

Lasst den sanften Riesen fliegen!

Kin-Ball wurde 1986 in Quebec von Sportlehrer Mario Demens erfunden. Heute wird die Sportart in rund 12 Ländern von über 3,8 Mio. aktiven Spielern gespielt. Die erste Weltmeisterschaft war im Jahr 2001, und inzwischen findet auch eine Europameisterschaft statt.

Über Kin-Ball

Gespielt wird Kin-Ball mit einem riesigen Ball von 1,22 m Durchmesser, der knapp ein Kilogramm wiegt. Sportlichkeit steht im Vordergrund, Körperkontakt und verbale Attacken werden nicht geduldet. Somit ist auch das Verletzungsrisiko sehr gering. Der Herzkreislauf wird auf spielerische Art und Weise gefördert, und die Spieltechnik ist einfach gehalten, so dass man nach kurzer Einführung sofort ins Spiel einsteigen kann. Im Unterschied zu anderen bekannten Teamsportarten spielen beim Kin-Ball gleichzeitig drei Teams gegeneinander.

Ziel des Spiels

Ein Team schlägt den Ball und ruft dabei die Farbe eines der beiden anderen Teams. Dieses muss den Ball fangen, bevor er den Boden berührt. Ziel des ballführenden/angreifenden Teams ist es natürlich, den Ball so zu einem anderen Team

zu schlagen, dass dieses ihn nicht vor dem Bodenkontakt fangen kann. Falls das annehmende Team den Ball nicht fängt oder ihn fallen lässt, bekommen sowohl das aufschlagende als auch das nicht am Spielzug beteiligte Team jeweils einen Punkt.

Spielverlauf

Bevor der Aufschlag ausgeführt wird, muss der aufschlagende Spieler das Wort «Omnikin» gefolgt von der Farbe eines gegnerischen Teams seiner Wahl laut ausrufen. Also z.B. «Omnikin – blau». Erst danach darf er den Ball mit einem oder beiden Armen nach oben oder horizontal wegstossen oder schlagen. Sobald drei Spieler des Teams den Ball berührt haben, muss der Ball angehalten werden. An diesem Ort muss der Ball wieder aufgeschlagen werden. So geht es dann immer weiter.

Bereit für den Aufschlag beim Kin-Ball. Die Sportler des PlusSport-Camps «mitenand-fürend» in action.



Praxis+

Spielregeln

Wegen seiner einfachen Regeln ist Kin-Ball leicht zu erlernen und verschafft den Spielenden schnelle Erfolgserlebnisse. Falls ein Fehler gemacht wird, pfeift der Schiedsrichter und stoppt das Spiel.

Der Schiedsrichter legt den Ball dorthin, wo der Fehler begangen wurde und gibt ihn dem Team, das den Fehler begangen hat. Die beiden anderen Mannschaften bekommen je einen Punkt.

Fehler gibt es, wenn

- der aufschlagende Spieler direkt ins Aus aufschlägt (der Ball berührt eine Wand, die Decke oder irgendeinen anderen Gegenstand der Sporthalle (Basketballkorb, Licht, Bank).
- der Ball mit einer nach unten gerichteten Flugbahn aufgeschlagen wird.
- der Ball nicht mindestens 1,8 m fliegt.
- der gleiche Spieler zweimal hintereinander aufschlägt.
- der Ball beim Aufschlag nicht von drei Spielern berührt wird

Aufwärmen und Ballgewöhnung

Planetenjagd

Die Spieler bilden einen grossen Aussenkreis sowie einen kleineren Innenkreis. Zwischen den Kreisen ist so viel Raum vorhanden, dass ein Spieler (Jäger) und ein Kin-Ball (Planet) sich darin bewegen können. Abstand zwischen den Kreisspielern ist ca. 2 m, sie bleiben auf ihren Positionen. Ziel: Ball in beide Richtungen rollen lassen, so dass der Jäger ihn nicht berühren kann.



Variationen:

- Rollen austauschen: Der Ball (Planet) verfolgt den Jäger.
- Die Spieler im Kreis spielen sich den Ball in der Luft zu, statt ihn zu rollen.

Die Zeit läuft

Zwei Gruppen bilden. Die Spieler der Gruppe 1 bilden einen Kreis, die der Gruppe 2 eine Kolonne. Auf das Startsignal umrunden die Spieler der Kolonne (die Uhr) der Reihe nach den Kreis so schnell wie möglich und schliessen danach zuhinterst in der Kolonne an. Währenddessen passen sich die Spieler der Kreis-Gruppe den Ball der Reihe nach zu. Pro Runde gibt es einen Punkt. Wenn alle Läufer 1x gelaufen sind, ruft die Läufergruppe «Stop». Die Rollen werden danach getauscht. Welches Team erreicht am meisten Punkte?

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Der Ball wird im Kreis herum übergeben, nicht gepasst.
- Erschweren: Der Ball wird im Zick-Zack im Kreis herum gepasst.
- Erschweren: Die Läufer rollen oder prellen einen Ball auf ihrer Runde.



Der Aufschlag kann ein- oder beidhändig ausgeführt werden. Der Kin-Ball muss waagrecht oder höher geschlagen werden.

Techniktraining

Ball stützen und Aufschlagen

Während der Aufschläger den Ball stösst oder schlägt, müssen mindestens zwei Mitspieler den Ball stützen oder zumindest berühren. Dies tun sie am besten in einer Kauerstellung. Der aufschlagende Spieler stösst oder schlägt den Ball am einfachsten beidhändig.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Falls ein Mitspieler den Ball wegen körperlicher Einschränkung nicht stützen oder berühren kann, berührt er z.B. einfach die Hüfte oder das Bein eines Teamspielers.
- Erleichtern: Der aufschlagende Spieler muss zwischen dem Ausruf «Omnikin – Teamfarbe» und seinem Schlag mindestens zwei Sekunden warten, um dem Gegner eine faire Reaktionschance zu gewähren.

Ballkontrolle

Die Spieler verteilen sich paarweise im Kleinfeld um den Spielleiter. Dieser spielt den Ball abwechselnd in Richtung der Paare. Die beiden Spieler müssen den Ball kontrollieren, zu zweit transportieren und ihn dem Spielleiter übergeben. Danach stellen sie sich wieder auf ihre ursprüngliche Position.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Wo nötig 3er-Gruppen bilden oder die Distanz zum Teamleiter verkürzen.
- Erschweren: Alleine aufstellen und/oder die Distanz zum Teamleiter vergrössern.



Spielformen zur Heranführung an die originale Spielform

Sling shot

Zwei Teams bilden. Jedes Team stellt sich in Linien von drei Spielern auf. Die erste Linie rückt vor: Zwei Spieler stützen den Ball und der dritte schlägt ihn in Richtung gegenüberliegenden Linie. Die drei Spieler, die gespielt haben, stellen sich hinter ihre Gruppe zurück und ändern jedes Mal ihre Position. So kann jeder einmal Aufschlagen und den Ball stützen. Die 3er-Linie, welche den Ball abgefangen hat, formiert sich und schlägt den Ball zum andern Team zurück usw.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Linien mit vier Spielern bilden: Drei stützen den Ball, der vierte schlägt.
- Erleichtern: Um den Ball zu fangen dürfen alle Linien helfen.

Viererkolonnen

(Basisübung für das 4:4 oder 4:4:4)

Vier Kolonnen hinter einer Linie bilden. Der Spielleiter wirft den Ball dem Spieler A zu, der vorrückt, ihn aufnimmt und mithilfe des Spielers B kontrolliert. Ist der Ball stabilisiert, vervollständigt Spieler C die so genannte «Zelle». Schliesslich führt Spieler D den Schlag in Richtung Spielleiter aus. Die erste Spielerlinie setzt sich danach hinter die Kolonnen und ändert die Positionen, damit jeder einmal jede Aufgabe ausführen kann.

Behindertensportleiter Thomas Schnyder erklärt den Sportlern die Übung Viererkolonnen.

Variationen/Anpassungen:

- Erleichtern: Spielleiter unterstützt die Spieler mit Anweisungen (verbal & nonverbal)
- Erschweren: Beim Schlag Gegenstände (Kegel, Teppiche) anpeilen, die in der Halle verteilt sind. Jeder Treffer gibt einen Punkt für die Zelle.

Links

Spielreglement, Community und Verbandsinformationen finden Sie auf kin-ball.ch

Weitere Übungs- und Spielformen: mobilesport.ch

Die Fotos für dieses Praxis+ wurden im Sportcamp «mitenand-fürenand» gemacht, welches jährlich gemeinsam von PlusSport, dem kantonalen Sportamt Zürich und J+S Zürich durchgeführt wird. Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter plusport.ch/praxisplus downloadbar.

Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site plusport.ch/praxisplus.

