

Kinball - Spielregeln

Einleitung

Kinball 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.



Kinball

Gespielt wird Kinball 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.

Ziel

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.

Spielregeln

Wegen seiner einfachen Regeln ist Kinball 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 andere Mannschaft bekommt 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.

→ **PluSport Glarus**

c/o Auf Erlen 52, 8750 Glarus, Telefon-Nr. 079 280 98 43

info@plusport-glarus.ch | plusport-glarus.ch

GLKB IBAN CH23 0077 3000 8714 3315 5



Aufwärmen / Ballgewöhnung – 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 herumgepasst.
- Erschweren: Die Läufer rollen oder prellen einen Ball auf ihrer Runde.

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.

Links

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

Weitere Übungs- und Spielformen: mobilesport.ch

Quelle: *PluSport Schweiz/Mutation PluSport Glarus*