

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 41 (1981-1982)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Turnen und Sport in der Schule : 2. Folge

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Turnen und Sport in der Schule

## 2. Folge

Arno Darms



## Pausenspiele

## Mini-Volley

Für Schulen mit kombinierten Allwetterplätzen für Turnen/Pause oder mit einem einigermassen ebenen Pausenplatz wäre es einen Versuch wert, ein im Turnunterricht eingeführtes Ballspiel, zumindest in *vereinfachter Form*, auch in der Pause spielen zu lassen: *Mini-Volley*.

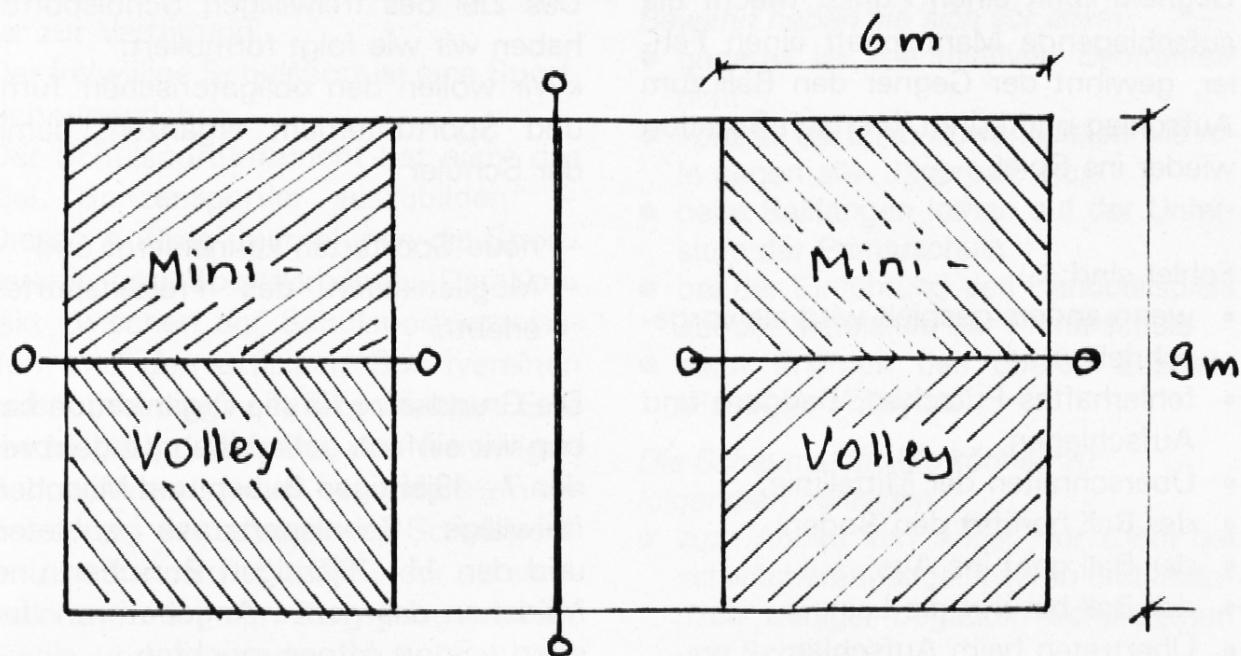
Es ist geeignet für ältere Schüler/innen und all jene, die im Turnunterricht wenigstens das obere Zuspiel und die Manchette eingeführt haben.

Das Mini-Volley wird auch in der Halle quer gespielt, daher die *Feldmasse 6m auf 9m*, entstanden aus dem Hinterfeld

(schräffiert) des normalen Volleyballfeldes.

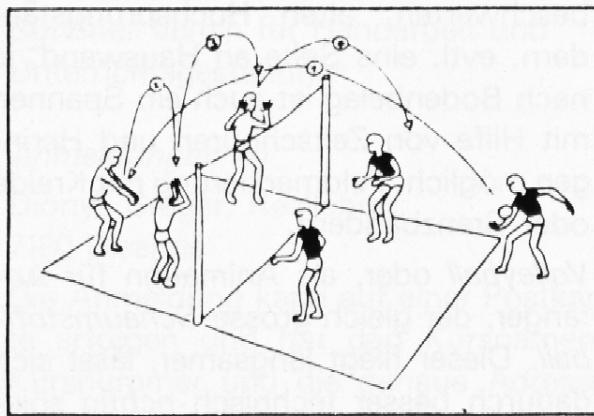
Material: Volleyballnetz oder *Schnur*, 2–2,20 m hoch, gespannt mit Hilfe von beschwerten, alten Hochsprungständern, evtl. eine Seite an Hauswand, je nach Bodenbelag ist auch ein Spannen mit Hilfe von Zeltschnüren und Heringen möglich. Feldmarkierung mit Kreide oder Grenzbändern.

*Volleyball* oder, als Animation für Anfänger, der gleich grosse *Schaumstoffball*. Dieser fliegt langsamer, lässt sich dadurch besser technisch richtig spielen, gibt keine Fingerverletzungen bei falscher Technik des oberen Zuspiels, nimmt die Hemmung für die Manchetten.



Gespielt wird im Mini-Volley 3 gegen 3. In der Endform können die folgenden Regeln gelten:

Der Ball wird zu Beginn des Spiels und nach jedem Fehler mit einem Aufschlag von unten ins Spiel gebracht. Der aufgeschlagene Ball muss mit dem Bagger angenommen werden (Abwehr), von einem anderen Spieler zum Angriff zugepritscht (Zuspiel) und dann vom dritten oder ersten Spieler zum Gegner gepritscht werden (Angriff). Dort muss der Ball wieder mit dem Bagger angenommen werden usw.



### **Das sind die Regeln**

Punkte erzielen kann nur die aufschlagende Mannschaft. Jeder Fehler des Gegners zählt einen Punkt. Macht die aufschlagende Mannschaft einen Fehler, gewinnt der Gegner den Ball zum Aufschlag und bringt ihn nach Rotation wieder ins Spiel.

Fehler sind:

- wenn anders gespielt wird als vorgeschrieben,
- fehlerhaftes Pritschen, Baggern und Aufschlagen,
- Überschreiten der Mittellinie,
- der Ball berührt den Boden,
- der Ball geht ins Aus,
- der Ball berührt die Leine,
- Übertreten beim Aufschlag.

### **Darauf achtet besonders (Taktik)**

... beim Angriff:

- Zuspiel parallel zum Netz oder diagonal
- Zuspiel nicht zu nah ans Netz
- vor dem Angriff den Gegner beobachten

... bei der Abwehr:

- zurückgezogen auf Lücke stehen
- Gegner und Ball beobachten
- schnell hin zum Ball
- Ballannahme durch Zuruf regeln
- Bagger hoch spielen

... beim Aufschlag:

- kein Risiko!

Mini-Volley hat auch, als Aufbauform, im freiwilligen Schulsport und im Turnunterricht Eingang gefunden. Es wird auch mit Erfolg wettkampfmässig an Schülerturnieren gespielt.

### **Gedanken zum Schulsport in Graubünden**

Stefan Bühler

Das Ziel des freiwilligen Schulsportes haben wir wie folgt formuliert:

«Wir wollen den obligatorischen Turn- und Sportunterricht ergänzen, damit der Schüler

- neue Sportarten kennenlernen und
- Möglichkeiten des Freizeitsportes erlebt!»

Die Grundsätze für die Organisation haben wir einfach gehandhabt, indem wir den 7–13jährigen Buben und Mädchen freiwillige Schulsportkurse anbieten und den 14–16jährigen Burschen und Mädchen das ganze Angebot von Jugend + Sport öffnen möchten.

Die Schüler sitzen im Tag 10 und mehr Stunden, sei es in der Schule, am Fernsehen oder auch bei nichtsportlicher Freizeitgestaltung. Davon sind von der Schule rund 5–8 oder mehr Stunden befohlenes Sitzen. Wir müssen dem Schüler mehr Bewegung ermöglichen. Die Bewegungserziehung muss ebenfalls ein Anliegen der Schule sein. Der freiwillige Schulsport könnte dazu wesentlich beitragen.

Verantwortlich für die Durchführung des freiwilligen Schulsportes sind, gemäss unserer Kantonalen Verordnung, die örtlichen Schulbehörden. Träger des Unterrichtes können Lehrerinnen und Lehrer sein, die über eine besondere Ausbildung, J+S-Ausbildung z. B., verfügen, oder geeignete Leiter oder Trainer aus den Verbänden.

Die Kosten für die Leiterentschädigung werden, in echter Aufgabenteilung, durch Bund, Kanton und Gemeinden übernommen.

Das Sportamt ist Beratungsstelle, nimmt Anmeldungen und Kursprogramme entgegen, vermittelt Sportmaterial und führt die Kontrolle für die Abrechnung der Leiterentschädigungen. Im Kanton draussen stehen den Schulsportleitern unsere Turnberater als Helfer zur Verfügung.

Der freiwillige Schulsport ist eine Sport-Schnupperlehre.

Der Schulsportunterricht hat nicht das Ziel, Spitzensportler auszubilden: – Diesen Auftrag übernehmen die Sportvereine und Sportverbände. Der Kontakt zwischen der Schulsportorganisation und den örtlichen Sportvereinen muss unbedingt gepflegt werden. Eine vordringliche Aufgabe des freiwilligen Schulsportes ist, sich besonders um die Betreuung der unbegabten Schulsportler zu kümmern. Diese Kinder zu sammeln und mit ihnen Bewegungsmuster, Spiele und Sportarten zu suchen, die

Freude machen, ist eine dankbare Aufgabe.

Gut organisierter freiwilliger Schulsport hilft dem Schüler seine Freizeit, die später in seinem Jugendalter auf ihn zu kommt, besser zu bewältigen.

Der Schulsport und der spätere Jugendsport ist beste Prophylaxe für suchtgefährdete und labile Jugendliche.

1981 gelangten in unserem Kanton 55 Schulsportkurse mit 1454 Buben und Mädchen zur Durchführung.

Könnten es 1982 nicht noch mehr sein?

Für die 7–13jährigen: freiwillige Schulsportkurse

Für die 14–16jährigen: J+S-Schulsportkurse

## Schaumstoffbälle: Warum?

Der scharf geworfene Ball flog direkt auf den Kopf einer Mitschülerin. Sie vermochte nicht mehr auszuweichen. Der Ball traf sie mitten im Gesicht. Sie erschrak – und lachte: zum Glück war der Ball aus Schaumstoff!

Inzwischen gibt es diese Schaumstoffbälle in verschiedenen Ausführungen für ganz verschiedene Übungszwecke.

*Bewährt haben sie sich vor allem:*

- generell im koedukativen Sportunterricht
- speziell bei allen Abwerfspiele wie Alle gegen alle, Jägerball, etc.
- beim Ballfangen lernen auf der Unterstufe der Primarschule
- bei der Einführung des Handballspiels auf der Mittelstufe der Primarschule
- beim Erlernen des oberen Zuspiels (Pass) im Volleyball.

*Die Schaumstoffbälle können zu folgendem beitragen:*

- zum Abbau von Angst, vor allem bei schwächeren, ängstlicheren und motorisch weniger begabten Schülerinnen und Schülern

- zur Verminderung von Fingerverletzungen
- zur Verbesserung des Stellungsspiels – bedingt durch den langsameren Flug des Balles – speziell bei Rückschlagspielarten wie Ball über die Schnur, Volleyball, etc.
- zur Lösung des Torhüterproblems in den Kampfspielen
- zur Lärmreduktion und dadurch zur Verbesserung der Verständigung während des Spielunterrichts

*Schaumstoffbälle gibt es in den folgenden Ausführungen:*

Schaumstoffball, 18 cm Ø, ca. 250 g schwer, rot, (geeignet für Handball, Prellball, sowie für alle Abwerfspiele) Fr. 25.—

Schaumstoffball, 22 cm Ø, ca. 300 g schwer, gelb, (geeignet vor allem für Volleyball)

Fr. 17.—

Schaumstoffball, 28 cm Ø, ca. 900 g schwer, gelb, (geeignet für Wurftraining und gymnastische Übungen u.a., anstelle der Medizinbälle)

Fr. 68.—

Schaumstoffball, 7 cm Ø, gelb, (geeignet für den Tennisanfängerunterricht sowie für die kleinen Spiele im Sportunterricht der Primarschule)

Fr. 1.90

Schaumstoffball, 9 cm Ø, gelb (Verwendung wie oben)

Fr. 3.40

## HANDELSSCHULE HERMES CHUR



### Probleme bei der Lehrstellensuche?

**Wir bieten eine echte Alternative zur kaufmännischen Lehre:**

- Umfassende Ausbildung mit der Möglichkeit, das eidgenössische Fähigkeitszeugnis zu erlangen (KV-Prüfung).
- Wir machen keinen Unterschied zwischen Sekundar- und Werkschülern.
- Zuteilung der Praktikumsstellen nach Fähigkeit und Neigungen.
- Dank hohem Praktikantenlohn kann sich der Schüler den grössten Teil der Ausbildungskosten selbst verdienen.
- Bei Abschluss mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis können Stipendien beantragt werden.

WELSCHDÖRFLI 2 · CH-7000 CHUR · TEL. 081 227071 · TX. 74864 CH