Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

NEUE UND ALTE BALLSPIELE

Zielgerichtetes Fitnesstraining beim Feuerwehrsport wäre ohne gelegentliches Ballspielen recht eintönig. Das Ballspielen birgt jedoch auch eine gewisse Unfallgefahr aufgrund der Schnelligkeit und Körperkontakte, die sich aus der Spieldynamik ergeben. Daher ist es wichtig, ein passendes Angebot an Ballspielen zu schaffen, von dem auch jene profitieren, die keine „Ball-Virtuosen" sind, sich aber trotzdem an solchen Spielen erfreuen. Die folgenden Ballspiel-Variationen sollen aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, möglichst viele Teilnehmende in kreative und herausfordernde Ballspiele einzubinden. Und nebenbei schulen diese Ballspiele die Koordination und Ausdauer…die Fitnessschulung kommt also nicht zu kurz!

AUFWÄRMEN

Tigerball

möglicher Geräteeinsatz: ein Ball

Übungsablauf:
Die Außenspielerinnen oder Außenspieler bilden einen Kreis, in der Mitte ist die Fängerin bzw. der Fänger („Tiger"). Die außen stehenden Personen spielen sich den Ball zu und der Tiger muss versuchen, den Ball zu berühren, den sich die Außenspielenden zu passen. Wer von den Außenspielerinnen oder Außenspielern vor der Tigerberührung zuletzt am Ball war, wird neuer Tiger. Der Tiger darf den Ball mit dem gesamten Körper fangen.
Variationen: Der Ball darf nicht zum direkten Nachbarn oder direkten Nachbarin gespielt werden; Ball nur als Aufsetzer spielen; Ball nur mit dem Fuß spielen; Ball darf nur gerollt werden

HAUPTTEIL

Ballhilfe von Außen

möglicher Geräteeinsatz: 4 kleine Bälle, 4 kleine Kästen, 1 Markierungsleibchen

Übungsablauf:
Zunächst ein Feld in Abhängigkeit der Mannschaftsgröße abstecken. An den vier Ecken wird ein kleiner Kasten aufgestellt, auf dem eine Person mit einem Ball steht. Im Spielfeld finden sich ein Fänger bzw. eine Fängerin und die Gejagten. Bei diesem Fangspiel müssen sich die Gejagten retten, indem sie einem Ball zugepasst bekommen: Die außenstehenden Personen mit Ball können verfolgten Spielerinnen und Spielern den Ball zuwerfen und diese somit vor dem Gefangenwerden retten („Klippo"). Die ballbesitzende Person wechselt sofort mit der Kastenspielerin oder dem Kastenspieler, von der/dem der Ball zugeworfen wurde. Wer gefangen wurde, ist neue Fängerin oder neuer Fänger.
Variation: Wer gefangen wurde, ist zusätzlich neue Fängerin oder neuer Fänger.

Tchoukball

möglicher Geräteeinsatz: ein griffiger und elastischer Ball (z.B. Gymnastikball, Handball o.ä.), 2 Tschoukball-„Rahmen", alternativ 2 große Kästen und 2 zusätzliche Kastendeckel oder 2 große Kästen incl. 4 Sprungbretter

Übungsablauf:
Es werden zwei Mannschaften (mind. 5 Spieler, max. 8 Spieler pro Mannschaft) eingeteilt, die in der Halle gegeneinander spielen. Als Spielfeld kann je nach Gruppengröße eine gesamte Halle oder mind. eine Hallenhälfte genutzt werden. Ziel dieses Spiels ist, den Ball so gegen ein „Frame" oder Kastendeckel zu werfen, dass das gegnerische Team den Ball nicht fangen kann, bevor dieser den Boden berührt. In diesem Fall gibt es für die werfende Mannschaft einen Punkt. Innerhalb der Mannschaft kann ein Zuspiel nur erfolgen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Ein Dribbling ist also nicht möglich. Zudem darf jeder Spieler höchstens 3 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen. Dies hat zur Folge, dass jedes Teammitglied sich ständig bewegen und freilaufen muss, um den Ball zu bekommen. Beiden Teams steht es frei, auf welches „Frame" sie werfen wollen, es gibt also keine feste Zuordnung der „Frames". Der Ballbesitz wird gewechselt, wenn ein Team es schafft, einen Punkt zu erzielen, wenn der Ball während des Spielaufbaus den Boden berührt oder im Aus landet.

Variation: Jeder Spieler darf nur eine bestimmte Anzahl an Schritten gehen, Schritte mit oder ohne Dribbling, nur mit rechts oder links auf den „Frame“ werfen, Zuspiele im Team können nur zur Seite sowie nach hinten und nicht nach vorne erfolgen, es darf nur nach einer bestimmten Anzahl an Zuspielen auf ein „Frame“ geworfen werden.

COOL-DOWN

Auslaufen, Ausschütteln

Übungsablauf:

Bei lockerem Trab bewusst abwechselnd über die Ferse abrollen und auf Zehenspitzen gehen; Arme nach oben strecken und abwechselnd greifen; auf der Stelle stehen und locker traben (nur die Fersen verlassen den Boden, Zehenspitzen bleiben auf Boden); Füße, Beine und Arme ausschütteln, abschließend kompletten Körper abklopfen: abwärts/Brust-Bauch-Po-Oberschenkel-Wade und anschließend wieder aufwärts, tief durchatmen zum Schluss