

Peter Pastuch

Trampolino und Zipp-Play – Zwei interessante Rückschlagspiele

Bei der Vielzahl der bereits vorhandenen Rückschlagspiele ist es interessant festzustellen, dass alle diese Spiele als Einhand-Schlagspiele konzipiert sind. Es stellt sich aber in der täglichen Praxis immer wieder heraus, dass die große Mehrzahl der Kinder einerseits unendlich gerne „spielen“, andererseits aber mit den vorhandenen Einhandspielen sehr große Mühe haben. Die für diese Spiele notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten müssen gut entwickelt sein, um miteinander spielen zu können. Insbesondere Kinder, aber auch viele motorisch nicht so geschulte Jugendliche und Erwachsene haben daher bei einem einhändig mit Schläger gespielten Rückschlagspiel erhebliche Schwierigkeiten. So ist:

- der fliegende Gegenstand (Ball) in seiner Richtung und in seiner Geschwindigkeit richtig zu berechnen;
- der eigene Körper so aus der Flugrichtung herauszustellen und so zu positionieren, dass
- mit einer Ausholbewegung in entgegengesetzte Richtung und einer dann eingeleiteten Schlagbewegung der eigene Schläger mit der optimalen Trefffläche
- den Ball zeitlich und räumlich so trifft,
- dass ein Schlag mit optimaler Wirkung erzielt wird.

An den vorangegangene Ausführungen lässt sich sicherlich ablesen, wie komplex dieser Vorgang ist. Schon bei dem ersten Punkt ist eine Winkelberechnung notwendig, die von unerfahrenen und ungeübten kaum oder gar nicht zu leisten ist. Bei Kindern kommt hinzu, dass sie die sogenannte „Medianlinie“ – also die sensorische Linie zwischen



Foto 1: Den Ball mit dem Trampolino-Schläger im Kreis spielen.

den Augen, Nase, Mund und durch das Lot durch den Körper (Wirbelsäule) als zentrale Zuordnungslinie haben und sich an dieser vornehmlich orientieren. (Beispiel: Kinder fangen zugeworfene Bälle zunächst einmal am Körper - median – und nicht weit von dieser Linie entfernt, wie es später bei Bewegungserfahrenen der Fall ist. Daraus ist wohl der Schluss erlaubt, dass es beim Erwerb der Spielfähigkeit mit Rückschlag-/Interaktionsspielen sinnvoll ist, die Kinder dort abzuholen, wo sie stehen und wo sie die größten Entwicklungsmöglichkeiten haben, nämlich in der Methodik die oben beschriebenen „Medianlinie“ zu berücksichtigen.

Es kann für den Erwerb von interaktiver Spielfähigkeit von großem Nutzen sein, wenn die Kinder im Erlernen eines solchen Spiels schnell und ohne große Frustrationserlebnisse zu Erfolgen kommen. Zu diesem Zweck ist es sehr hilfreich, wenn sie an eben dieser oben

beschriebenen „Medianlinie“ agieren, und das bedeutet, dass sie mit beiden Händen den Spielschläger halten sollten, weil so gewährleistet ist, dass sie den zugespielten Gegenstand (Ball oder ähnliches) frontal median erwarten können. Die problematische Winkelberechnung wird ausgeblendet, was für die Kinder und motorisch Schwächere eine große Erleichterung darstellt.

Ein so gestalteter Einstieg in die Rückschlagspiele lässt die Kinder sehr viel schneller zum interaktiven Spiel kommen und entwickelt so eine Vielzahl von Grundlagenerfahrungen, die später in den Spielen Tennis, Tischtennis, Badminton, aber auch im Volleyball von Bedeutung sind.

Trampolino

Trampolino ist ein auf den oben genannten Grundlagen basierendes Beidhand-Rückschlagspiel, welches individuell, mit einem Partner oder aber in der Gruppe interaktiv, letzt-

endlich auch mit Mannschaften wettkampfgemäß gespielt werden kann.

Die Handhabung des Trampolinoschlägers ist denkbar einfach, da keine komplizierte Schlagtechnik erlernt werden muss. Der Schläger wird mit beiden Händen möglichst mittig am Ring (Rand) gefasst, so dass zentral median vor dem Körper die Trefffläche entsteht.

(Man stellt sehr schnell fest, dass einhändiges Spielen im Prinzip kaum möglich ist.)

Der Spielgegenstand ist u. a. ein ca. 40-50g schweres Spielsäckchen, ein sogenannter „Stressball“, besonders gut geeignet ist ein Gummifadenball (auch als Pom-Pom-Ball oder Kooshball bekannt) von etwa gleichem Gewicht. Entscheidend für die gute Kontrollierbarkeit des Balles ist seine plastische Eigenschaft!

Wie beginnt man mit diesem Spiel?

Zunächst ist eine individuelle Gewöhnungs- und Erprobungsphase notwendig, d. h. jeder versucht, den Spielgegenstand mit dem Trampolino selbst leicht hochzuspielen, um die Reflexwirkung des Schlägers zu erfahren. Diese ersten Übungen können am Ort und in der Bewegung durchgeführt werden, Höhenveränderungen sind durch Zusatzaufgaben möglich. Diese Eingewöhnungsphase ist in der Regel nicht sehr lang, da die Kinder sehr schnell mit diesem neuen Spielgerät umzugehen verstehen.

In der zweiten Phase kommt es zu den ersten interaktiven Aufgaben mit einem Partner. Hierbei ist es von besonderer Bedeutung, dass immer wieder auf das „miteinander spielen und zuspieren“ hingewiesen wird, um möglichst in dieser Phase das „Ausspielen“ zu vermeiden.



Foto 2: Mannschaftsspiel: 3 gegen 3.

Diese interaktive Übungsphase lässt sich mit einem Partner, aber auch in Kleingruppen durchführen. Am Ende sollten die Kinder in der Lage sein, einen Ball dem Partner oder den Partnern möglichst kontrolliert zuspieren zu können. Die Häufigkeit der Ballkontakte ist ein entscheidendes Kriterium.

In der dritten und letzten Phase kann dann das wettkampfgemäße Spiel in den Vordergrund rücken. Die hierzu notwendigen Spielfelder lassen sich in jeder Sporthalle ohne Mühe finden (s. Foto 2).

Ein Badmintonfeld eignet sich besonders gut für ein Wettspiel 2 gegen 2. Ein Volleyballfeld eignet sich gut für ein Spiel 4 gegen 4 oder 5 gegen 5. Spiele 1 gegen 1 benötigen je nach Spielregeln und Leistungsfähigkeit der Spieler Spielfeldgrößen von 4x8 Meter oder 5x10 Meter.

Besonders gut lässt sich Trampolino im Freien spielen. Es ist also als Pausenspiel auf dem Schulhof und als Freizeitspiel bestens geeignet!

Zipp-Play

Zipp-Play ist die Weiterentwicklung von Trampolino. Es basiert

auf den gleichen Grundlagen, lediglich der Spielschläger ist verändert. Während beim Trampolino der Spielschläger in einem spielfertigen Zustand ist, muss beim Zipp-Play der Schläger durch Muskelkraft durch den Spieler in einen spielfähigen Zustand gebracht werden. D. h. der Spieler muss die Spannung des Tuches selbst erzeugen während diese beim Trampolino bereits vorhanden ist. Die Anforderung an den Spieler beim Zipp-Play steigt erheblich, es ist aber auch besonders interessant, weil es enorm viel mehr

Variationen gibt, den Ball zu spielen, bis hin zum „schießen“ durch eine kurzfristige impulsartige Spannung des Spieltuches im Moment des Treffens.

Ansonsten entwickelt sich Zipp-Play methodisch genauso wie Trampolino.

Der Hinweis sei erlaubt, dass Trampolino der leichtere Einstieg ist und zu schnelleren Erfolgserlebnissen führt.

Bauanleitungen

Die eigene Herstellung von Trampolino und Zipp-Play ist ohne weiteres möglich und sinnvoll z. B. im Rahmen einer Projektwoche oder Projektarbeit.

Für **Trampolino** benötigt man (pro Schläger):

- 1 PE-Hohlrohr von 1m Länge, Innen-Hohlraumdurchmesser #
- 1 8mm Holzdübel 40x8mm (Baumarkt)
- 1 PVC-Planstoff 25cm Durchmesser (kann auch Wachstuch sein)
- 16 Ösen mit einem Mindestdurchmesser von 6mm
- 1 Hutgummi von 1,60 m Länge.

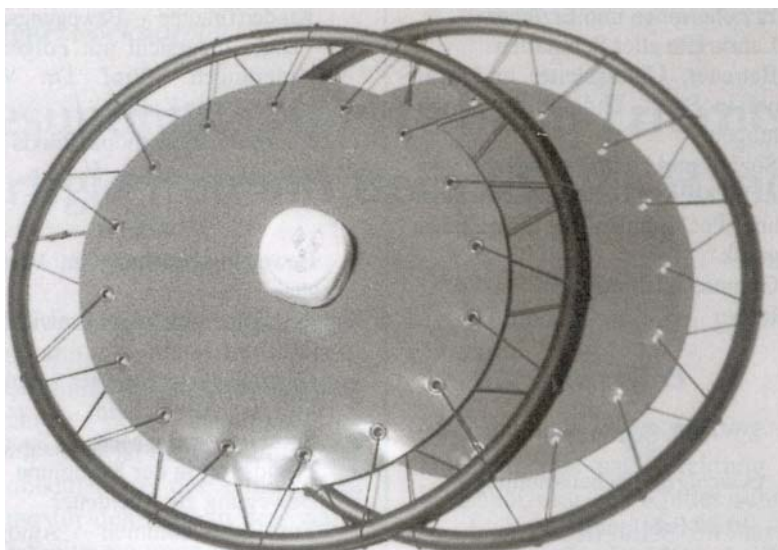


Foto 3: Trampolinoschläger mit Ball.

Arbeitsschritte:

- PE-Rohr rundbiegen und mit Holzdübel verbinden (eventuell mit Tucker klammern und mit Isolierband kleben)
- Aus PVC-Stoff mit Teppichmesser eine Scheibe von 25 cm ausschneiden.
- 16 Löcher mit gleichmäßigem Abstand schlagen, ca. 2cm vom Rand.
- Die 16 Ösen einschlagen.
- PVC-Stoff mit dem Hutgummi von 1,60m Länge an dem PE-Ring fixieren (s. Foto).
- Durch leichten Zug die Platte mittig zentrieren. Fertig!

Die Herstellung von **Zipp-Play** ist etwas aufwendiger. Man benötigt:
 2 Holzstäbe von 25-30 cm Länge und 2 cm Durchmesser (Baumarkt)
 Stoff von fester Qualität 30x40cm
 40cm Gummiband 2,5 – 3 cm breit

Arbeitsschritte:

- Stäbe auf die entsprechende Länge sägen und möglichst fräsen.
- Einkerbungen für das Spieltuch fräsen.
- Tuch in der o. a. Größe schneiden und anschließend so umnähen, dass die vorher geschnittenen 10cm langen Gummilitzen

als Öse in den vier Ecken eingenäht werden. Es muss auf Passgenauigkeit geachtet werden.

- Stäbe in die Tücher einstecken. Fertig!

Abschließend sei noch gesagt, dass auch Elternarbeit mit so einem Projekt aktiviert und belebt werden kann.

Sollte ihnen der Aufwand zu mühselig sein, so können sie Trampolino und Zipp-Play auch bei *sport-creativ* erwerben.



Foto 4: Zipp-Play.

Anschrift des Verfassers
 Peter Pastuch
 Rinchweg 2 - 35619 Braunfels



Peter Pastuch

Ihr neuer Partner in allen Fragen der Bewegungserziehung und des Sports

Bei uns erhalten Sie exklusiv **Trampolino und Zipp-Play**

Ein Set besteht aus jeweils 2 Schlägern und einem Spielsäckchen und kostet jeweils DM 33,00.

Und was bieten wir noch? Aus-, Fort- und Weiterbildung in den Bereichen:

- Grundlagen der Bewegungserziehung,
- Elementare Bewegungsschulung
- Koordinative Fähigkeiten
- Bewegen, Lernen, Leisten
- Sport und Gesundheit
- Pausenpädagogik
- Pausen- und Pausenhofgestaltung
- Bewegung im Rahmen von Gewaltprävention
- Prävention und Bewegung im Schulprogramm
- Rock'n`Roll-Tanz in der Schule
- Arbeitsmaterial für Bewegungserziehung in Kindergarten, Schule und Sportverein
- Fachliteratur, Lehrvideos

sport-creativ -Peter Pastuch

Sportparkstr.5
 35578 Wetzlar

Tel: 06442 – 45 06
 Fax: 6442 – 93 19 67

E-Mail: P.Pastuch@gmx.de