



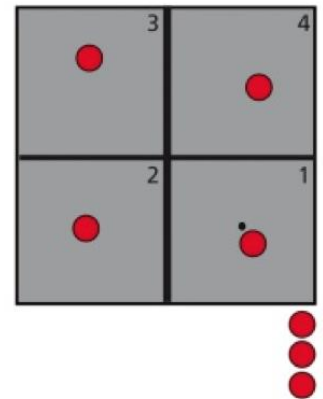
4-SQUARE-SPIELFELD

PAUSENPLATZGESTALTUNG

Schulstufe:	3. Zyklus/Sek I
Fachbereich:	Bewegung auf dem Pausenplatz
Ort:	3 x 3 Meter auf dem Pausenplatz
Material:	Kreide, Klebeband oder Farbspray/Kreidespray

Footbag: die ideale Pausenbewegung

Das 4-Square ist ein auf dem Pausenplatz oft gesehenes Spiel mit vier gleich grossen Feldern, bei dem es darum geht, sich zu verteidigen und ins Königsfeld (4) aufzusteigen. Für dieses Spiel muss man lediglich das Kicken des kleinen Sandballs (Footbag) ein wenig beherrschen. Zudem braucht es Kreide, Klebeband oder einen Farbspray, damit das 3 x 3 Meter grosse Spielfeld auf dem Pausenplatz markiert werden kann. Ein permanent eingezeichnetes 4-Square-Spielfeld motiviert die Schülerinnen und Schüler (SuS) für ein regelmässiges Training mit dem Footbag.



UMSETZUNG DES 4-SQUARE-SPIELFELDS

1. Mit Kreide, einem ablösbaren Klebeband oder Farbspray wird ein ca. 3 x 3 Meter grosses Quadrat auf dem Boden markiert.
2. Das Quadrat wird nochmals unterteilt, sodass vier Quadrate entstehen (4-Square-Spielfeld). Diese werden nummeriert und in jedem Quadrat stellt sich ein SuS auf. Überzählige SuS reihen sich vor Quadrat 1 in eine Warteschlange ein.

ANLEITUNG FÜR DAS 4-SQUARE-SPIEL

Anzahl Mitspieler*innen:	5-8
Ort:	4-Square-Feld von 3 x 3 Meter auf dem Pausenplatz
Material:	Kreide, Klebeband oder Farbspray und Footbag

Jeweils 4 SuS versuchen in dieser spielerischen Übung, auf begrenztem Platz den Footbag hin und her zu passen, ohne dass dieser zu Boden fällt.

1. Der Spieler in Quadrat 4 ist der König und wirft bei Spielbeginn den Footbag aus der Hand einem der Mitspielenden in einem schönen Bogenwurf zu.
2. Sobald der Ball im Spiel ist, versucht jeder Spielende zu vermeiden, dass der Ball in seinem Quadrat zu Boden fällt. Ebenfalls gilt es zu vermeiden, dass der Ball nach einem eigenen Kick ausserhalb des grossen Quadrats landet.
3. In beiden Fällen gilt: Hätte der betreffende Spieler einen Fehler gemacht, muss er sein Quadrat verlassen und die Spielenden in Quadraten mit tieferen Zahlen rücken auf (z.B.: Spieler in Quadrat 3 macht den Fehler, verlässt das Feld, Spieler von Quadrat 2 geht in Quadrat 3, Spieler von Quadrat 1 in Quadrat 2 und der Erste in der Warteschlange kann in Quadrat 1 vorrücken).
4. Solange der König sein Feld nicht verlassen muss, erhält er nach jedem Wechsel einen Punkt. Die Punkte kann er auch behalten, wenn er das Quadrat verlässt (und sich in die Schlange einreicht). Gewonnen hat, wer als Erster 15 Punkte erreicht.

Quellen: www.mobilesport.ch / Muriel Sutter www.burnermotion.ch

