

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 69

**Artikel:** Kin-Ball  
**Autor:** Barrette, Martin / De Martini, Daniel / Marci, Zoe  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992365>

### **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:** 18.02.2026

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

# Kin-Ball

mobile  
praxis

69

BASPO &amp; SVSS

Sto.



Wegen seiner einfachen Regeln ist Kin-Ball leicht zu erlernen und verschafft den Spielenden schnelle Erfolgserlebnisse. Das Spiel fördert Zusammenspiel und -arbeit im Team, Sportgeist und nicht zuletzt auch die Gesundheit. Für die Schule eignet es sich hervorragend.

Autoren: Martin Barrette, Daniel de Martini, Zoe Marci, Davide Maurer

Redaktion: Raphael Donzel; Übersetzung: Francesco Di Potenza

Fotos: Ueli Känzig, Maxime Bellefleur; Zeichnungen: Matteo Rossi; Layout: Monique Marzo

**E**rfunden wurde die Sportart Kin-Ball 1986 in Quebec (Kanada) von Mario Demens, einem Sportlehrer. Es wird heute in rund zwölf Ländern weltweit gespielt und mittlerweile gibt es über 3,8 Millionen aktive Spieler in diesen Ländern. 2001 wurde die erste Weltmeisterschaft durchgeführt und inzwischen findet auch eine Europameisterschaft statt. Das Spiel macht neugierig und begeistert.

## Alle sind gleich

Gespielt wird mit einem riesigen Ball von 1,22 m Durchmesser, der knapp 1 Kilogramm wiegt. Dies macht Kin-Ball zu einem sicheren und unterhaltsamen Spiel für Menschen aller Altersgruppen. Kinder fangen schon damit an, wenn sie in die Schule kommen. Sportlichkeit steht im Vordergrund, Körperkontakt und verbale Attacken werden nicht geduldet. Somit ist auch das Verletzungsrisiko sehr gering.

Im Kin-Ball ist jede Spielposition gleichwertig. Das Punktesystem sichert, dass alle Teams – im Fachjargon auch Zellen genannt – Punkte machen, und dass alle Spieler immer den Ball berühren müssen. Jeder der 4 Mannschaftsmitglieder muss direkt am Spielgeschehen teilnehmen, da es sonst Punkte wegen Fehler für die anderen Mannschaften gibt (also kein Spiel, in dem ein paar gute Spieler alles alleine machen können). Somit gewinnt das Team und nicht ein einzelner Spieler.

Alles Gründe, die Kin-Ball zum idealen Spiel im Rahmen der Schule machen, da es sich auch besonders gut dazu eignet, in gemischten Teams zu spielen. Auch die Tatsachen, dass man nur wenig Platz braucht oder grosse Klassen aufteilen (z. B. 3:3:3 auf je einer Hallenhälfte) kann, tragen dazu bei. Der Herzkreislauf wird auf spielerische Art und Weise gefördert und die technischen Besonderheiten sind so einfach, dass man nach nur wenigen Minuten Einführung sofort ins Spiel einsteigen kann.

## Spielen und lernen

In dieser Praxisbeilage führen wir Sie zu Beginn in die wichtigsten Grundregeln und Basistechniken dieser Sportart ein. Auf den Seiten 4 bis 9 finden Sie bekannte und weniger bekannte Spielformen, übersetzt in die Sportart «Kin-Ball». Die Seiten 10 bis 13 widmen sich der Verfeinerung von Spieltechniken. Und am Schluss erhalten Sie einen Einblick in taktische Elemente des Spiels, damit fortgeschrittene Klassen den Wettkampfgeist dieses Spiel noch intensiver erfahren können. ■

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

- Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000006933757



# Sofortiges Vergnügen

Dank seiner einfachen Regeln eignet sich Kin-Ball für Menschen aller Altersgruppen. Selbst für Schüler/-innen, die sich sonst eher nicht für sportliche Betätigung begeistern lassen.

## Das Ziel

Eine Mannschaft wirft den Ball und ruft dabei die Farbe einer der anderen Mannschaften. Diese muss den Ball fangen, bevor er auf den Boden fällt. Das Ziel des Spieles ist es natürlich, den Ball so zur anderen Mannschaft zu werfen, dass diese den Ball nicht fangen kann, bevor er den Boden berührt.

## Das Spiel

Das Spiel dauert so lange, bis eine Mannschaft 3 Spielabschnitte (insgesamt maximum 7 Spielabschnitte) gewonnen hat. Diese Spielabschnitte werden verlängert, so lange es keinen Sieger gibt. Ein Spielabschnitt dauert 7 Minuten. Bei den Junioren wird in 3 Spielabschnitten von je 10 Minuten gespielt. Die Punkte werden von einem Spielabschnitt zu dem anderen addiert. Wer am Ende des dritten Spielabschnitts die meisten Punkte erzielt hat, ist der Sieger.

## Die Mannschaften

Es befinden sich immer drei Teams – oder Zellen – auf dem Spielfeld. Jedes Team (Zelle) schickt gleichzeitig vier Spieler ins Spiel (es sind insgesamt 12 Spieler auf dem Spielfeld). Die anderen Spieler sitzen auf der Bank, bereit zum Einwechseln. Im schulischen Umfeld kann die Halle in zwei Hälften aufgeteilt werden und in Teams à 3 Spieler gespielt werden (insgesamt 18 Spieler).

## Das Spielfeld

Die gesamte Halle dient als Spielfeld (höchstens 21 m × 21 m). Die Wände, die Decke und die Gegenstände in der Sporthalle (Basketballkorb etc.) gehören nicht zum Spielfeld und müssen als Aus betrachtet werden. Für Anfänger wird empfohlen, weiterzuspielen, wenn der Ball nach einem Verteidigungskontakt die Wand berührt. Man benötigt also kein Netz oder Tor, um Kin-Ball zu spielen.

## Der Spielablauf

Das aufschlagende Team bestimmt die Mannschaft, die den Ball annehmen muss. Bevor der Aufschlag ausgeführt wird, muss der aufschlagende Spieler das Wort «Omnikin» gefolgt von der Farbe eines gegnerischen Teams seiner Wahl laut ausrufen. Erst danach darf er den Ball mit einem oder beiden Armen (mit beiden Armen für Anfänger) nach oben oder horizontal weg schlagen. Der Ball muss mindestens 1,8 m fliegen. Das Team, dessen Farbe laut ausgerufen wurde, wird zum annehmenden Team und es muss den Ball kontrollieren, bevor dieser den Boden berührt. Man kann den Ball mit jedem Körperteil kontrollieren, ohne ihn zu fangen oder ihn festzuhalten. Falls der Ball bei der Annahme nur von einem oder zwei Spielern berührt wird, dürfen sich diese auf das Spielfeld bewegen, indem sie den Ball in der Hand behalten, oder

indem sie sich den Ball zuspielen. Auf diese Weise können sie die Verteidigung der Gegner beim nächsten Aufschlag durchkreuzen. Sobald drei Spieler des Teams den Ball berührt haben, muss der Ball angehalten werden. An diesem Ort muss der Ball wieder aufgeschlagen werden. Und das Spiel geht weiter so. 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 beiden anderen Mannschaften bekommen je einen Punkt.

## Punkte

- Falls das annehmende Team den Ball fallen lässt, bekommen die 2 anderen Teams je einen Punkt.
- Falls das aufschlagende Team (oder der Aufschläger selbst) einen Fehler begeht, bekommen die zwei anderen Teams je einen Punkt.

## Es gibt Fehler, 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 3 Spielern berührt wird.

ETH-ZÜRICH

- 4. Okt. 2010

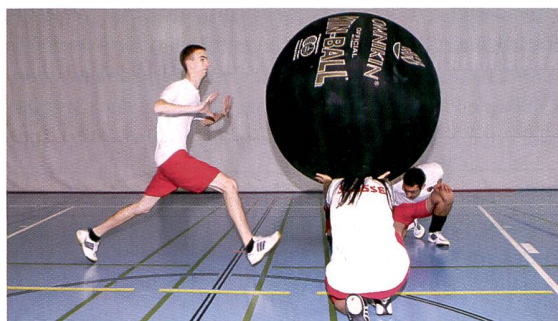
BIBLIOTHEK

# Die gute Geste

Beim Kin-Ball muss niemand über ausserordentliche motorische Fähigkeiten verfügen. Der einfache Aufschlag, die Ballannahme und die Verteidigungsstrategien sind für alle lernbar.

## Schlagarten

Die Flugbahn des Balles ist gezwungenermassen aufsteigend oder horizontal und der Ball muss mindestens 1,8 Meter vom Aufschlagspunkt weit fliegen



Mit zwei Händen stossen.



Mit zusammengefalteten Händen, Vor- oder Rückhand spielen (ähnlich wie beim Tennis).



Mit einem Arm.

Vorsicht: Diesen Schlag nur mit Fortgeschrittenen ausführen, da er zu Verletzungen im Ellenbogenbereich führen kann. Es ist wichtig, dass der ganze Arm den Ball berührt. Der Arm muss dabei einwärts gedreht werden, der Daumen zeigt nach unten.

## Unter dem Ball

Drei Spieler eines Teams (Zelle) kauern unter den Ball und stützen ihn mit den Händen. Der vierte Spieler ist Aufschläger. Im Moment, in dem er den Ball schlägt, muss dieser von den anderen drei Spielern (obligatorisch) gestützt oder zumindest berührt werden.



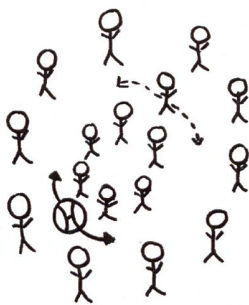
Richtige Position des Spielers, der den Ball stützt:

- ein Knie berührt den Boden;
- Gesäss ruht auf der Ferse;
- Brustkorb ruht auf dem aufgestellten Knie;
- Arme sind ganz ausgestreckt und über dem Kopf;
- Kinn gegen Brustkorb;
- Handflächen zeigen nach oben.



# Sanfter Einstieg

Der Kin-Ball ist mit seinem 1,22 Meter Durchmesser ein gerne gesehener Gast in Sportlektionen. Seine aussergewöhnlichen Dimensionen überraschen und motivieren die Schüler/-innen gleichzeitig. Mit bekannten Spielen kann das Interesse für diesen Ball gesteigert werden.



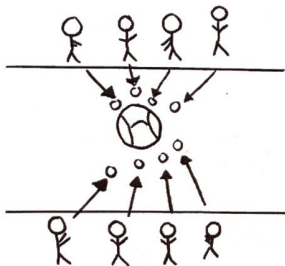
## Planetenjagd

**Wie?** Die Spieler/-innen bilden einen grossen Aussenkreis sowie einen kleineren Innenkreis. Zwischen den Kreisen ist so viel Raum vorhanden, dass ein Spieler (Jäger) und ein Kin-Ball (Planet) sich darin bewegen können. Zwischen den Spielern eines Kreises sind rund 2 Meter Platz, sie bleiben auf ihren Positionen. Sie müssen den Ball in beide Richtungen rollen lassen, so dass der Jäger ihn nicht berühren kann.

### Variationen:

- Rollen austauschen: Der Ball (Planet) verfolgt den Jäger.
- Die Spieler im Kreis spielen sich den Ball in der Luft zu, statt ihn zu rollen.

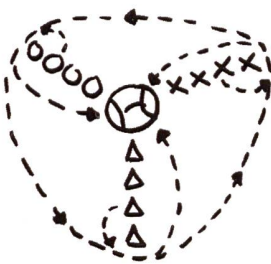
**Wozu?** Reaktion, Antizipation, Kooperation.



## Rollmops

**Wie?** Zwei Teams stehen einander gegenüber, ein Kin-Ball ist in der Mitte der Sporthalle. Die Spieler müssen den Ball mit Wurfgegenständen (Schaum-, Volleybälle usw.) berühren und ihn über die Grundlinie des gegnerischen Teams bringen. Wenn ein Spieler einen Wurfgegenstand zurückholt, muss er immer wieder in die eigene Wurfzone zurück, bevor er wieder schießen kann.

**Wozu?** Eigenschaften des Kin-Balls entdecken, Motivation.



## Seestern

**Wie?** Drei Teams sternförmig um den Riesenball platzieren. Die Lehrperson nummeriert alle Spieler der einzelnen Reihen, bei 1 beginnend. Ruft die Lehrperson eine Nummer auf, müssen alle Spieler mit dieser Nummer in die Sternmitte rennen und den Ball berühren. Wer den Ball zuerst berührt holt einen Punkt für sein Team.

### Variationen:

- Die aufgerufenen Spieler müssen zuerst um ihre Reihe herum rennen und dann den Ball berühren gehen.
- Statt einer Zahl hat jeder Spieler eine Farbe (z. B. die Nummer 1 ist blau usw.). Die Lehrperson ruft nicht, sondern hält eine Farbe (z. B. farbige Plastikteller) auf, um das Startsignal zu geben.

**Wozu?** Reaktion, audiovisuelle Wahrnehmung.

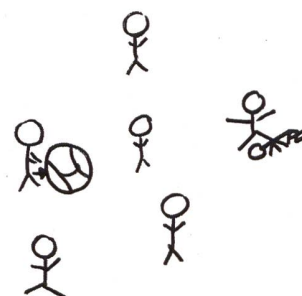
### Wolfjagd

**Wie?** Ein oder zwei Wölfe – jeder mit einem Ball – verfolgen ihre Mitspieler, indem sie den Ball rollen oder stossen. Sie müssen möglichst viele Mitspieler treffen. Wird ein Spieler berührt, muss er anhalten und die Beine spreizen. Um ins Spiel zurückzukommen, muss ihn ein anderer Spieler befreien, in dem er zwischen den Beiden hindurch schlüpft. Regelmässig die Wölfe wechseln.

#### Variationen:

- Mit jüngeren Schülern immer zwei Wölfe bestimmen.
- Der berührte Spieler hebt die zwei Arme auf. Um ihn zu befreien, müssen zwei von seinen Mitspielern ihn mit den geschlossenen Armen einkreisen.
- Der berührte Spieler legt sich auf den Boden. Zwei Schüler (Krankenwagenfahrer), holen ihn ab und transportieren ihn in eine vorher bestimmte Zone (das Krankenhaus). Wenn er im Krankenhaus ankommt, kann er wieder ins Spiel zurück.
- Paarweise, Hände haltend.

**Wozu?** Ausdauer, Reaktion, Orientierung.



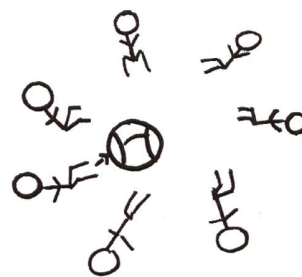
### Popcorn

**Wie?** Die Spieler liegen am Boden und bilden einen Kreis, Füsse zeigen in die Kreismitte. Die Lehrperson wirft einen Ball in die Kreismitte und die Spieler müssen versuchen, ihn ausschliesslich mit den Füssen möglichst lange in der Luft zu halten.

#### Variationen:

- Mit zwei Bällen.
- Kleinere Wettkämpfe in zwei Teams.

**Wozu?** Füsse benutzen, Kooperation.



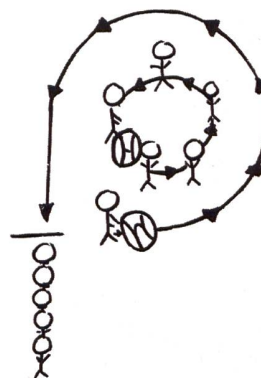
### Uhr

**Wie?** Zwei Gruppen bilden. Die Spieler eines Teams bilden einen Kreis, die anderen eine Kolonne (siehe Zeichnung). Der Kreis und die Kolonne verfügen über je einen Kin-Ball. Auf ein Signal umrunden die Spieler der Kolonne (die Uhr) der Reihe nach den Kreis so schnell wie möglich. Dabei rollen oder stossen sie den Kin-Ball, während sich die Spieler des Kreises den Ball in der Luft zuspielen. Pro geschaffte Runde gibt es einen Punkt. Wenn alle Läufer zum Startpunkt zurückgekommen sind, verbucht das Team, das den Kreis bildet, seine Punkte. Die Rollen werden danach getauscht. Welches Team erreicht am meisten Punkte?

#### Variationen:

- Den Ball zu zweit um den Kreis stossen.
- Die Uhr zwei Mal umrunden.

**Wozu?** Wettkampf, Kin-Ball kennen lernen.



### Pflege des Kin-Balls

Der Kin-Ball lässt sich sehr schnell aufpumpen. Dazu ist eine kleine elektrische Pumpe notwendig (z.B. solche für Gummiboote). Die traditionellen Pumpen, mit denen die meisten Sporthallen ausgestattet werden, genügen nicht.

Um eine Höchstlebensdauer des Balles zu gewährleisten, ist es überaus wichtig, nach jeder Nutzung Luft abzulassen, bevor man ihn wegräumt. Es ist auch anzuraten, zwischen dem inneren Gewebe und dem Luftkern regelmässig zu pudern. Letzterer kann ersetzt werden.

Das benötigte Material ist erhältlich bei: [www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)





# Lerne den Ball kennen

Im Gegensatz zu anderen traditionellen Sportarten, lernt man den Kin-Ball relativ schnell zu kontrollieren. Ein paar einfache Techniken für den schnellen Fortschritt.



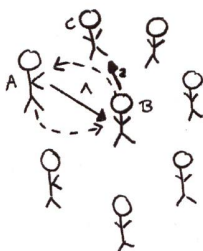
## Pässe im Kreis

**Wie?** Die Spieler bilden einen Kreis, die Lehrperson befindet sich mit dem Ball in der Kreismitte und spielt ihn jedem einzelnen Spieler im Kreis zu. Dieser muss den Ball kontrollieren – die Arme bleiben stabil – und ihn so schnell wie möglich der Lehrperson zurückspielen.

### Variationen:

- Ein Schüler geht in die Kreismitte.
- Die Schüler spielen sich den Ball im Kreis zu.
- Die Schüler rennen im Kreis herum.

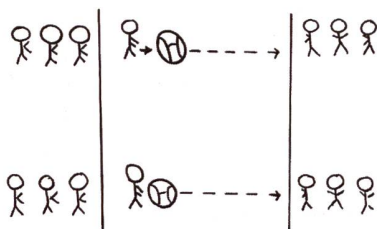
**Wozu?** Pässe spielen, Kin-Ball kontrollieren.



## Pass und Go

**Wie?** Einen Kreis bilden, ein Spieler steht im Zentrum. Ein Spieler aus dem Kreis (A) spielt dem zentralen Spieler (B) einen Pass und nimmt seinen Platz ein. Während des Tausches spielt der erste zentrale Spieler den Ball an einen anderen externen Spieler (C) und nimmt die Stelle des vorhergehenden Passspielers (A) ein usw.

**Wozu?** Ballkontrolle und Passspiel, Raumaufteilung.



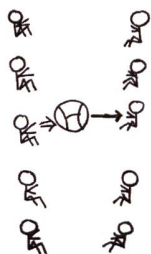
## Stafetten

**Wie?** Zwei Teams bilden und in je zwei Gruppen unterteilen, die sich gegenüber stehen. Auf Signal der Lehrperson startet der erste Spieler jedes Teams mit dem Ball und übergibt ihn einem Mitspieler aus der gegenüberliegenden Gruppe, der seinerseits wieder schnell startet usw.

### Variationen:

- Den Ball zu zweit tragen (er darf den Boden nicht berühren).
- Den Ball alleine tragen.
- Von einer Gruppe zur anderen passen.

**Wozu?** Wettbewerb, Ballkontrolle und Schnelligkeit.

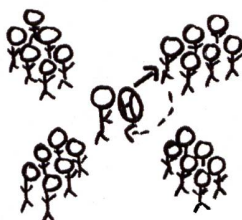


## Kanon

**Wie?** Die Teams sitzen sich in zwei Reihen (Distanz zwischen Reihen und benachbarten Spielern ca. 2 Meter) gegenüber. Die Lehrperson wirft den Ball zwischen die Reihen. Der Spieler, der den Ball erwischt, versucht – nachdem er ihn kontrolliert – ihn zu werfen oder zu stoßen, um die gegnerische Mauer zu überwinden. Achtung: Lobbälle sind verboten. Es gibt jeweils einen Punkt, wenn die gegnerische Mauer überwunden ist.

**Variation:** Mit zwei Bällen.

**Wozu?** Ball fangen und kontrollieren, präzise Pässe.



## Kreuz

**Wie?** Die Spieler stellen sich paarweise hin und bilden ein Kreuz. Die Lehrperson stellt sich in die Mitte des Kreuzes und spielt den Ball in die Richtung des ersten Paares. Die beiden Spieler müssen den Ball kontrollieren, zu zweit transportieren und ihn dem Lehrer übergeben.

**Variation:** Zwei Schüler ersetzen den Lehrer und spielen gleichzeitig mit zwei Bällen.

**Wozu?** Den Ball zu zweit fangen und kontrollieren lernen.

**Zickzack**

**Wie?** Die Schüler bilden zu fünft eine Zickzacklinie (Abstand zwei Meter) und passen sich den Ball in der Luft hin und her. Sobald er den Ball erhält, sprintet der letzte Spieler der Kette los (Ball tragen oder rollen) und geht an den Start.

**Variationen:**

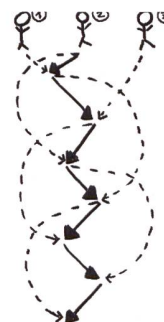
- Zwei Zickzacklinien mit zwei Bällen bilden und das Spiel in Wettbewerbsform durchführen.
- Den Ball am Boden zuspelen, anstatt Pässe in der Luft auszuführen.

**Wozu?** Technik, Ballannahme und -stopp, passen.

**Criss cross**

**Wie?** Drei Kolonnen bilden, Ball liegt in der Mitte des Spielfeldes. Spieler 2 spielt den Pass nach rechts an Spieler 1, folgt dem Ball und stellt sich hinter Spieler 1, der sich ins Zentrum verschiebt. Ball in der Mitte: Spieler 1 spielt den Pass nach links an Spieler 3, folgt dem Ball und stellt sich hinter Spieler 3, der sich wiederum ins Zentrum verschiebt. Ball in der Mitte: Spieler 3 spielt nach rechts an Spieler 2, folgt dem Ball und stellt sich hinter Spieler 2, der sich ins Zentrum verschiebt usw.

**Wozu?** Ballkontrolle und passen in Bewegung.

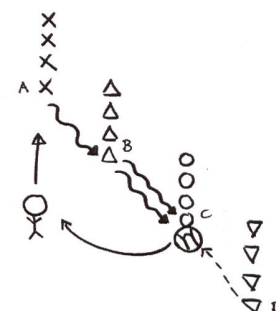
**Treppe**

**Wie?** Vier Reihen bilden, in Form einer Treppe in der Halle verteilen. Die Lehrperson spielt den Ball dem ersten Spieler der Reihe A zu, dieser nimmt ihn an und kontrolliert ihn. Er begibt sich danach zum ersten Spieler der Reihe B und beide gehen nebeneinander zum ersten Spieler der Reihe C, indem sie den Ball tragen. Spieler C platziert sich unter den Ball und stützt ihn (unbeweglicher Spieler). Der erste Spieler der Kolonne D kommt hinzu und schlägt den Ball in Richtung der Lehrperson auf. Die vier Spieler kehren zurück zu ihren Reihen. Nach einer gewissen Zeit die Reihen umstellen.

**Variationen:**

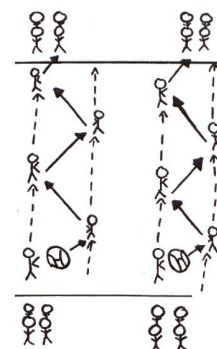
- Fortgeschrittene Spieler passen sich den Ball zu. Die Spieler A, B und C bilden die Zelle, damit D schlagen kann.
- Um die Übung dynamischer zu machen, einen zweiten Ball hinzufügen.

**Wozu?** Ballannahme und Kontrolle, verschieben zu zweit.

**Passen zu zweit**

**Wie?** Zwei Teams bilden und in je zwei Reihen unterteilen, die sich gegenüberstehen (Paararbeit). Das erste Paar jedes Teams durchquert die Halle, passt sich den Ball zu und übergibt ihn dem Paar am anderen Ende der Halle. Eine gewisse Distanz zwischen den zwei Spielern aufrechterhalten.

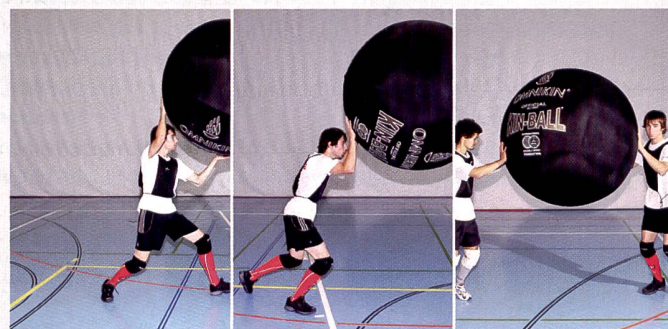
**Wozu?** Passen und Ballkontrolle.

**Kontrolle, Pass und verschieben mit dem Ball**

**Kontrolle:** Ein Arm stützt den Ball, der andere stabilisiert ihn (Foto links). Hinweis: Der Ball darf nicht zwischen den Armen eingeklemmt werden.

**Pass:** Um einen Pass (horizontale Flugbahn) zu schaffen, den Ball auf Gesichtshöhe bringen und danach in die gewünschte Richtung stoßen (Foto Mitte).

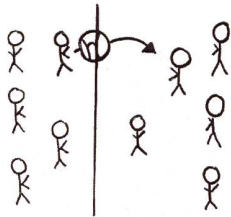
**Verschieben:** Zwei Spieler, jeder drückt den Ball leicht in die Richtung des anderen, um ihn zu stabilisieren (Foto rechts). So kommt man sehr schnell vorwärts.





# Grösse XXL

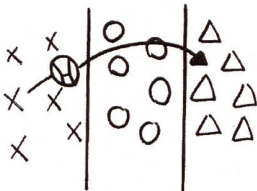
Dank des Kin-Balls können die bekannten Ballsportarten (Volleyball, Handball etc.) neu erfahren werden. Die Lektionen profitieren von einem neuen Elan, während die Schüler Neues erleben.



## Riesenvolley

**Wie?** Im Grundsatz wie Volleyball aber ohne Netz. Die Teams dürfen zwei Mal passen, bevor sie den Ball in die gegnerische Hälfte spielen müssen. Die Flugbahn des Balles ist immer horizontal oder aufsteigend. Punkte gibt es, wenn der Ball in der gegnerischen Hälfte den Boden berührt.

**Variation:** Fussball-Tennis: Ball wird nur mit den Füßen und dem Kopf gespielt.

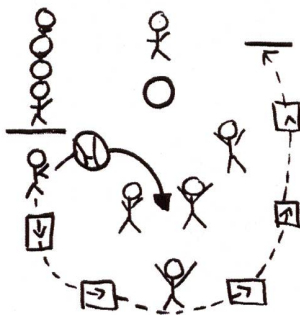


## Ab in die Mitte

**Wie?** Die Klasse in drei Teams aufteilen: ein Team in der Mitte, die anderen beiden rechts und links davon. Die Teams am äusseren Ende passen sich den Ball zu, das Team in der Mitte muss versuchen, ihn abzufangen. Das Team, dessen Pass geblockt wurde, muss in die Mitte. Wer ist am wenigsten in der Mitte?

### Variationen:

- Vor dem Pass über die Mitte, den Ball drei Mal innerhalb des Teams zuspielen.
- Mit einem zweiten Ball die Intensität steigern.

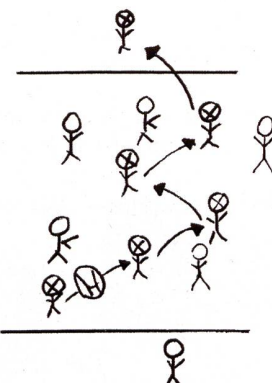


## Brennball

**Wie?** Die Klasse in zwei Teams aufteilen, eines greift an, das andere verteidigt. Nacheinander werfen die Spieler des offensiven Teams den Ball in die Verteidigungszone. Nach dem Einwurf laufen sie von einer Basis zur nächsten und können anhalten, um nicht «verbrannt» zu werden. Steht ein Spieler nicht auf einer Basis, «verbrannt» er, falls das Verteidigungsteam den Ball fängt und ihn in den Reifen setzt. Jede abgeschlossene Runde gibt einen Punkt für die Angreifer.

### Variationen:

- Verteidigungsteam: Drei Pässe spielen, bevor man den Ball in den Reifen setzt.
- Die Basen (Baseball) verbrennen.
- Mehrere Spieler laufen lassen.
- Den Ball schlagen, anstatt ihn einzuwerfen (von zwei Spielern geformte Zelle).



## Ball hinter die Linie

**Wie?** Zwei Teams bilden. Um einen Punkt zu erzielen, müssen die Teams den Ball an ihren jeweiligen Torhüter spielen, der sich am anderen Ende der gegnerischen Hälfte befindet. Die Spieler passen sich den Ball zu, ohne sich selber fortzubewegen (höchstens drei Pässe). Das Verteidigungsteam versucht, die Pässe des gegnerischen Teams abzublocken. Achtung: Der Ball darf nicht erobert werden, wenn ihn ein Gegner in den Händen festhält. Kein Spieler darf in die Torhüterzone eindringen.

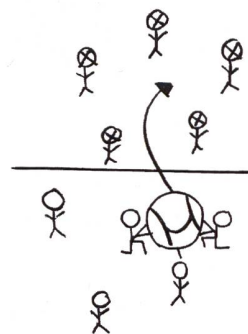
### Variationen:

- Vereinfachen: Ein Joker spielt immer mit dem Ball besitzenden Team.
- Die Torhüter stehen auf Schwedenkästen.

### Ball auf zwei Feldern

**Wie?** Zwei Teams bilden. Jedes Team platziert sich in einer Spielfeldhälfte, das Spielfeld ist durch eine Mittellinie abgegrenzt. Um einen Punkt zu holen, muss das aufschlagende Team – zwei Spieler stützen den Ball, ein Dritter schlägt auf – den Ball in die gegnerische Hälfte spielen, ohne die eigene Hälfte zu überschreiten. Der aufschlagende Spieler darf den Ball nur mit zwei Händen (siehe Seite 3) schlagen. Das verteidigende Team muss den Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt, und ihn wieder zurückspielen.

**Variation:** Jedes Mal, wenn der Ball zurückerobert wird, muss das Team in den Mittelkreis rennen, bevor es aufschlägt.

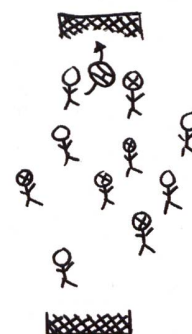


### Riesen-Handball

**Wie?** Zwei Teams à je vier Spieler bilden. Wie im Handball geht es darum, ein Tor zu erzielen (Handballtore oder grosse Gymnastikmatten benutzen). Der Kin-Ball muss dabei gerollt oder geschoben werden und immer am Boden bleiben. Der jeweils letzte Spieler darf die Torhüterrolle einnehmen.

**Variationen:**

- Regelmässig die Blöcke wechseln, damit möglichst viele spielen können.
- Drei oder vier Teams bilden: Das Team, das ein Tor erhält, muss raus.

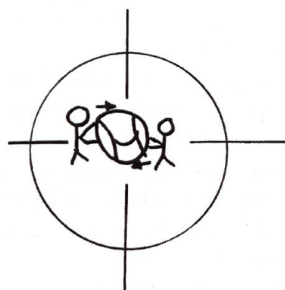


### Sumo

**Wie?** Zwei Spieler ringen mit einem Kin-Ball in einer Kreiszone. Auf ein Signal der Lehrperson drücken sie den Ball in Richtung des anderen und versuchen dabei, den Gegner aus dem Kreis zu stossen. Während der ganzen Dauer des Ringkampfes muss der Ballkontakt aufrechterhalten werden.

**Variation:** 2:2 oder 3:3.

**Wozu?** Kraft, Gleichgewicht.



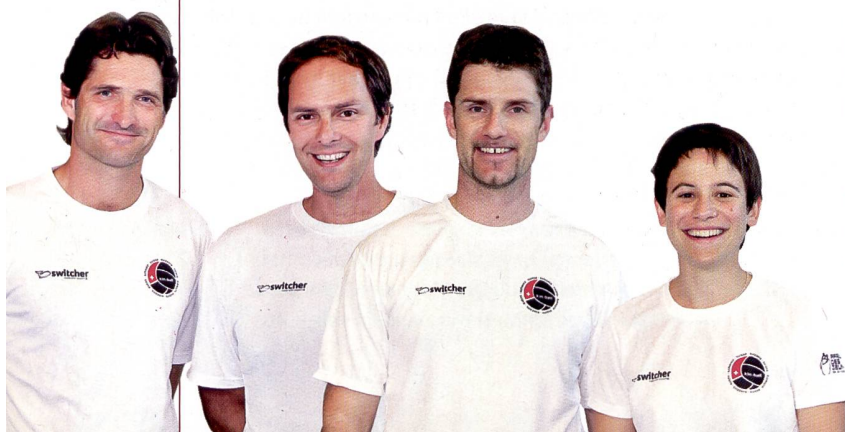
### Danke an die Autoren dieser Praxisbeilage

**Daniel de Martini** ist Sportlehrer, Ausbildungschef im Neuenburger Fussballverband und Präsident des Schweizerischen Kin-Bal-Verbandes.  
[daniel.demartini@bluewin.ch](mailto:daniel.demartini@bluewin.ch)

**Daide Maurer** ist Sportlehrer und Spieler im Schweizer Nationalteam.  
[davidemaurer@yahoo.com](mailto:davidemaurer@yahoo.com)

**Martin Barrette** ist Sportlehrer und Ausbildungschef im Schweizerischen Kin-Bal-Verband.  
[martinbarrette@yahoo.com](mailto:martinbarrette@yahoo.com)

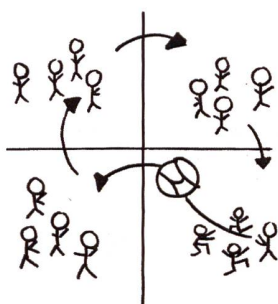
**Zoe Marci** ist Sportlehrerin und Nationaltrainerin des Schweizerischen Kin-Bal-Teams.  
[zoe.marci@rpn.ch](mailto:zoe.marci@rpn.ch)





# Werfen und Fangen

Das Kin-Ball-Spiel besteht aus zwei wesentlichen Phasen. Es ist wichtig, dass die jungen Spieler in der Lage sind, die verschiedenen Angriffsphasen zu beherrschen und während der Verteidigungsphase richtig zu stehen.



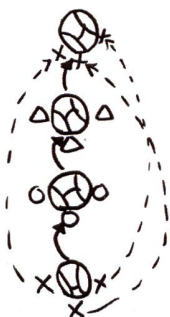
## Vier Ecken

**Wie?** Vier Teams à je vier Spieler oder mehr bilden und die Halle in vier Bereiche aufteilen. Der Ball wird im Uhrzeigersinn von einem Team zum anderen geschlagen. Zum Zeitpunkt des Schlages berühren drei Spieler den Ball, ein Vierter schlägt. Ein Team holt einen Punkt, wenn der Ball den Boden in der gegnerischen Zone berührt.

### Variationen:

- Mit zwei Bällen spielen.
- Das Team im Ballbesitz bestimmt selber, wohin es den Ball schlägt.
- Die Farbe des Teams ansagen, das den Ball erhält (siehe Kasten Seite xx).

**Wozu?** Position der Zelle, Verteidigung im Team, Position der Spieler unter dem Ball.



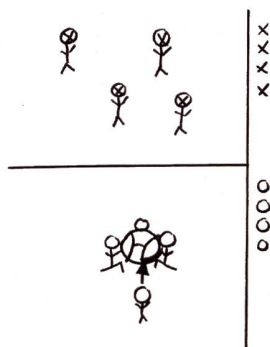
## Kettenlinie

**Wie?** Die Schüler bilden drei bis vier Zellen à je drei oder vier Spieler. Die Zellen sind 3–4 Meter voneinander entfernt und bilden eine Kette. Auf Signal der Lehrperson schlägt die erste Zelle den Ball in Richtung der nächsten Zelle und verschiebt sich ans Ende der Kette usw. Die Spieler ändern regelmässig die Position innerhalb ihrer jeweiligen Zelle.

### Variationen:

- Zwei Bälle benutzen, um zwei Ketten zu bilden. Eventuell in Form von Wettkämpfen.
- Schlagart variieren.

**Wozu?** Bewegung der Zelle, Position der Spieler unter dem Ball, Schlag und Verteidigung.



## Queen ball

**Wie?** Vier Teams à drei bis vier Spieler bilden. Zwei Teams sind auf dem Spielfeld, die zwei anderen auf der Bank, bereit ins Spiel zurückzukehren. Das Spiel dauert so lange, bis der Ball den Boden in der gegnerischen Hälfte berührt, oder bis das offensive Team einen Fehler begeht (Ball geht ins Aus, absteigender Aufschlag). Das Team, das den Fehler begeht, wird durch eines der zwei auf der Bank ersetzt. Das Team, das bleibt, gewinnt einen Punkt. Wer am meisten Punkte holt, erbt die Krone.

**Variation:** Mit zwei Bällen, Spielfeld in der Länge teilen. Das Spiel findet mit 3:3 nach demselben System statt.

**Wozu?** Position der Zelle, Verteidigung im Team, Position der Spieler unter dem Ball.

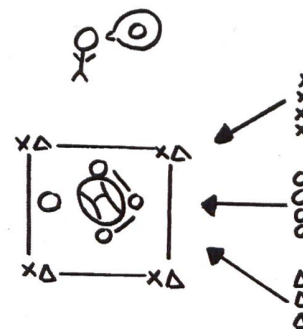
### Magisches Viereck

**Wie?** Drei Teams à vier Spieler an einer Wand platzieren, jedem Team eine Farbe zuteilen. Das Team, dessen Farbe die Lehrperson aufruft, geht sofort in die offensive Position (drei Spieler stützen den Ball, der Vierte in Schlagposition), die zwei anderen in Verteidigungsposition um den Ball (im Viereck). Das Team, das am schnellsten in der Verteidigungsposition ist, erhält einen Punkt.

#### Variationen:

- Das Team, das die Offensive eingenommen hat, schlägt auf, indem es zuerst eines der zwei anderen Teams nennt (siehe Kasten).
- Bei der Bekanntgabe der Farbe, wirft die Lehrperson den Ball in verschiedene Richtungen.

**Wozu?** Position der offensiven Zelle, richtige Stellung in der Verteidigung.



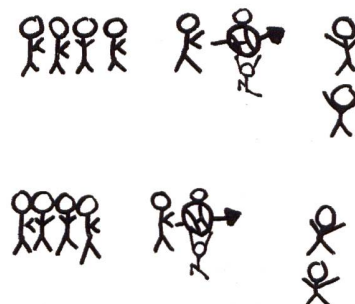
### Omnikin

**Wie?** Die Klasse in zwei Gruppen unterteilen. Jede Gruppe bildet eine Aufschläger-Reihe und eine Zelle à je vier Spieler. Zwei davon müssen den Ball stützen, die anderen beiden müssen ihn nach einem gegnerischen Aufschlag wiedergewinnen. Die Spieler schlagen abwechselnd den Ball auf (Schlag mit zwei Händen!) nachdem sie «Omnikin + eine Farbe» gerufen haben (z. B. «Omnikin schwarz»). Die Spieler der Zellen regelmässig tauschen.

#### Variationen:

- Die offensiven Spieler tippen den Ball einmal an, nachdem sie die Farbe angekündigt haben (kurz vor dem Schlag).
- Die Spieler, die den Ball stützen, und jene, die ihn wiedergewinnen, tauschen jedes Mal ihre Positionen aus.

**Wozu?** Richtig ansagen (vor dem Aufschlag), Schlag mit zwei Händen.

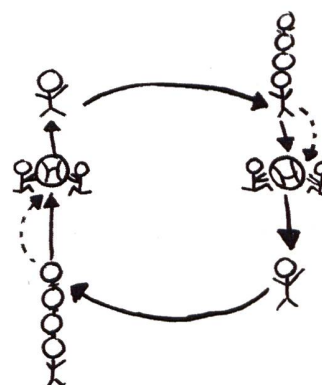


### Stars in der Manege

**Wie?** Zwei Zellen à zwei Spieler positionieren sich mit je einem Ball auf der Mittellinie eines Basketballfeldes. Ein oder zwei Empfänger werden hinter jede Zelle gesetzt, die anderen Spieler bilden eine Kolonne vor jeder Zelle und sind bereit, den Ball zu schlagen. Jener, der den Ball erhält, muss ihn kontrollieren und ihn zum nächsten Schläger der benachbarten Zelle zuspielen. Letzterer kontrolliert den Ball und übergibt ihn seiner eigenen Zelle, bevor er aufschlägt etc. Regelmässig die Spieler wechseln.

**Variation:** Anstatt Pässe zu spielen, den Ball direkt zum Schläger führen.

**Wozu?** Verteidigen lernen, Passen, Position der Spieler unter dem Ball verbessern.



### «Omnikin» und Farbansage

Bevor man schlägt, muss einer der vier Spieler des angreifenden Teams die Farbe des Teams ansagen, das den Ball erhält. Dazu ruft der betroffene Spieler «Omnikin» und kündigt sofort die Farbe des Empfänger-Teams an. Zwischen dem Zeitpunkt der Ansage und dem Schlag müssen Mindestzeiten eingehalten werden, um dem Schiedsrichter zu erlauben, die Farbe des ausgewählten Teams zu wiederholen. Wenn der Schlag zu schnell folgt, wird das Team bestraft. Die Regel verbietet ebenfalls, ein Team aufzurufen, das mehr als zwei Punkte im Rückstand ist.

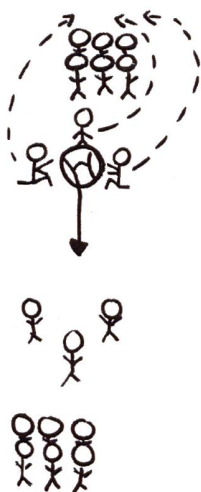
In der Schule empfiehlt man den Schülern, zwischen Ansage und Schlag einmal in die Hände zu klatschen. So können sich alle Teams genügend auf den Empfang vorbereiten. Die 2-Punkte-Rückstand-Regel muss nicht notgedrungen eingehalten werden.





# Der Wettkampf ruft

Wettbewerbsformen sind für die sportliche Entwicklung von Jugendlichen wesentlich. Mit Kin-Ball können Wettkampf, Teamgeist, Kooperation und Fairplay gleichzeitig praktiziert werden. Das Regelwerk dieser Sportart erlaubt es jedem Mitspieler, seinen Platz im Spiel zu finden und aktiv daran teilzunehmen.



## Sling shot (Basisübung für das 3:3:3)

**Wie?** Zwei Teams bilden und sie in Linien von drei Spielern aufstellen lassen. Die erste Linie rückt vor: Zwei Spieler stützen den Ball und der dritte schlägt (nur an zwei Händen) ihn in Richtung gegenüberliegenden Linie usw. Die drei Spieler, die gespielt haben, stellen sich hinter ihre Gruppe zurück und ändern jedes Mal ihre Position in der Zelle.

### Variationen:

- Linien mit vier Spielern bilden: Drei stützen den Ball, der vierte schlägt.
- Die Zelle (drei oder vier Schüler), die gespielt hat, verfolgt den Ball und setzt sich hinter die gegenüberliegende Gruppe.

**Wozu?** Position der Spieler unter dem Ball, Schlag mit zwei Händen.

## Spiel 3:3:3

**Wie?** Drei Teams à drei Spieler begegnen sich gleichzeitig auf einem Spielfeld (= halbe Sporthalle). Das Team A spielt immer auf das Team B, das Team B auf das Team C und dieses wiederum auf A. Der Ball muss mindestens 1,8 Meter weit und zwingend horizontal oder in die Höhe fliegen. Um das Spiel zu vereinfachen, dürfen keine Täuschungen vollzogen und der Ball muss immer geradeaus gespielt werden. Je nach Niveau der Spieler können nach und nach die offiziellen Kin-Ball-Regeln angewendet werden (siehe Seite 2).

### Variationen:

- Das Team in Ballbesitz wählt den Gegner selber (Farben nennen!).
- Um die Verteidigungsarbeit zu erschweren, ist die Wahl des Schlages frei (die Richtung variieren).
- Nach jeder Balleroberung muss sich die Zelle in die Mitte des Spielfeldes verschieben, bevor sie spielt.
- Eine bestimmte Art von Schlag bestimmen.

**Wozu?** Position der Zelle, Schlag, Verteidigung im Team.

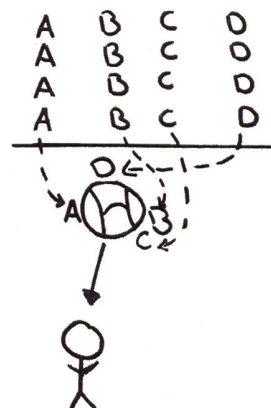
### Vier Kolonnen (Basisübung für das 4:4 oder 4:4:4)

**Wie?** Vier Kolonnen hinter einer Linie bilden. Die Lehrperson spielt den Ball dem Spieler A zu, der vorrückt, ihn aufnimmt und mithilfe des Spielers B kontrolliert. Ist der Ball stabilisiert, vervollständigt Spieler C die Zelle (siehe Seite 3 «Unter dem Ball»). Schliesslich führt Spieler D den Schlag in Richtung Lehrperson aus. Die erste Spielerlinie setzt sich danach hinter die Kolonnen und ändert die Positionen in der Zelle.

#### Variationen:

- Beim Schlag Gegenstände (Kegel, Teppiche) anpeilen, die in der Halle verteilt sind. Jeder Treffer gibt einen Punkt für die Zelle.
- Die Lehrperson durch ein Team von vier Spielern ersetzen. Beim Schlag versucht dieses, den Ball aufzufangen. Regelmässig das defensive Team wechseln.

**Wozu?** Position der offensiven Zelle.



### Spiel 4:4

**Wie?** Zwei Teams à vier Spieler begegnen sich auf einem Spielfeld (= halbe Halle). Der Ball fliegt mindestens 1,8 Meter und zwingend horizontal oder steigend. Um das Spiel zu vereinfachen, wird der Schlag immer geradeaus gespielt (keine Winkel, keine Täuschungen). Mit einem Viererteam muss man die Regel der Verschiebung mit Ball einführen, der die Zelle zwingt, anzuhalten, sobald der dritte Spieler den Ball berührt. Je nach Niveau der Spieler die offiziellen Regeln einführen (siehe Seite 2).

#### Variationen:

- Um die Verteidigungsarbeit zu erschweren, ist die Wahl des Schlages frei (Richtungen variieren).
- Nach jeder Balleroberung muss sich die Zelle in die Mitte des Spielfeldes verschieben, bevor sie spielt.
- Eine bestimmte Art von Schlag bestimmen.

**Wozu?** Position der Zelle, Angriff und Verteidigung im Team.

### Spiel: 4:4:4

**Wie?** Drei Vierer-Teams auf einer Hallenhälfte. Die Endform des Kin-Balls aufgrund der verschiedenen Erfahrungen entdecken, die bei den Spielen 3:3 und 4:4 gesammelt wurden. Mehrere Spielperioden von ungefähr zehn Minuten spielen. Fliegende Wechsel durchführen und Punkte zählen.

#### Variationen:

- Schnell spielen, Zelle schnell platzieren.
- In die Spielfeldmitte verschieben, wenn nur zwei Spieler den Ball stützen. Sobald der dritte Spieler den Ball berührt, bleibt die Zelle stehen.

**Wozu?** Position der Zelle, Angriff und Verteidigung im Team.

### Links

- Schweizerischer Kin-Ball-Verband: [www.kin-ball.ch](http://www.kin-ball.ch)
- TV Saarlouis Roden: [www.kinball-saar.de](http://www.kinball-saar.de)
- Weltverband: [www.kin-ball.com](http://www.kin-ball.com) (e/f)



# SPORT Kin-Ball®

exklusiv bei VISTAWELL



Offizieller Kin-Ball® Vertriebspartner für die Schweiz:

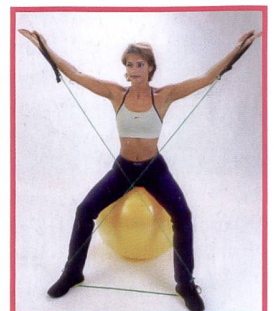
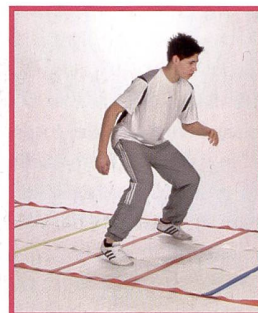
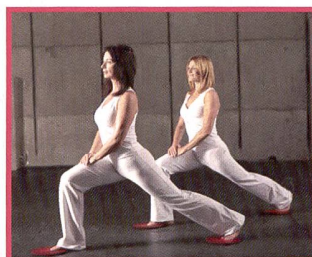
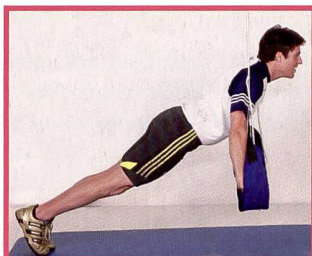
VISTAWELL AG  
Rue du Lac 40  
2014 Bôle

Tel. 032 841 42 52  
[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)  
[office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch)

700 weitere Artikel für **SPORT + BALANCE**



Swiss  
Concept



bei **VISTAWELL**