umgekehrt).
- Stellt euch jeweils auf eine Linie und werft euch den Ball gegenseitig zu, ohne die Linien zu verlassen.
- Werft euch den Ball zu und macht nach jedem Wurf abwechselnd einen Schritt nach hinten und nach vorn.
- Wie zuvor, aber macht die Schritte abwechselnd nach rechts und links.
- Stellt euch jeweils mit einem Fuß in einen Reifen und werft euch den Ball zu, ohne den Reifen zu verlassen.
- Werft euch den Ball nur mit der linken oder rechten Hand zu (oder abwechselnd mit rechts und links).
- Werft euch den Ball rückwärts nach hinten über den Kopf zu.
- Werft euch den Ball unter einem angehobenen Bein zu.
- Setzt euch mit dem Rücken zum Partner oder legt euch auf den Bauch. Auf ein Signal des Partners steht ihr schnell auf, dreht euch um und fangt den zugeworfenen Ball auf. (Variationen: Fangt den Ball auf einem Bein stehend/sitzend/sitzend/sitzen auf dem Bauch liegend/beim Hochspringen auf.)
- Werft euch den Ball nach einer 360-Grad-Drehung zu.
- Stellt euch auf eine wackelige Unterlage und werft euch den Ball gegenseitig zu.



Variation

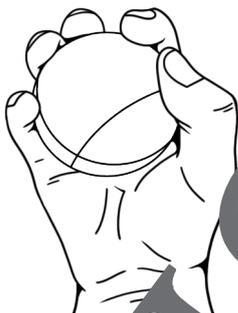
Vergrößert den Abstand zueinander.

M 5 Die Grundtechniken im Boulespiel

Bei der folgenden Technikbeschreibung handelt es sich um einen klassischen Grundwurf des Boulespiels, der auch im Crossboule angewendet werden kann. Grundsätzlich limitiert Crossboule nicht die Wurfmöglichkeiten. Als Sonderregel darf der Spieler, der das Spiel eröffnet, die Wurfart seiner festlegen.

Beschreibung

- Fasse den Ball zwischen Handballen und den Mittelfingern. Dein Daumen stabilisiert den Ball seitlich.



- Drehe deine Hand, so dass du auf deinen Handrücken schaust.
- Deine Hand soll eine gerade Linie mit deinem Unterarm bilden.
- Biege dein Handgelenk vorwärts nach unten.



- Stelle dich mit parallelen Füßen oder in leichter Schrittstellung auf.

Crossboule an Stationen

M 7

Station 1: Kästen

Material 3 Crossboule-Bälle pro Schüler, 1 Marker pro Paar, kleine und/oder große Kästen, ggf. Markierungskegel

Aufgabe Geht zu zweit zusammen und legt den Marker auf einen kleinen oder großen Kasten. Stellt euch 6–10 Meter vom Kasten entfernt an einer Linie auf. Jeder Spieler bekommt 3 Spielbälle. Werft nun nacheinander einen Ball und versucht, so dicht wie möglich an den Marker zu gelangen.



Variationen

- Variiert die Höhe und/oder die Richtung (quer/längs) des Kastens.
- Legt den Marker 1–3 Meter vor den Kasten. Der Ball muss zuerst die Kastenwand treffen, bevor er auf den Boden fällt.
- Legt den Marker 1–3 Meter hinter den Kasten.
- Vergrößert die Entfernung zum Marker.

Station 2: Bank

Material 3 Crossboule-Bälle pro Schüler, 1 Marker pro Paar, 1 Bank, ggf. Markierungskegel

Aufgabe Geht zu zweit zusammen und legt den Marker auf eine Bank. Stellt euch in 6–10 Meter Entfernung zur Bank an einer Linie auf. Jeder bekommt 3 Spielbälle. Werft nun nacheinander einen Ball und versucht, ihn möglichst nah am Marker zu platzieren.



Variationen

- Legt den Marker 1–3 Meter hinter die Bank. Der Ball muss zuerst die Bank treffen, bevor er auf den Boden fällt.
- Der Ball muss beim Wurf durch das Bankfenster fliegen oder rollen.
- Dreht die Bank um, sodass der schmale Teil nach oben zeigt. Legt den Marker auf diese Fläche.
- Dreht die Bank seitlich zur Wurfrichtung und legt den Marker 1 Meter vor die Bank. Der Ball muss zuerst die Bank treffen, bevor er auf den Boden fällt.
- Vergrößert die Entfernung zum Marker.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de