Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 12

Artikel: GOBA : ein neues Spiel "us eigenem Bode"

Autor: Bütikofer, Etienne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993405

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

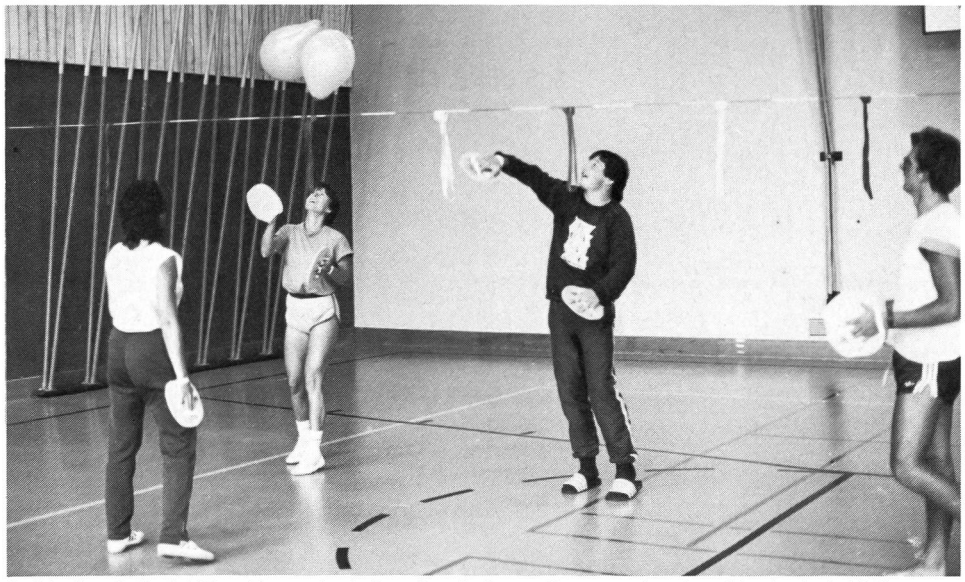
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.11.2025

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



Luftballon-Ballspiel über Netz oder Leine. Der Ballon soll stets schwebend in der Luft bleiben.

GOBA: Ein neues Spiel «us eigenem Bode»

Etienne Bütikofer und Jurek Barcikowski

«GO and BAck» ist ein neues *Rückschlag-Grundspiel,* entwickelt von zwei Tischtennis-Spezialisten: Etienne Bütikofer und Jurek Barcikowski.
Es schliesst eine Lücke im Aufbau aller «grossen» Rückschlagspiele. Es ermöglicht dank seiner *Einfachheit und Variabilität* Kindern und Anfängern leichten Zugang zu Tischtennis, Badminton, Tennis, Squash usw. Deren Nachteil, die Einseitigkeit, hat es nicht – es wird *mit beiden Händen* gespielt. Auch deren technische Haupt-Schwierigkeit wird erleichtert: die Schlägerführung. Die GOBA-Schläger haben keinen Stiel; sie sind direkt an den Händen befestigt – und erst noch selber gebastelt. Es kommt sofort ein gutes Spiel zustande – ohne langes Üben!

Spielgedanke

GOBA wird gespielt:

- mit 2 Schlägern (siehe Bauanleitung)
- mit verschiedenen Bällen: Tennisball, kleiner Schaumgummiball, Tischtennisball, Federball, Unihockeyball, Indiaca, Squashball, aufblasbarer «Badeball», Ball-Improvisation (Schnur-/Stoffknäuel mit Klebeband umwickelt), Ballon usw.
- in Feldern von 4–9 × 8–12 m
- über Netz/Leine (oder anderes Hindernis) von zirka 1 m Höhe (Variationen möglich bis 2,5 m) oder an die Wand
- Einzel, Doppel oder in kleinen Mannschaften
- die Regeln werden den bekannten Rückschlagspielen entliehen oder selber entwickelt und variiert

Anwendung

- als methodische Vorstufe für Rückschlagspiele in der Schul-Unterstufe
- als methodische Aufbaustufe bei der Einführung und im Unterricht bekannter Rückschlagspiele
- als Pausen- und Lagerspiel für Kinder und Jugendgruppen
- als Freizeitspiel für jedermann
- als spielerisches Konditionstraining für alle Sportarten

Vorstufen zu den klassischen Rückschlagspielen

GOBA-Tischtennis

Einzelspiel auf einem Tisch aber beidhändig mit GOBA-Schlägern gespielt (Tischtennisball und Netz). Doppel auf zwei nebeneinandergestellten Tischen oder auch auf zwei quergestellten Tischen; anstelle eines Netzes zirka 50 cm Abstand zwischen den Tischen.

GOBA-Tennis

GOBA mit dem Tennisball übers Tennisnetz gespielt. Zuerst nur in einem Aufschlagfeld, dann auf zwei, dann auf dem ganzen Feld (auch im Doppel). Anstelle des Tennisnetzes kann auch über Langbänke oder andere Abschrankungen gespielt werden.

GOBA-Badminton

Einzel oder Doppel über Badminton-Netz mit «Shuttle» nach Badminton-Regeln.

GOBA-Squash

In: Squash-Raum, Zimmer, Hallen-Ecken. Spiel gegen die Wand: Der Gegner muss den Ball direkt an die Stirnwand (1 m ab Boden) weiterspielen, nachdem dieser einmal vom Boden aufgesprungen ist. Für Anfänger und in kleinen Räumen statt Squashball besser kleiner Schaumgummiball. Regelerleichterung für Anfänger (in rechteckigen Räumen): Der Ball darf nach jeder Wand-Berührung einmal vom Boden aufspringen (mögliche Folge: Schlag-Stirnwand-Boden-Seitenwand-Boden-Seitenwand-Boden-Schlag). Auch die Zimmerdecke kann ins Spiel einbezogen werden.

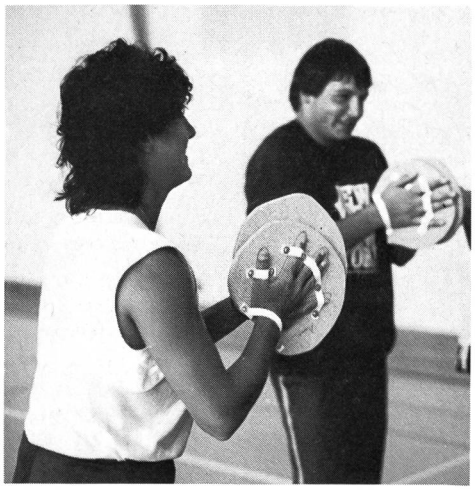
GOBA-Indiaca

Technisch recht schwieriges Spiel (es geht einfacher mit blossen Händen).

GOBA-Volleyball

Mit Volleyball ungeeignet, da grössere Bälle mit den GOBA-Schlägern nicht gut gespielt werden können; aber mit Schaumgummiball über Volleyballnetz möglich.

> ***Anregung:***
>
> GOBA-Schläger in der Schulklasse/Jugendgruppe gemeinsam selber basteln (Fächer-übergreifender Unterricht)



Rhythmisches Schlägerklatschen oder Begrüssungsklatschen ohne oder mit Musik.

Und jetzt geht's los mit GOBA!

Angewöhnung/Einlaufen

- Mit den Schlägern Rhythmus klatschen: Vor/hinter dem Körper, über dem Kopf, unter dem r/l Bein, sich im Klatschrhythmus bewegen, dazu laufen/hüpfen usw.
- Einander mit Schlägerklatschen (gegeneinander) begrüssen: Einhändig r und l, beidhändig, in bestimmtem Rhythmus dazu im Feld umherlaufen
- Im Paar Schläger gegeneinander halten und sich bewegen, laufen, sich drehen usw. ohne den Kontakt zu verlieren. Auch Dehnübungen, sich schieben, Gleichgewichtskampf usw.
- In der Gruppe Kette/Kreis bilden und dabei ständig Kontakt halten
- Vierfüsslergang, Handstand, Schubkarren usw. auf den Schlägern
- Erfinde selber weitere Formen!

Anleitung zum Basteln der GOBA-Schläger

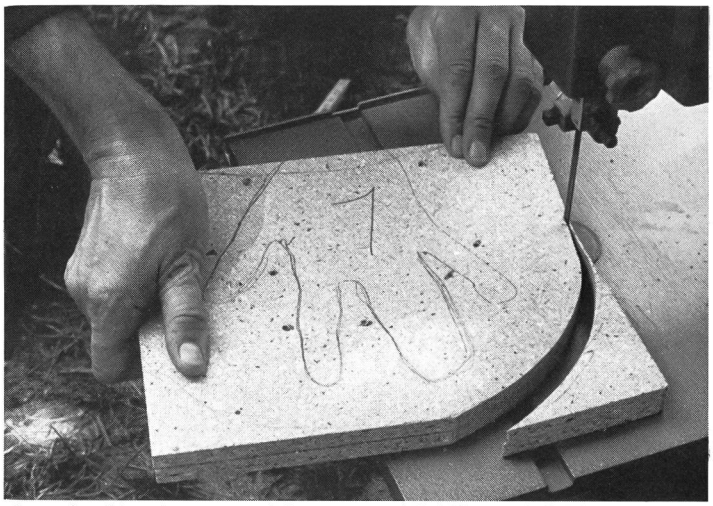
Material:

- Holz (Sperrholz oder Pressspan, zirka 1 bis 1,2 cm dick, auch Altholz oder/und Holzresten)
- 20 Schrauben, zirka 10 mm lang
- Elastikgummi, zirka 70 cm lang und 1 cm breit

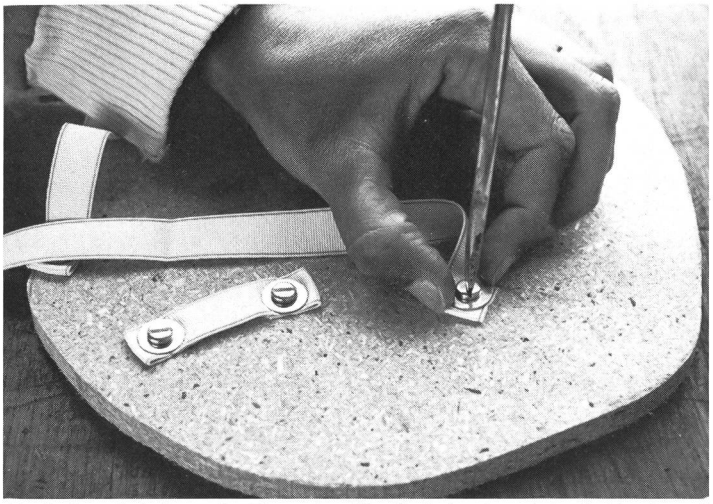
Werkzeuge:

- Laubsäge/Stichsäge
- Ahle
- Schraubenzieher
- Farben und Pinsel

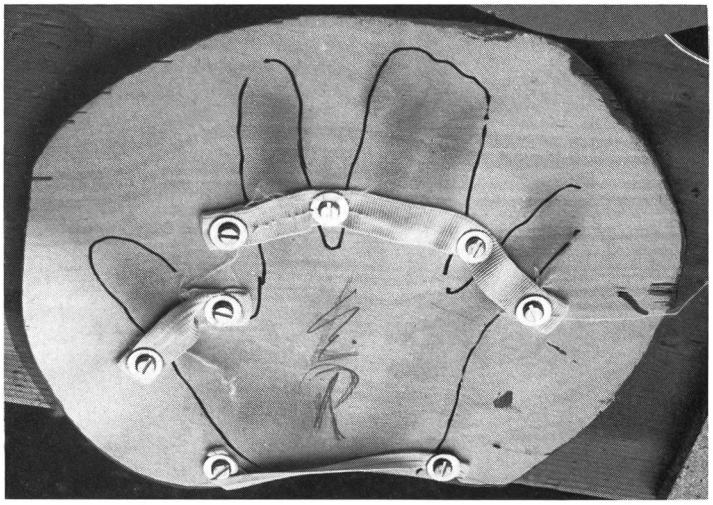
Zeichnen der Aussenkonturen des künftigen Schlägers sowie der Konturen entlang der gespreizten Hand.



Ausschneiden der vorgezeichneten zwei Schläger mit Stich- oder Handsäge.



Nach dem Anbohren der Fixpunkte für die Befestigung der Schlaufen mit Ahle oder Bohrer werden die Elastikbänder verschraubt.



Der fertiggebastelte GOBA-Schläger der einen Hand. Für die Gegenhand ein gleiches Stück anfertigen.

Der angepasste GOBA-Schläger ist einsatzbereit.

Viel Spass zum GOBA-Turnier! Wer will, kann seine Schläger auch phantasievoll anmalen.

Übungen mit dem Ball

Allein

- Ball oder zwei Bälle tragen, auf einem Schläger r/l balancieren, zwischen beiden Schlägern tragen, auch Stafetten
- Ball von einem Schläger auf den anderen rollen, werfen: Zuerst am Boden aufpressen, später direkt von Schläger zu Schläger jonglieren, eventuell Ball zuerst zwischen den Schlägern fangen
- Gegen Wand prellen: Zuerst am Boden aufprellen lassen, später direkt ab Wand abnehmen und an die Wand zurückspielen
- Ball hochspielen: ½ bis 1 Drehung und Ball wieder auffangen oder direkt wieder hochspielen

Zu zweit

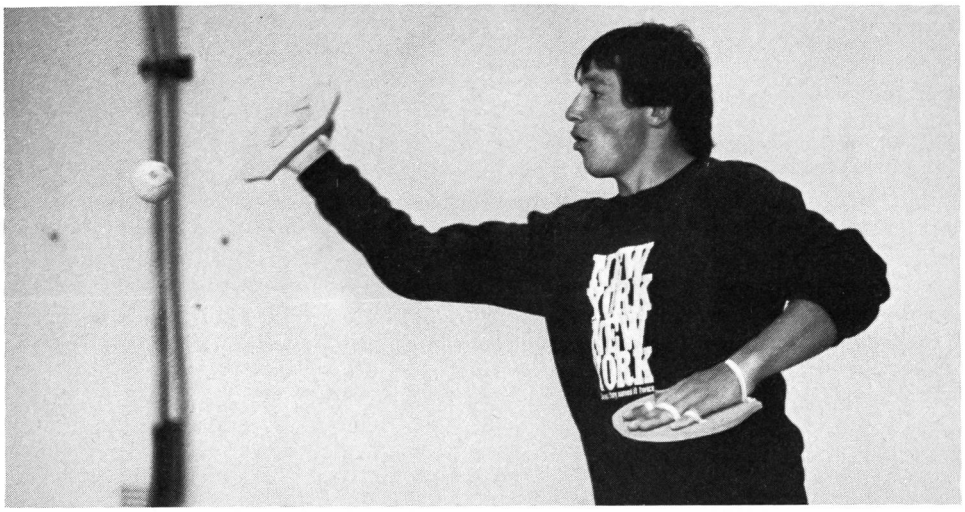
- Einander zuspielen, Ball fangen, zurückspielen r/l, eventuell mit einmal aufspringen lassen
- Zuspielen und direkt zurückspielen, dazwischen einmal klatschen (oder andere Zusatzaufgabe)
- Zuspiel möglichst hoch: 1 Drehung und nächsten Pass abnehmen
- Zuspiel-Variationen: Zum Beispiel Lop/Drop – Drive/Smash
- Zuspiel über die Leine (für Anfänger zirka 2 m hoch, später tiefer)
- In jedem Feld liegt ein Reifen. Nach jedem Zuspiel mit einem Fuss auch in den Reifen treten, bevor der nächste Pass kommt (statt Reifen auch Malstäbe zum Umlaufen)
- Spiel mit zwei Bällen

Zu viert oder mehr

- «Kantönerle»: Jeder Spieler erhält einen Kantonsnamen (auch Tiernamen usw.) zugeteilt; der jeweilige Aufschläger ruft einen der Namen; der Betreffende muss den Ball abnehmen (Ball gerade in die Höhe spielen)
- Zwei Mannschaften: Spiel über die Leine (zirka 1,5 bis 2 m hoch); jede Mannschaft erhält einen Luftballon, den sie während des Zuspiels ständig in der Luft halten muss
- Volleybälle auf Bänke/Kasten legen und versuchen, sie mit Tennisbällen, die mit GOBA-Schlägern geschlagen werden herunterzuwerfen (Bänke in der Mitte aufstellen, von jeder Seite schlägt eine Mannschaft gleichzeitig)
- Nach jedem Pass über die Leine mit dem Partner die Schläger zusammenklatschen

Mit mehr als 10 Spielern zugleich

- Stafetten: Tragen, jonglieren, prellen, passen; Hindernisse einbauen usw.
- «Fangis»: Wer seinen Ball nicht jongliert, prellt usw. darf gefangen werden
- «Brennball» (auch Kickball»): Schlag-Partei schlägt mit GOBA-Schläger den Ball ins Feld. Alle laufen nach dem Schlag um ein Laufmal herum. Unterdessen versucht die Fangpartei im Feld den Ball (nur mit GOBA-Schlägern) zurückzuspielen bis ins «Nest» (Reifen). Es werden nur die fertig gelaufenen Läufe ums Laufmal und zurück zur Grundlinie gezählt. Wenn jeder Läufer einmal geschlagen hat, werden die Läufer zu Fängern und umgekehrt
- «Américaine»: Nach dem Schlag über die Leine sofort auf die andere Seite laufen und dort weiterspielen
- «Würfel-GOBA» mit Schaumstoff-Würfel spielen: Wenn der Würfel zu Boden fällt, darf die andere Partei die oben liegende Zahl als Gutpunkte zählen
- «Treibball» (auch «Grenzball»): Zwei Parteien versuchen, einen aufgeblasenen Badeball so weit zu treiben, bis er hinter der Grundlinie des Gegners zu Boden fällt oder die gegnerische Wand berührt (jede Partei hat abwechslungsweise einen Pass und einen Schlag zugute)
- «Königsturnier» (auch «Ligaspiel»): Immer zwei Gegner stehen sich an der langen Leine gegenüber; Spielabschnitt von 2 bis 5 Minuten mit Zählen der Fehler; wer gewinnt «steigt auf», wer verliert «steigt ab» zum nächsten Spielabschnitt. Der «König» bleibt oben, das «Schlusslicht» unten
- «Cup-System»: Sieger gegen Sieger, Verlierer gegen Verlierer
- «Meisterschaft»: Jeder spielt gegen jeden



Spiel zu zweit mit Ball über Netz oder Leine.

Doppel-Spiel mit jeweiligem Partnerwechsel.

GOBA-Wettkampf-Spiel

Einzel:

Feld 6 × 9 m (2mal)
Netz zirka 1 m hoch
Schaumgummiball klein
Anschlag hinter der Grundlinie
Gezält wird nach Tischtennis-Regeln (Service-Wechsel nach 5 Aufschlägen; 1 Satz = 21 Punkte, mindestens 2 Punkte Abstand; 2 Gewinnsätze; Platzwechsel nach jedem Satz).

Doppel:

Feld 9 × 9 m (2mal)
Netz, Ball und Anschlag wie beim Einzel
Partnerwechsel bei jedem Schlag, Anschlagwechsel jeweils wenn die eigene Partei den Anschlag erhält
Gezählt wird nach Tischtennis-Regeln

Erleichterungen für Anfänger:

Der Ball darf nach jedem Pass 1mal am Boden aufspringen
Im Doppel: Schlagfolge der Partner freigestellt, Zuspiel (eventuell mehrmals) zum Partner erlaubt

Kontaktadressen:

Wer mehr über GOBA wissen will bestellt die spezielle GOBA-Broschüre, aus der wir zahlreiche Ideen und Spielformen entnehmen durften, bei:
Etienne Bütikofer
Wagnerstrasse 21
3007 Bern
oder
Jurek Barcikowski
Hegibachstrasse 22
8032 Zürich ■