

Sommer, Sonne, Spaß und Spiel

Ein kleines Speisespektrum für Strand und Wiese / Von Birgit Bruner



Foto: touchmore GmbH

Spielen macht Spaß – das gilt nicht immer für alle Mitspieler. Dem weniger Ballgewandten, der gerade 0:9 mit nur zwei Ballkontakten beim Soccer five verlor, war wohl eher langweilig. Der Erfolg eines Spiels darf nicht nur am Erfolg einer Mannschaft gemessen werden. Gelingene Spiele hängen von weit mehr Faktoren ab. Die wesentlichen davon kurz im Überblick:

• Miteinander spielen

Im Breiten- und Freizeitsport sollte der Wettkampfcharakter zugunsten von miteinander spielen zurücktreten. „Spiele ohne Verlierer“ müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zu konkurrierenden Spielsituationen stehen. Denn „verlieren können“ und „fairer Gewinner sein“ will durchaus gelernt sein, ist aber lediglich einer von vielen Lernbereichen, die durch Spielen gefördert werden können.

• Gleiche Chance für jeden

Wettkampfs Spiele werden bei deutlicher Über-

legenheit einer Spielpartei langweilig. Eine weitest gehende Chancengleichheit soll seitens der Spielenden, falls erforderlich durch den Übungsleiter (ÜL), hergestellt werden. Die Mannschaftsbildung ist dabei zwar wesentliches, aber nicht alleiniges Instrument. Der ÜL kann mit kleineren methodischen Tricks wie beispielsweise Regelveränderungen oder die Vergabe von Handicaps an die Leistungstärkeren für Ausgleich sorgen. Das klassische Wählen der Teams durch je einen Spieler soll vermieden werden. Aufteilen nach anderen Kriterien wie beispielsweise Namensalphabet, Schuhnummern oder kleinen Spielen (Knobeln etc.) macht es möglich, dass auch die weniger Sportlichen mal zuerst dran sind.

• Regeln mitgestalten

Spielregeln begrenzen mitunter, aber „organisieren“ ein Spiel im Sinne der Gerechtigkeit, der Fairness und der Spielbarkeit. Die notwendigen Regeln gemeinsam absprechen und möglicherweise aus dem Spielverlauf heraus anpassen und weiterentwickeln, verstärkt

deren Einsicht und Verbindlichkeit. Schiedsrichter sind – nach Möglichkeit – die Spielpartner selbst.

• Spiele erfinden/experimentieren

Bekannte Spiele variieren oder neue Spiele kreieren, macht nicht nur Spaß, sondern bringt Abwechslung, stellt neue Spielforderungen und fördert die Chancengleichheit der Spielenden. Hier haben die schwächeren Mitspieler oft die besten Ideen!

• „Spielräume nutzen“

Wieviel Raum braucht welches Spiel oder besser: was können wir hier und jetzt spielen? Spielmöglichkeiten suchen, erkennen und nutzen ist eine elementare Voraussetzung zum Spielen. An dieser Stelle stellt sich auch die Frage nach geeignetem, notwendigem und vorhandenem Spielmaterial.

• Spiele anpassen

Die meisten der vorgestellten Spiele auf Sand können so gemäß den örtlichen und materiel-

len Gegebenheiten wie auch dem Leistungs-niveau und Alter der Teilnehmer, d. h. zielgrup-penspezifisch angepasst und

- auf andere „Spielräume“ wie z. B. die Wiese und/oder
- mit anderen **Spielmaterialien** und/oder
- abgewandelten **Regeln und Technikvarianten** übertragen werden.

• Spielen ohne Angst

Nur eine weitgehend angstfreie Spielat-mosphäre trägt dazu bei, dass sich eine für alle Be-teiligten angenehme Spiel- und Lernsituation entwickeln kann. **Fairplay** steht über allem. Viele Bewegungsspiele setzen keine besonderen sportlichen Fähigkeiten voraus, einige der be-schriebenen Spiele bauen allerdings auf allge-

meinen und speziellen (Spiel-)Fähigkeiten und Fertigkeiten auf. Diese sind aber grundsätzlich für jedermann über entsprechend technick- aber auch spaßorientierte Übungs- und Spielreihen zu erlernen. Das Schaffen günstiger Rahmen-bedingungen einhergehend mit Geduld, Moti-vation und Spielkompetenz sind Attribute für einen versierten Spielleiter und Trainer.

Service – Return: Rückschlagspiele für den Strand

Beach- oder Parkvolleyball

Beachvolleyball hat sich, und das nicht erst seit es olympische Disziplin wurde, fest in der Sportlandschaft etabliert. So entstehen Strän-de in der Stadt, ja sogar Beachhallen, um die-sem neuen Trendsport jahreszeitenunabhängig folgen zu können.

Beim Beach-Volleyball stehen sich 2 Teams mit je 2 Spielern auf einem durch ein Netz (bei den Frauen 2,24 m, bei den Männern 2,43 m hoch) geteilten Sand-Spielfeld (8 x 8 m) gegenüber. Der Ball wird primär mit den Händen, kann aber grundsätzlich mit allen Kör-perteilen gespielt werden. Ein Spiel geht über zwei Gewinnsätze, die entweder bis 15 oder bis 21 Punkte gespielt werden. Ein entscheidender dritter Satz wird immer bis 15 Punkte gespielt. Ziel des Spiels ist für jedes Team, den Ball regelgerecht über das Netz auf den Boden der geg-nerischen Spielfeldhälfte zu bringen und zu ver-hindern, dass er in der eigenen Spielfeldhälfte zu Boden fällt.

Punkten kann jedes Team, egal ob es Auf-schlag hat oder nicht. Das so genannte Rally-Point-System bedeutet: für jeden Ballwechsel (rally) einen Punkt (point). Der Ball wird mit einem Aufschlag direkt ins gegnerische Feld ge-bracht und muss mit dem dritten Ballkontakt übers Netz gebracht werden. Die genaueren Wettkampfregeln sind unter www.volleyball-verband.de nachzulesen. Im Freizeitspielbereich können die Regeln natürlich den individuellen Bedürfnissen der Spieler angepasst werden.

Park Volley wird ebenfalls mit 2 Spielern auf einem Feld, das durch ein Netz getrennt ist, gespielt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Spiel an die Umgebungsbedingungen und die Eigenschaften der Spieler anzupassen. Überwiegend wird es zwar als Outdoor-Sport betrieben, Park Volley kann aber auch indoor gespielt werden. Für die jüngsten Spieler kann ein spezieller Ball eingesetzt werden, der leichter und grösser ist. Das Spielfeld basiert auf einem einfachen, leichten und mobilen Sys-tem. Die Regeln orientieren sich am Volley-ball, sind aber vereinfacht. Wesentlichster Un-terschied besteht darin, dass sich die Spiele praktisch von selbst, also ohne Pfeife und Schiri, regeln sollten. Fair Play und Sportlichkeit



Foto: Höfer

sind also oberstes Gebot. Genauer zum Beachvolleyball wie auch Park Volleyball gibt es unter www.volleyball-verband.de.

Beachminton

Außer kräftigen Böen steht dem Federballspiel oder der sportlicheren Variante des Badminton auch auf Sand oder Wiese nichts im Wege. Auch hier gilt der Modus: Regeln soweit als nötig, Hauptsache das Spiel macht Spaß! Grundlage sind natürlich die Übungs- und Spielformen sowie das Regelwerk des Badminton.

Da Bewegung im Sand zwar gelenkfreundlicher, aber wesentlich kräftezehrender ist, wird ein Beachminton-Feld mit 3,80 m _ 12,30 m deutlich kleiner als ein übliches Badminton-Feld mit Stoff- oder Gummibändern abgesteckt. Als Spielball empfiehlt sich ein schwererer, deutlich weniger windanfälliger Federball als beim Badminton, der mittlerweile von allen Bad-

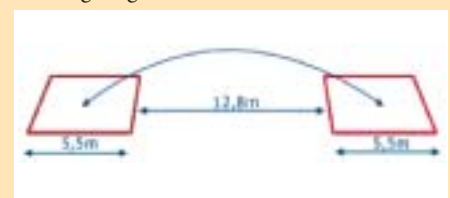
mintonartikelherstellern vertrieben wird. Mehr zu Regeln und Ausrüstung unter www.bayern-badminton.de oder www.badminton-sport.de > Freizeit.

Speedminton

Speedminton steht für einen neuen Trend im Racketsport. Es verbindet Elemente von Badminton, Tennis und Squash zu der neuen Sportart Speed Badminton.

Wer mit dem Schläger umgehen kann, wird beim „Speeden“ zum einen schnell Gefallen finden, zum anderen schnell feststellen, dass Kon-dition und Technik gefragt sind. Das Spiel ist laufintensiv, die schnellen Antritte und das Ab-stoppen bringen Power in Po und Beine.

Es kann eigentlich überall gespielt werden, sofern genügend Platz vorhanden ist. Idealer-



weise auf Wiesen, Sport- und Tennisplätzen oder eben am Strand, denn die „Speeder“ haben äußerst stabile und präzise Flugeigenschaften bei bis zu 4 Windstärken. Profis erzielen Ballgeschwindigkeiten bis zu 300 km/h und spielen über größere Distanzen von rund 30 m. In erster Linie aber ist Speedminton ein freizeitorientiertes Rückschlagspiel, das wie auch die anderen vorgestellten Spiele in idealer Weise den individuellen Spiel- und Ballfertigkeiten der Sportler angepasst werden kann.

Üblicherweise wird nach Punkten gespielt. Ein „regulärer“ Speed-Court hat eine Länge von 23,8 m und eine Breite von 5,5 m. Die Felder las-



Foto: speedminton GmbH

sen sich spontan mit Kreide auf Beton zeichnen, es gibt aber auch ein mobiles Spielfeld aus

Gurtband, den Easy-Court, der mit Heringen auf allen weichen Untergründen fixiert werden kann.

An Bekanntheit hat Speedminton vor allem durch Blackminton, der Partyvariante des Spiels, gewonnen. Hier werden leuchtende Knicklichter in die Ballkappen eingesetzt, die das Spielen bei Dunkelheit ermöglichen. Aber aufgepasst: in der Nacht sieht man erfahrungsgemäß schlechter und schnelles Reagieren auf Bodenunebenheiten ist herabgesetzt. Außerdem gilt natürlich trotz Party: kein Alkohol beim Sport! Weitere Informationen finden sich unter www.speedminton.com.

Fun and more: neue Freizeitspiele für den Strand

Beachflingo

Schnell erlernbar, klein und handlich, strapazierfähig und günstig, macht fit und gute Laune – das ist Flingo, ein neues Freizeitspiel für den Strand, das aber auch auf Wiesen oder Sportplätzen gespielt werden kann.

Zwei Spieler streifen sich je ein trapezförmiges Tuch aus besonders elastischem Nylon mit einer eingearbeiteten großen Schlaufe über den Kopf und spannen es mit den Händen über zwei kleine Schlingen vor dem Körper auf (siehe Foto auf Seite 25). Und schon kann's losgehen. Mit einer Bewegung, vergleichbar der des Baggerns beim Volleyball, wird der kleine Spielball vom „Bauchtrampolin“ wegekataultiert und soll vom Partner zurückgespielt werden. Durch diesen so genannten Bounce-Effekt erhält der Ball seine Beschleunigung und das Spiel seine Dynamik. Während die ersten Versuche paarweise im frontalen Zuspiel über kürzere Distanzen stattfinden, kann sich Flingo schnell zu einem schweißtreibenden Mannschaftsspiel auch über größere Entfernungen entwickeln. Mit Flingo lassen sich viele Spielideen umsetzen. Ob mit Volley- oder Torballcharakter, ob zu zweit oder im Team, ob miteinander oder gegeneinander – entscheidend ist der Platz, das Spielmaterial, die Anzahl, das Können und die Vorlieben der Spieler.

Zwei Spieltücher und ein Reboundball sind als Set in einer etwa Taschenschirm großen und

insgesamt 170 g leichten PVC-Beach-Tube verpackt. Das kleine Spiel mit großem Fitness-Effekt gibt es auch im Schulset und ist über den Sportfachhandel zu beziehen. Mehr Infos unter www.beachflingo.de.

Trampolino und Zip-Ball

Außergewöhnliche „Schläger“ sind das besondere an diesen beiden Spielformen, die in erster Linie die Auge-Hand-Koordination verbessern sollen.

Die Schlagfläche beim Trampolino besteht aus stabilem Planenstoff, der mit einer Gummischnur an einem Rahmen verspannt ist. Hierdurch erhält das kleine Bohnensäckchen (45 g) oder auch ein kleiner Ball beim Auftreffen einen Trampolin-Impuls und wird so dem Partner zugespielt. Der Bounce-Effekt ist geringer als beim Flingo. Trampolino ist auch leichter zu koordinieren, da der Rahmen sozusagen der „verlängerte“ Arm ist, während beim Flingo das Tuch über Arme und Rumpf aufgespannt werden muss. Zum Lieferumfang eines Trampolinos gehören 2 Schläger, 1 Bohnensäckchen und 1 Mini Kooshball.

Wer Zip-Ball spielen möchte, muss Nadel und Faden zur Hand nehmen oder besser eine Nähmaschine ankurbeln. In ein etwa 20 mal 40 cm großes reißfestes Tuch werden an den kurzen Seiten stabile Rundhölzer (rund 1,5 cm Ø) in einen Stofftunnel eingearbeitet. Durch Ausei-

inander „zippen“, d. h. Spannen des Tuches wird ein Gummi- oder Kooshball weggeschleudert. Zum Auffangen mit dem leicht gespannten Tuch dem Ball entgegengehen und weich abfangen.

Disc-boccia

Die meisten kennen Boccia oder Boules, wo es darum geht, seine Kugel möglichst nah am „Schweinchen“ (der kleinen Setzkugel) zu positionieren. Statt der relativ schweren Kugeln aus Metall werden bei diesem Spiel leichte Spiel-scheiben aus weichem Vinyl verwendet. Es besteht – gerade barfuss am Strand – keinerlei Verletzungsgefahr, weshalb dieses Spiel besonders für Familien mit kleineren Kindern oder ältere Menschen geeignet ist.

Es wird üblicherweise nach Bocciaeregeln gespielt, die einem Set beiliegen. Der Fantasie sind aber auch hier keine Grenzen gesetzt. So kann auch eine Art Golfrunde mit Minifrisbee-Scheiben gegangen werden. Als „holes“ dienen Sandeimer, Schwimmreifen, Strandhüte oder -taschen. Durch seine besondere Struktur ist dieses Spiel auch für psychomotorische Übungen wie darüber balancieren oder hüpfen, als Legespiel, als Wurfgerät u. v. m. geeignet. Zum Lieferumfang gehören je 2 Scheiben à 9 cm Durchmesser in Blau, Gelb, Grün und Rot sowie die Setzscheibe. Erhältlich über den Sportfachhandel, genaueres unter www.sport-thieme.de.

Touch down: Endzonenspiele für den Strand

Ultimate

Ultimate Frisbee ist ein „körperloses“ Mannschaftsspiel mit der Flugscheibe und gut für Kondition wie Koordination.

Bevor es losgeht, sollten sich die Spieler deshalb mit der Frisbeescheibe vertraut machen, d. h. am besten paarweise mit je einer Scheibe werfen und vor allem fangen üben. Der grundlegende Spielgedanke zielt darauf ab, durch gekanntes Zuwerfen die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen, vergleichbar einem Touch down beim Football.

Die Regeln, die diesem Spiel seine besondere Note verleihen, lauten, dass

- mindestens 1 m Abstand zum Werfer eingehalten werden muss und
- je 7 Spieler pro Team ihr Spiel selbst managen.

Das Spielfeld braucht eine gewisse Größe, damit der typische Charakter des Spiels zum Tragen kommt. Offiziell misst es 37 m Breite und 110 m Länge, davon je zweimal 23 m Endzone, in der das Wurfgerät gefangen werden muss.

Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden,

ein Stoppschritt und der Sternschritt aus dem Basketball sind erlaubt. Der Gegner bekommt die Scheibe, wenn

- die Scheibe abgefangen wurde,
- im Aus landet oder
- den Boden berührt.

Zielgruppenadäquate Variationen des Spiels entstehen in erster Linie durch anderes Spielgerät wie beispielsweise Tennisring, Rugby-Ei oder auch Soft-Frisbee. Genaueres zu Ultimate im Internet unter www.sportunterricht.de.

SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Sonne und Sport

Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand“ lautet die Präventionskampagne der Bayerischen Staatsministerien für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz sowie für Unterricht und Kultus, die auch vom Bayerischen Landes-Sportverband unterstützt wird (www.sonne-mit-verstand.de). Die Sehnsucht nach Sommer und Sonne ist groß. Die Wärme weckt die Lebensgeister, es drängt uns ins Freie und wem steht er nicht, der leicht gebräunte, sportliche Teint? Etwas ja, aber zuviel Sonnengenuss bei intensiver UV-Strahlung birgt bekanntermaßen Gefahren, die im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut gehen – Hautkrebs und chronische Hauterkrankungen. Darüber hinaus können Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit infolge mangelnder Flüssigkeitsaufnahme oder zu hoher Ozonbelastung auftreten.

Niemand soll auf Bewegung in freier Natur verzichten, aber eben alles mit Maß und Ziel und entsprechenden, vergleichsweise einfachen Verhaltensregeln.

Stichwort SONNE

- Langsame, dem Hauttyp angepasste Sonnengewöhnung
- Verwendung eines dem Hauttyp entsprechenden Lichtschutzmittels mit UVB- und UVA-Schutz



- Vor dem Sonnenbad eincremen.
- Auftragen des Sonnenschutzmittels regelmäßig (alle 2 Stunden) wiederholen, um den Verlust durch Wasserkontakt, Abrieb oder Schwitzen gerade beim Sport auszugleichen. Die maximale Verweildauer wird dadurch allerdings nicht verlängert.
- Die intensive Mittagssonne (11 bis 15 Uhr) meiden.
- Der beste Sonnenschutz ist geeignete, luftige Kleidung (auch manche Textilien sind für UV-Strahlen durchlässig) und eine Kopfbedeckung.



Fotos: DAK/Schläger

- Schutz der Augen durch eine geeignete Sonnenbrille
- Bei Medikamenten-Einnahme vor dem Aufenthalt in der Sonne Rücksprache mit Arzt oder Apotheker halten, da bestimmte Medikamente zum einen die Lichtempfindlichkeit, zum anderen den Flüssigkeitsverlust erhöhen.
- Anwenden von Kosmetika, Deodorants und Parfums vor der Sonnenbestrahlung erhöhen die Gefahr bleibender Schäden der Hautpigmentierung.
- Ohne Sonnenschutz grundsätzlich nicht länger als 5 bis 10 Minuten in der Sonne bleiben
- Das Sonnenbad beenden, bevor Rötungen erkennbar

Stichwort OZON

An besonders heißen Tagen klettern die Ozonwerte in die Grenzbereiche der Gesundheitsverträglichkeit. Vor allem (Klein-)Kinder, gesundheitlich vorbelastete, empfindliche oder ältere Menschen sollten dann in der Sonne etwas kürzer treten.

- Ab 180 Mikrogramm Ozon pro Kubikmeter Luft sollte dieser Personenkreis vor allem während der Nachmittagsstunden, wenn die Ozonbelastung am höchsten ist, erhebliche körperliche Anstrengungen im Freien vermeiden. Von besonderen sportlichen Ausdauerleistungen wird abgeraten.
- Ab 240 Mikrogramm Ozon pro Kubikmeter Luft wird diese Empfehlung generell gegeben. Ab dieser Konzentration können Symptome wie Tränenreiz, Reizung der Atemwege, Kopfschmerz und Atembeschwerden auftreten.

Erhöhte Ozonwerte entstehen bei intensiver Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen und gleichzeitigem Vorhandensein von Kohlenwasserstoffen und Stickstoffdioxid in der Luft. Grundsätzlich ist Ozon in der Stratosphäre erwünscht, weil es dort als Ozonschicht das schäd-

liche UV-Licht der Sonne absorbiert. In Erdnähe ist es jedoch als Umweltgift unerwünscht. Die im Tagesverlauf ansteigende Ozonkonzentration in der Luft, baut sich nachts wieder ab.

Weitere Informationen: www.gesundheit.bayern.de. Die aktuellen Ozonwerte und der tägliche Ozonbericht sind online abrufbar unter www.luft.bayern.de.

Stichwort ERNÄHRUNG

- Reichlich Flüssigkeit, rund 2 bis 3 Liter Wasser oder nichtalkoholische Getränke wie Schorle trinken. Die Getränke sollen weder unter 15 noch über 20 Grad haben, da sie dann den Flüssigkeitsverlust optimal ausgleichen.
- Alkohol, aber auch Kaffee im Übermaß, können dem Körper einerseits sogar noch Wasser entziehen, andererseits verstecken sich zahlreiche Kalorien in diesen Genussmitteln.
- Ausreichend Apfelschorle reicht zur Deckung des Mineralhaushalts. Auf kalorienreiche Mineraldrinks oder Energieriegel sollten vor allem bewegungsreduzierte und übergewichtige Menschen verzichten.
- Schwerverdauliche Speisen und zu üppige Mahlzeiten meiden, stattdessen öfters leichte Kost (wasserreiches Obst, Salat, Gemüse) zu sich nehmen.

Stichwort SPORT

- Körperliche Aktivitäten im Freien möglichst während der kühleren Morgen- und Abendstunden durchführen.
- Spielfelder oder Bewegungsräume im Schatten einrichten.
- Für Erfrischungsmöglichkeiten sorgen (Trinkwasser, Duschen ...).
- Sportbekleidung nicht nur dem Trend, sondern auch den Umwelteinflüssen gerecht wählen – vor allem bei Kindern.
- Nach dem Sport und vor dem Sprung ins kalte Nass abkühlen.