

# SPORT „TO GO“

## FÜR DICH UND DEINE GRUPPE

Heute möchten wir euch ein paar Sportarten vorstellen, die ihr mit eurer Kleingruppe im Urlaub spielen könnt. Die Outdoor-Spiele haben einiges gemeinsam: sie machen richtig viel Spaß, sie brauchen nicht viele Mitspieler und die Anschaffung kostet, wenn alle zusammenschmeißen, gar nicht so viel. Vielleicht habt ihr Lust eines oder mehrere dieser Spiele mal auszuprobieren.

### Kan Jam

Auf unseren Spanienfreizeiten längst ein Klassiker! Oft wird es bis spät in die Nacht am Strand gespielt. Was ihr dafür braucht? Zwei spezielle Tonnen, eine Frisbee und 4 Spieler. Die zwei Tonnen werden in etwa 15m Abstand voneinander aufgestellt. Gespielt wird mit zwei Teams zu je 2 Spielern (mehr Spieler sind möglich, wenn man sich abwechselt). Während des Spiels stehen sich die Mitspieler eines Teams an den beiden Tonnen gegenüber. Bei jeder Runde ist ein Spieler der Werfer und der andere der Ablenker. Ziel des Werfers ist es, den Frisbee in die Tonne zu werfen oder sie zumindest zu berühren. Falls dies nicht zu gelingen scheint, darf der Ablenker des Teams versuchen, die Frisbeescheibe durch einen einmaligen Schlag oder Block in die Tonne zu befördern. Nach beendeter Aktion wechseln Werfer und Ablenker die Seite, damit jeder mal beide Funktionen ausführt. Jetzt ist das andere Team an der Reihe und darf sein Können unter Beweis stellen. Mehr Informationen zu Regeln und Punktevergabe findet ihr auf: <https://www.cj-lernen.de/material/kan-jam/>

### Slackline

Klingt vielleicht im ersten Moment öde. Ist aber alles andere als langweilig. Es gibt viele Möglichkeiten, die Slackline für verschiedene Spiele und Duelle zu benutzen. Falls ihr Slackline-Anfänger seid, könntet ihr euch duellieren, wer sich am längsten stehend auf der Line halten kann. Als Steigerung könntet ihr versuchen die Slackline entlang zu laufen und dabei so selten wie möglich runter zu fallen. Falls ihr schon etwas fortgeschritten seid könntet sich jeweils zwei Personen gleichzeitig auf die Line stellen und dabei versuchen den anderen runter zu catchen. Gewinner gegen Gewinner, Verlieren gegen Verlierer. Alternativ könntet ihr eine Slackline Rolle probieren - Aus einer Sitz -oder Liegeposition 360 Grad um die Slackline hangeln ohne dabei den Boden zu berühren. Wenn ihr das ein bisschen geübt habt, könnt ihr euch auf Zeit miteinander duellieren. *Weitere Inspiration:* [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwpcdn/mobilesport/files/2013/03/Hilfsmittel\\_Slackline\\_Spiele\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwpcdn/mobilesport/files/2013/03/Hilfsmittel_Slackline_Spiele_d.pdf)

## Fußballtennis

Ein einfaches, aber lustiges Spiel für alle, die Ballsportarten lieben. Ein niedrig gespanntes Netz und eine selbstgemachte Feldmarkierung – fertig ist das Spielfeld. Das Prinzip ist einfach: Zwei Spieler pro Team. Jedes Team auf einer Seite. Ziel ist es den Ball im gegnerischen Feld unterzubringen, sodass es das gegnerische Team nicht schafft, den Ball zu verarbeiten und zurück zu spielen. Wenn der Ball ins gegnerische Feld fliegt darf er einmal aufticken bevor er in der Luft aufgenommen wird. Je nach Können der Mitspieler ist nach jedem Ballkontakt eine Berührung mit dem Boden erlaubt. Kann der Ball nicht verarbeitet werden und tückt mehr als 1 Mal auf den Boden gibt es einen Punkt für den Gegner. Landet der gespielte Ball direkt im Aus, bekommt das andere Team einen Punkt.

## Spikeball

Ebenfalls ein Klassiker, der auf jeder Spanienfreizeit mit großem Körpereinsatz und Ehrgeiz gespielt wird. Zwei Teams stehen um ein gespanntes kreisrundes Netz. Die Spieler der Teams stehen immer abwechselnd nebeneinander. Gestartet wird das Spiel mit einem Aufschlag. Dieser wird auf das Netz in Richtung eines gegnerischen Spielers geschlagen. Dieser muss den Ball mit einem Kontakt zurück aufs Netz befördern. Das Aufschlagende Team muss nun das gleiche probieren. Gelingt es einem Team nicht, den Ball auf das Netz zu schlagen gibt einen Punkt für das andere Team und es gibt einen neuen Aufschlag. Genauere Regeln und Informationen zur Punktevergabe findet ihr in dem Artikel unter: <https://www.cj-lernen.de/material/spikeball/>

## Ultimate Frisbee

Das perfekte Spiel für euren Strandurlaub! Zwei Zonen werden einander gegenüber abgesteckt (die Entfernung ist abhängig von der Anzahl der Spieler). Die Teams stellen sich einander gegenüber in ihren Zonen auf. Ein Team wirft die Frisbee soweit wie es geht von der eigenen Zone weg. Ziel ist es für beide Teams, den Frisbee in der gegnerischen Zone zu fangen. Dabei darf mit dem Frisbee in der Hand nicht gelaufen werden. Außerdem darf man sich bei Besitz des Frisbee nur im Sternschritt bewegen – für maximal 10 Sekunden. Wird der Frisbee in der gegnerischen Zone gefangen, gibt es einen Punkt und beide Teams wechseln die Zone und es geht von vorne los. Fällt der Frisbee vorher auf den Boden oder wird geblockt, bekommt das nichtwerfende Team den Frisbee. Klingt vielleicht ein bisschen kompliziert, ist es aber nicht.

Meistens gibt es in der Gruppe sowieso jemanden, der es schon kennt und erklären kann. Wenn ihr eine genauere Beschreibung braucht, schaut einfach unter:  
<http://www.sportunterricht.de/ultimate/>

## Sport als Brücke für einen Impuls

Sportspiele machen Prinzipien deutlich, die wir nutzen können, um Wahrheiten aus Gottes Wort lebensnah weiterzugeben. Hier findest du ein paar Ideen für eine kurze Andacht nach dem Sport:

### Kan Jam

„Ziel verfehlt“. Kennst du das aus deinem Leben? Du hast dir etwas vorgenommen und hast es nicht geschafft? Sünde heißt ein Ziel zu verfehlen. Wie reagiert Gott, wenn wir mal unser Ziel verfehlt haben? (1. Johannes 1,9)

### Slackline

„Halt verloren“. Gibt es Momente in deinem Leben, wo du das Gefühl hast, den Halt unter deinen Füßen zu verlieren? Jesus ist da und möchte dir Halt in deinem Leben geben. Wenn du Jesus nicht kennst, zum allerersten Mal. Wenn du schon mit Jesus unterwegs bist, jeden Tag neu. (Psalm 18,3)

### Fußballtennis

„Nimm du ihn, ich schaffe es nicht.“ Manchmal kann es sein, dass wir an einen Ball nicht rankommen und unser Teampartner aushelfen muss. So ist es auch im Reich Gottes. Manchmal schaffen wir Dinge nicht alleine und brauchen die Hilfe anderer. Manchmal brauchen meine Mitmenschen Hilfe von mir. Wo möchte ich Hilfe von anderen in Anspruch nehmen? Wo könnte ich jemand anderes unterstützen? (Prediger 4,9-12)

Zum Schluss wünschen wir euch ganz viel Spaß bei den Spielen. Wenn ihr etwas von unseren Vorschlägen ausprobiert habt, gebt uns gerne Feedback, was gut funktioniert hat und was man vielleicht auch noch anpassen könnte!