



# Crossboccia einmal anders

## Koordinationsschulung mit Crossboccia-Kugeln

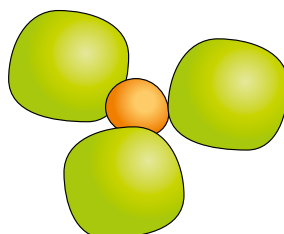
### Vorbemerkungen/Ziele

Das Crossboccia-Spiel ähnelt seinen Brüdern „Boccia“ und „Boule“: Die eigene Kugel muss möglichst nah an einer zu Beginn ausgeworfenen Markierung – der Zielkugel – platziert werden.

Aufgrund des Materials und der Beschaffenheit der Crossboccia-Kugel (CK) ist sie, anders als die Eisen- oder Holzkugel vielfältig einsetzbar.

Die CK ist nicht aus Eisen oder Holz gefertigt, sondern aus stabilem Kunststoff und mit einem Kunststoffgranulat gefüllt. So ist die CK leicht verformbar, rollt nicht so gut und kann sehr gut im Koordinationstraining eingesetzt werden.

Die CK ist griffig, kompakt und durch die weiche Hülle und das geringe Gewicht besteht keine Verletzungsgefahr.



### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Einzelaufgaben mit der Crossboccia-Kugel (CK)

- Jede/r TN erhält eine CK.
- Die TN bewegen sich frei in der Halle.

- Im Gehen die CK hochwerfen und fangen
- CK mit beiden Händen hochwerfen und fangen
- CK mit einer Hand (rechts/links im Wechsel) hochwerfen und fangen
- CK mit dem Handrücken, Ellenbogen oder Knie spielen

Die TN entwickeln eigene Möglichkeiten und probieren diese in Bewegung aus.

##### ● Partneraufgaben mit der Crossboccia-Kugel (CK) frei in der Halle

- Jede/r TN hat eine CK.
- Die TN bewegen sich frei in der Halle.
- Im Gehen Blickkontakt mit einem/einer anderen TN aufnehmen und die CK tauschen
- Die verschiedenen Wurftechniken der Einzelaufgaben aufgreifen und sich paarweise die CK in der Bewegung zuspieren
- Zuwurf der CK mit frei wählbarem Abstand

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

10 bis 12 Erwachsene im Alter von 40–60 Jahren

#### Material:

10 Crossboccia-Kugeln, 2 Frisbee-Scheiben, 2 Familytennis-Schläger, 1 Softball, 1 Gymnastikball, 6 Aerosteps  
Scoop, Trampolino und Speckbrett sind weitere Rückschlaggeräte, die zum Einsatz kommen können.

#### Ort:

Sporthalle oder draußen

### Absichten und Hinweise

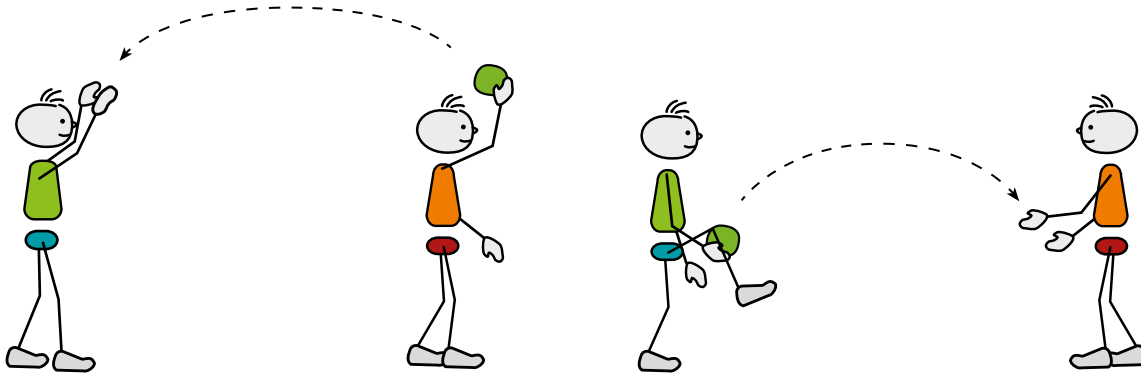
- ⊙ Das Gerät kennenlernen
- ✔ Beim Hochwerfen nur mit den Augen folgen, nicht mit dem ganzen Kopf
- ⊙ Förderung der Kreativität
- ✔ Die Gruppe greift die Ideen auf.
- ⊙ Förderung der Sozialkompetenz, Anpassung an einen Partner/eine Partnerin, Kräfteinsatz und Zielgenauigkeit üben
- ✔ Variation:  
Statt Blickkontakt den Namen rufen
- ✔ Immer wieder neue Paarungen bilden

Fitness  
04.2015

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Partneraufgaben mit der Crossboccia-Kugel (CK) im Stand

- Die TN bilden Paare. Jedes Paar hat eine CK.
- Zwei TN stehen sich im Abstand von 3–5 m gegenüber.
- CK hoch oder tief zum/zur Partner/in werfen
- CK rückwärts/nach hinten über den Kopf zum/zur Partner/in werfen
- CK unter einem angehobenen Bein zum/zur Partner/in werfen



## Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Reaktion und Orientierung
- ✔ Über Kopf mit langem Arm werfen
- ✔ Den Oberkörper immer aufrecht halten (keine Hohlkreuzposition!)

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

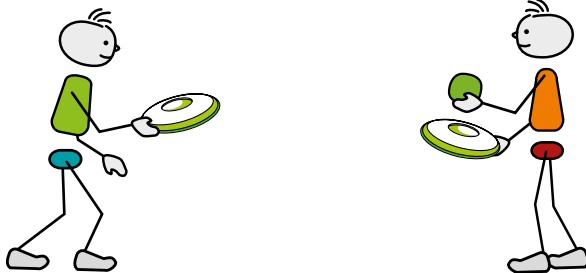
#### ● Kleiner Crossboccia-Zirkel

- Gemeinsamer Aufbau der 6 Stationen mit den TN

Die TN bilden Paare. Jedes Paar beginnt an einer Station. Jedes Paar hat pro Station 5 Minuten Zeit (Wechsel eingerechnet). Der Wechsel erfolgt zur nächsthöheren Stationszahl.

#### ● Station 1: Zuspield mit Frisbee-Scheiben

- 1 CK und 2 Frisbee-Scheiben
- Die TN spielen sich die CK mit den Frisbee-Scheiben zu.

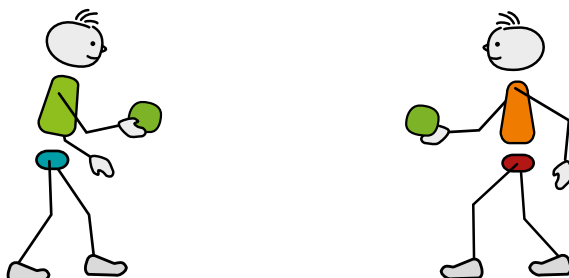


- ✔ Die Übungsleitung (ÜL) markiert die Lage der Stationen mit den Zahlen 1–6 (Karten/Zettel/Klebeband).
- ◎ In diesem Zirkel werden alle koordinativen Fähigkeiten angesprochen.
- ✔ Die TN können den Abstand frei wählen. Achtung! – Die anderen Paare nicht behindern.

#### ● Station 2: Zuspield mit zwei CK

- 2 CK

Die TN spielen sich die CK gleichzeitig zu.



- ✔ Immer beide Hände rechts/links einsetzen
- ✔ Die Varianten aus der Einstimmung mit einbeziehen

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 3: Zuspield mit Familytennis-Schlägern

- 1 CK und 2 Familytennis-Schläger

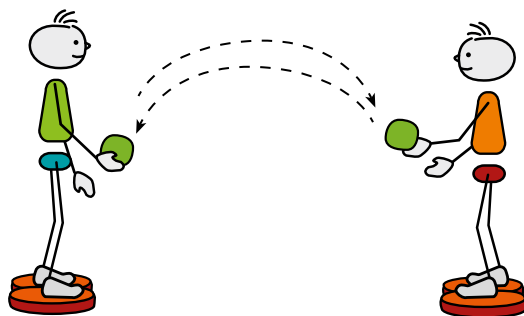
Die TN spielen sich die CK mit den Familytennis-Schlägern zu.

### ● Station 4: Zuspield mit zwei CK auf einer wackeligen Unterlage

- 2 CK und 2 Aerosteps

Jede/r TN hat eine CK und steht auf einem Aerostep.

Die TN spielen sich die CK zu.



### ● Station 5: Zuspield mit CK und Softball auf einer wackeligen Unterlage

- 1 CK, 1 Softball und 2 Aerosteps

Ein/e TN hat die CK, der/die andere TN den Softball.

Beide TN stehen auf einem Aerostep.

Die TN werfen sich ihre Kugel / ihren Ball gleichzeitig zu.

### ● Station 6: Zuspield mit CK und Gymnastikball auf einer wackeligen Unterlage

- 1 CK, 1 Gymnastikball und 2 Aerosteps

Ein/e TN hat die CK, der/die andere TN den Gymnastikball.

Beide TN stehen auf einem Aerostep.

Die CK zuwerfen und den Gymnastikball zuprellen.

### ● Gemeinsamer Abbau der Stationen

Gemeinsam werden die Stationen von den TN abgebaut und die Stationsmarkierungen von der ÜL entfernt.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung des Gleichgewichts

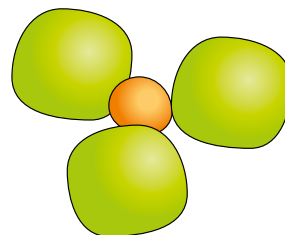
- ✓ Den Abstand nicht zu weit wählen.

- ✓ Anstelle der Aerosteps können auch Balance-Pads oder eine zusammengerollte Gymnastikmatte eingesetzt werden.

- ✓ Den Einsatz der instabilen Unterlage nicht erzwingen – Alternativen anbieten: z. B. Einbeinstand

- ✓ Scoop, Trampolino, Speckbrett sind weitere Rückschlaggeräte, die zum Einsatz kommen können.

- ⊙ Wegräumen der Geräte



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

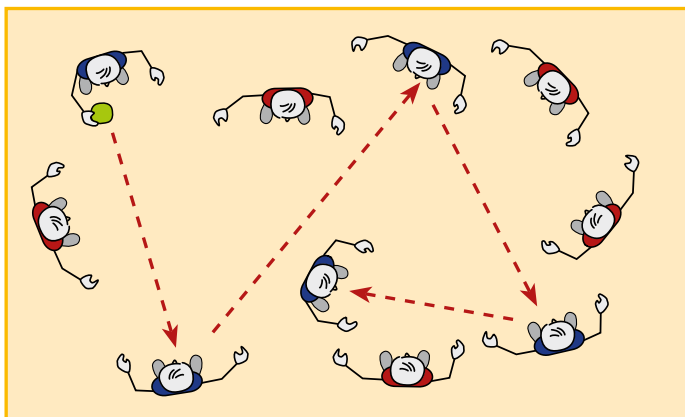
#### ● Zehnerball mit der Crossboccia-Kugel

#### ○ Die TN bilden zwei Mannschaften.

Spielfeld ist die ganze Halle.

#### Ziel des Spiels:

Die Mannschaft, die es schafft sich die CK 10 mal zu zuspielen, erhält einen Punkt.



-----> 10 x

#### Regeln:

- Mit der CK darf nicht gelaufen oder gegangen werden. Zupassen nur aus dem Stand.
- Berührt die CK den Boden, gilt dies nicht als Zähler und die gegnerische Mannschaft bekommt die CK.
- Die CK darf nur im Flug abgefangen werden. Körperkontakt ist nicht erlaubt (Armlänge Abstand zum Gegner / zur Gegnerin).
- Wird die CK abgefangen, erhält diese Mannschaft die CK und beginnt, ihre Zwürfe zu zählen.
- Nach CK Verlust wird immer wieder von vorne gezählt.

#### Spieldauer:

5 Minuten

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Erlebnisaustausch im Gehen

#### ○ Freies Gehen alleine, zu zweit oder in kleinen Grüppchen

Die TN gehen langsam und entspannt durch die Halle mit der Möglichkeit, sich über das Erlebte auszutauschen.

ÜL stellt Fragen, über die sich ausgetauscht wird:

- Wie habt ihr das Spiel erlebt?
- Fühltet ihr euch unter- oder überfordert?
- Wie habt ihr die Stationen empfunden?
- Waren sie zu einfach/zu schwer?

## Absichten und Hinweise

⊙ Förderung der koordinativen Fähigkeiten wie Reaktion, Orientierung, Differenzierung und Anpassung im Spiel, Ausdauerförderung

✔ Die ÜL achtet auf die Zusammensetzung der Mannschaften, so dass nicht alle ballgeübten TN in einer Mannschaft sind.

✔ In gemischten Sportgruppen muss immer abwechselnd Männer/Frauen zugespielt werden.

✔ Je nach Leistungsstand der TN kann die Zahl der Pässe reduziert oder erhöht werden.

✔ Je nach Leistungsstand der TN kann die Spielzeit verlängert oder verkürzt werden.

⊙ Herunterkommen nach der hohen Belastung des Spiels

