

GEFÄNGNISBALL

DER KLASSIKER - UNTER DEN KLEINEN SPIELEN

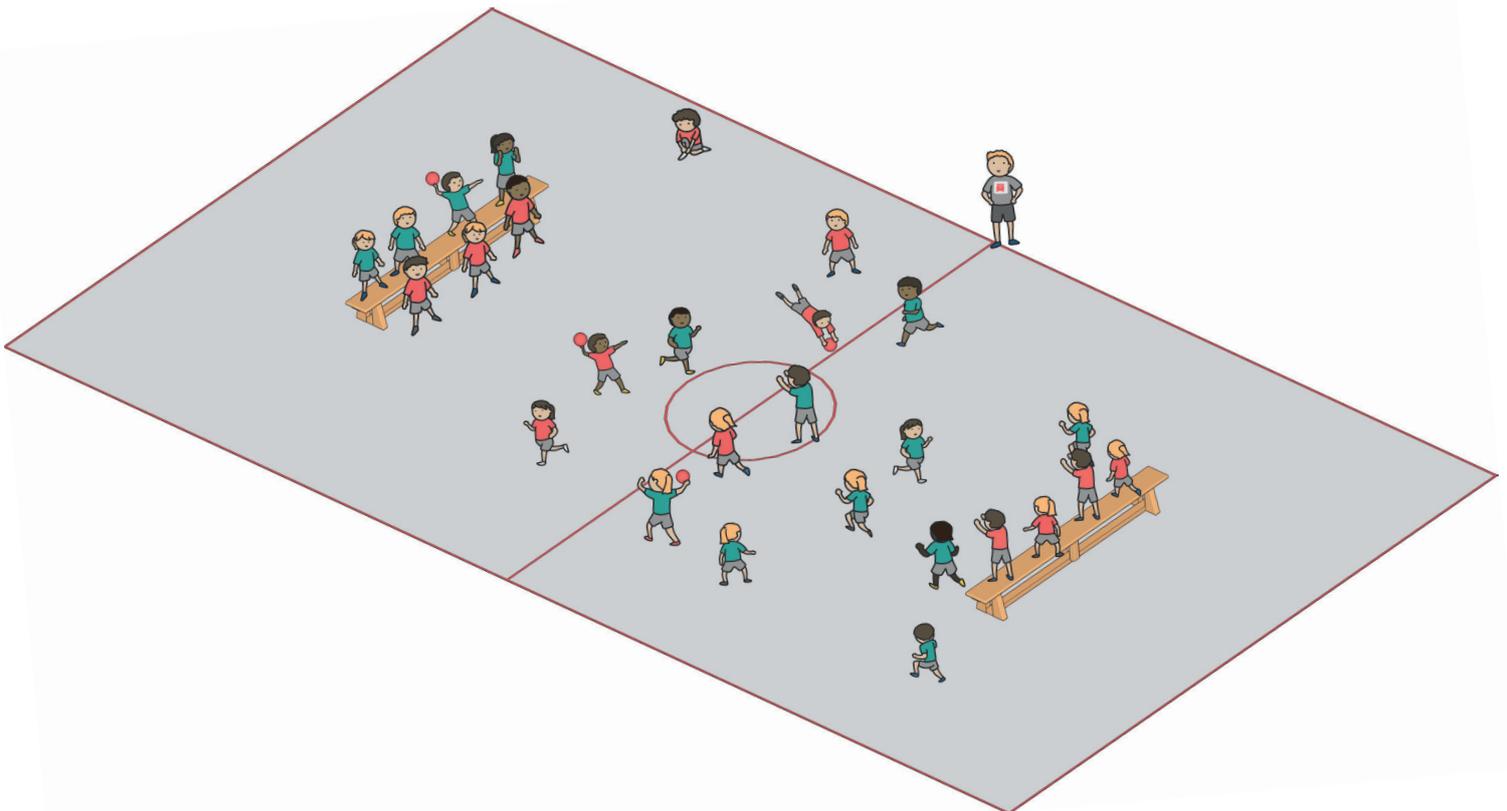
-  **ZEIT:** 20-45 Min.

-  **MATERIAL:** 2 Bänke, 4-6 Softbälle

-  **VARIATION:**
 - Eine abgeworfene Person ist frei, wenn der Ball auf der Bank gefangen und erfolgreich zu einem eigenen Teammitglied ins Feld zurückgespielt wird.
 - Jackpot: Die Bänke stehen in der Nähe des Basketballkorbes. Gelingt es einer Person, von der Bank aus einen Korb zu werfen, so sind alle eigenen Teammitglieder befreit und kehren zurück ins Feld.

SPIELBESCHREIBUNG:

2 Teams stehen sich im etwa Volleyballfeld großen Spielfeld gegenüber. An den Grundlinien des Spielfeldes wird jeweils eine Bank aufgestellt. Ziel ist es, wie beim Völkerball, alle Spielerinnen und Spieler des gegnerischen Teams abzuwerfen. Abgeworfene Personen müssen ins Gefängnis bzw. auf die Bank am Ende des gegnerischen Feldes. Gelingt es, den Ball auf der Bank stehend aus der Luft zu fangen, ist man befreit und darf ins eigene Spielfeld zurückkehren.



IMPRESSUM

© WIMASU.de 2018 Janes Veit und Christoph Walther GbR
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

DOKUMENT ZITIEREN

Veit, J., Walther, Ch. (2018). Gefängnisball
 Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://wimasu.de/gefaengnisball-klassisch/>
 Version 2.0

GEFÄNGNISBALL

