

Unterrichtsblätter zur **Sicherheitsförderung an Schulen**

Geeignet für

- 😊 Primarstufe
- 😊 Sekundarstufe 1
- 😊 Sekundarstufe 2



Stürze

- 1 Sturzgefahr mindern
- 2 ...und falls es doch zum Sturz kommt?
- 3 Bewusst reagieren?
- 4 Kinder könnens besser?
- 5 Sturzarbeit

Zu diesem Unterrichtsblatt

- Wissenswertes
- Aufgabenstellung und Unterlagen
- Arbeitsblätter

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- mit Falltechniken vertraut werden und diese mit der Zeit reflexartig richtig anwenden
- Stürzen als Erweiterung des alltäglichen Bewegungsrepertoires erfahren und nicht als etwas Schmerzhaftes und Angst-einflössendes
- den Boden beim Rollen und Fallen als Partner erleben

Die Schülerinnen und Schüler lernen und üben unter vereinfachten, sicheren Bedingungen verschiedene Falltechniken. Während ihrer Schulkarriere sollen sie auf die eine oder andere Weise immer wieder am Sturztraining arbeiten. Die so erworbenen Fertigkeiten können später auch im Erwachsenenalter viel Schmerz und Leid verhindern helfen.

Im Schulunfallgeschehen (inkl. Pausen- und Schulwegunfälle) liegt der Sportunterricht mit einem Anteil von 40 Prozent klar an der Spitze. Davon sind über die Hälfte Stürze auf gleicher Ebene.

Die Sturzfolgen im Sportunterricht sind glücklicherweise selten schwerwiegend und können meist ambulant behandelt werden. Darunter sind jedoch rund ein Drittel Handgelenkverletzungen, die einen Schüler oft für eine gewisse Zeit von vielen Handlungen in der Schule und zu Hause ausschließen. Wenn die Falltechniken beherrscht werden, kann Stürzen sogar Spass machen.

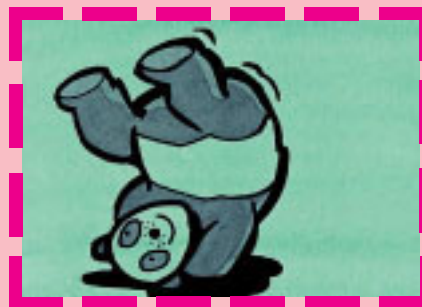
1 Sturzgefahr mindern



Die gute Organisation erhöht die Sicherheit.

Stürzen gehört zur Kindheit. Meistens ist der Sturz nach ein paar Tränen und einem farbigen Pflaster rasch vergessen. Alte Menschen dagegen müssen manchmal längere Zeit im Spital gepflegt werden; sie stürzen nicht so unbeschwert wie Kinder. Sturzursachen sollen daher erkannt und behoben und Sturzfolgen vermindert werden. In der Schulanlage sind es zum Beispiel schlechte Beleuchtung, rutschige Böden (hier kann bereits ein anderes Reinigungsmittel Abhilfe schaffen), im Turnunterricht falscher Aufprallschutz. Ein weiterer wichtiger Faktor im (Sport-)Unterricht sind die Schüler selber: Wie sind die körperlichen Voraussetzungen, der Könnensstand, das Klassenklima? Haben viele der Schüler vor dem Turnunterricht gerade eine unbefriedigende Erfahrung gemacht? Oder eine besonders aufregende? Mit einer guten Organisation des sportlichen Anlasses kann viel zur Sicherheit beigetragen werden: Eine übersichtliche Aufstellung sowohl der Klasse als auch der verwendeten Materialien vereinfacht die Aufsicht erheblich. Eine klare, angepasste Aufgabenstellung und transparente (Spiel-)Regeln erhöhen die Sicherheit zusätzlich.

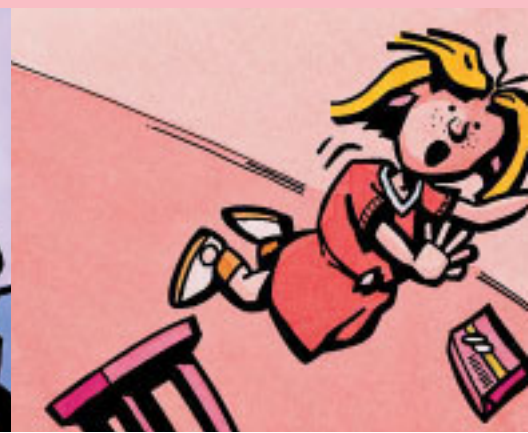
2 ... und falls es doch zum Sturz kommt?



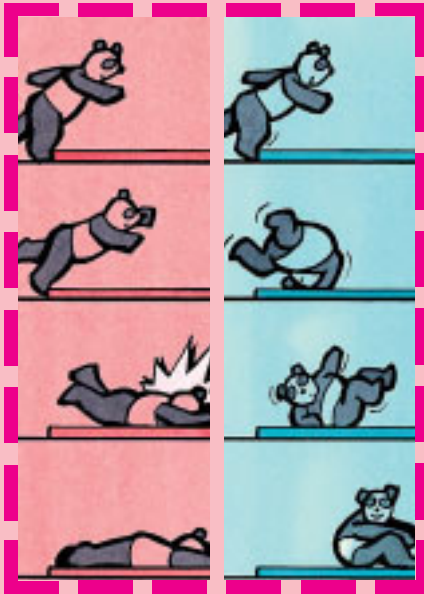
Rollen ist eine natürliche Fortbewegungsart.

Es braucht nur eine kleine Unaufmerksamkeit, Ausgelassenheit oder Tagträumerei und einen hervorstechenden Kanalisationsdeckel – und schon haben wir alle Zutaten für einen Sturz beisammen. Unser Opfer stolpert, versteift sich und versucht, um jeden Preis, den Bodenkontakt mit einem anderen Körperteil als den Füßen zu verhindern, statt den Boden als Unterlage zur Fortsetzung der Bewegung einzusetzen. Dies führt meistens zu einem harten Ende einer beschleunigten Bewegung erdwärts. Das Zauberwort, um die Fallbewegung «weich» umzuformen, heisst rollen:

- Vorwärts oder rückwärts: Von der einen Hand/Schulter zur diagonal gegenüberliegenden Gesäßseite oder umgekehrt, ohne dass dabei der Kopf den Boden berührt (so berührt die Wirbelsäule den Boden nur kurz an einer Stelle).
- Seitwärts: Über Arme, Schultergürtel und Beine um die Körperlängsachse. Gelingt es nicht, den Sturz mit einer Rolle zu beenden, kann der Aufprall durch «Abschlagen» mit Unterarmen und Füßen gemindert werden. Für diese Technik ist jedoch eine gute Rumpfmuskulatur (Körpertonus) Voraussetzung, weshalb im Vorschulalter und in der Zeit des raschen Längenwachstums das Hauptgewicht auf das Rollen zu legen ist.



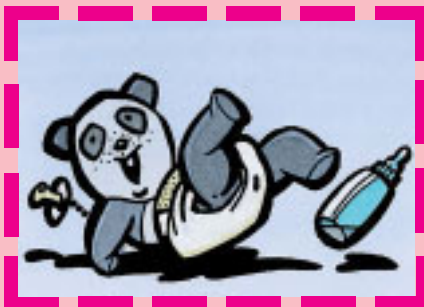
3 Bewusst reagieren?



Bewegungsbefehle können durch Training verändert und verbessert werden.

Wenn wir stürzen, liegen wir auf der Nase, bevor wir recht wissen, wie uns geschieht. Was beim Fallen passiert, läuft reflexartig ab und kann wie folgt dargestellt werden:

Unsere Sinne melden dem Gehirn die Bewegungsänderung (Sturz) über die Nervenbahnen. Dieser Vorgang dauert rund 0.2 Sekunden, ist biologisch vorgeschrieben, nicht beeinflussbar und heisst Latenzzeit. Nun verarbeitet das Gehirn die empfangene Information und befiehlt unserem Bewegungsapparat, wie er sich verhalten soll. Diese Zeitspanne dauert rund 0.3 Sekunden und ist nicht beeinflussbar. Die Befehle aber, die einst unbewusst erlernt wurden, können durch gezieltes Training verändert und die Sturzbewegung kann so in eine angepasste Bewegungsantwort umgeformt werden (Latenzzeit und Befehl ergeben zusammen den Reflex). Im Gegensatz dazu führt ein «nicht trainierter Befehl» oft zu einer Blockade und somit zu einem unsanften Ende des Sturzes.



Früh übt sich, wer ein Meister werden will.

4 Kinder können besser?

Kleinkinder lernen Gehen und Stürzen gleichzeitig. Das eine geht ins andere über, ohne dass sich das Kind dabei ernsthaft verletzt. Es hat sich eine lockere, gute Sturztechnik angeeignet. Doch im Verlauf des Grösser- und Älterwerdens tauschen wir diese gegen eine verkrampfte Technik mit schmerzhaften Folgen ein. Wir automatisieren falsche Reflexe und es ist sehr schwierig, diese in optimale umzuwandeln. Arbeiten wir bereits im Vorschulalter an der richtigen Sturztechnik, so gelingt der Lernprozess schneller und einfacher. Wir beginnen unser «Bewegungsleben» auf allen Vieren, um möglichst bald nur noch auf Füßen zu gehen. Doch stellt diese Fortbewegungsart höhere Anforderungen an unseren Gleichgewichtssinn. Unser Körperschwerpunkt wächst immer weiter vom Boden weg und muss sich

mit viel Aufwand auf zwei kleinen Flächen im Lot halten. Und in einem späteren Lebensabschnitt kann manchmal nicht einmal ein «dritter Fuss» verhindern, dass wir wieder unsanft mit dem Boden in Kontakt treten.





Stürze waren in vielen Stummfilmen ein wichtiges Element – es lohnt sich, diese zu studieren (z. B. Charles Chaplin, Buster Keaton, Laurel & Hardy)

5 Sturzarbeit

Nun «stürzen» wir uns in die Praxis, am besten bereits im Kindergarten und **über die ganze Schulzeit hinweg immer wieder**. Als Einstieg arbeiten wir blockweise über mehrere Lektionen am Thema. Ist der Stoff bekannt, eignet er sich sehr gut als Zusatzaufgabe. Einerseits um die Klasse teilen zu können und die eine Gruppe selbständig arbeiten zu lassen, andererseits als Zusatzschleife (z. B. beim Ringeturnen).

Die Elemente Stürzen und Stolpern finden sich überall im (Schul-)Alltag und können auf vielfältige Weise im Unterricht eingebaut werden:

- Tanz (Tanzfolge mit «Bodenteilen»)
- Cabaret («Ist Stürzen komisch?»)
- Zirkus (Clownnummer, dummer August)
- Stuntman/-woman (gruppenweise eine kleine Stuntshow einstudieren)
- Kampfsport (Schwimmen, Judo, Aikido)
- Gestalten (Comics mit Sturzscenen zeichnen und diese inszenieren)

© Abdruck unter Quellenangabe erwünscht

bfu
Laupenstrasse 11
CH-3008 Bern
www.safetytool.ch
www.bfu.ch
erz@bfu.ch

Tel. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30



01.2004/4

Dieses «Safety Tool» entstand im Rahmen der Turnlehrer-Diplomarbeit von Karin Breitenmoser und Olivier Genzoni und in Zusammenarbeit mit Jugend + Sport.

Weitere Beiträge zum Thema:

- J + S Leiterausbildung Judo/Ju-Jitsu
www.baspo.ch
- Schweizerischer Judo- und Ju-Jitsu Verband
www.sjv.ch

Stürzen Sie sich in weitere interessante Unterrichts- blätter der bfu:



Ich bestelle Unterrichtsblätter zu folgenden Themen:

- Ex. Fussgängerstreifen (Ub 9807)
- Ex. Stürze (Ub 9808)
- Ex. Alkohol und Unfallrisiko (Ub 9809)
- Ex. Technisches Gestalten (Ub 9810)
- Ex. Wanderungen (Ub 9817)
- Ex. Verkehrssinn (Ub 9907)
- Ex. Ballspiele (Ub 9912)
- Ex. Velotouren (Ub 9915)
- Ex. Sehen und gesehen werden (Ub 9918)
- Ex. Inline-Skating (Ub 0008)
- Ex. Schulweg (Ub 0010)
- Ex. Schneesport (Ub 0012)
- Ex. Baden (Ub 0102)
- Ex. Geschwindigkeit im Strassenverkehr (Ub 0103)

Die Stärke der bfu ist die Sicherheits- förderung in **Schulen,** **Verkehr, Sport, Haus** und **Freizeit.**



Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

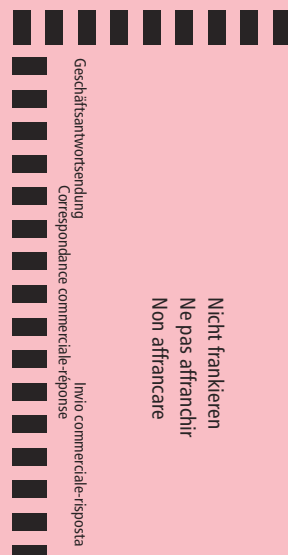
Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Laupenstrasse 11
3008 Bern







Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Geschäftsantwortsendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-risposta



Einführung ins Sturztraining

- Ziel** In einer ersten Phase lernt ihr Grundlagen der Falltechnik kennen und anwenden. In einer zweiten Phase, die sich über längere Zeit erstreckt, übt ihr immer wieder (in kleinen Portionen) Elemente aus dem Sturztraining und gestaltet damit neue Möglichkeiten der Fortbewegung.
- Einstieg** Beginnt mit einer Auswahl aus  Arbeitsblatt 2 (Warm-up). Damit ihr optimal auf die «Sturzarbeit» vorbereitet seid, gibt es bereits beim Aufwärmen und Einstimmen viel Bodenkontakt.
- Stürzen** Wir empfehlen, in einer Doppel-Lektion gleich nach dem Warm-up mit  Arbeitsblatt 3 (Rollen/Fallen vorwärts) einzusteigen. In der Halle hängen (evtl. auf A3 vergrößert) einige  Arbeitsblätter 4 (Rollen vorwärts). Da könnt ihr in aller Ruhe studieren, was euch in den Übungen vorgezeigt wurde, und es gleich noch einmal probieren. Zum Schluss wählt ihr aus  Arbeitsblatt 8 (Anwendungen) die Vorschläge zum Vorwärtsrollen aus. Mit dem  Arbeitsblatt 5 (Rollen/Fallen rückwärts) gleich vorgehen. Dazu hängen die  Arbeitsblätter 6 (Rollen rückwärts) und 7 (Fallen rückwärts) in der Halle. Es ist gut möglich, den Stoff auf mehrere Einzellektionen zu verteilen und die Anwendungen mit eigenen Ideen zu ergänzen.
- Ausblick** Später sollte man immer wieder am Thema arbeiten. Mal beim Aufwärmen, mal in einem Circuit, mal als Zusatzaufgabe. Als Sturzspezialisten dürft ihr auch mal zeigen, was ihr könnt. An einem Schulfest, am Elternabend oder einfach in einer Turnstunde mit der neuen Lehrkraft.





Warm-up

Zeit: 1. Matten auslegen

5'

Inhalt: In der Halle Matten auslegen.

Organisation, Material: Immer zu zweit eine Matte, frei verteilt.



Zeit: 2. Durcheinanderlaufen

5'

Inhalt: Durcheinanderlaufen (auch mit Musik) und auf Zeichen mit vor der Brust gekreuzten Armen eine der folgenden Handlungen auf dem Hallenboden ausführen, aufstehen und weiterlaufen: Zeichen 1 auf Rücken liegen, Zeichen 2 sitzen, Zeichen 3 auf Bauch liegen

Organisation, Material: CD-Player, Pfeife, Glocke.



Zeit: 3. Körperspannung entwickeln

5'

Bauchlage:

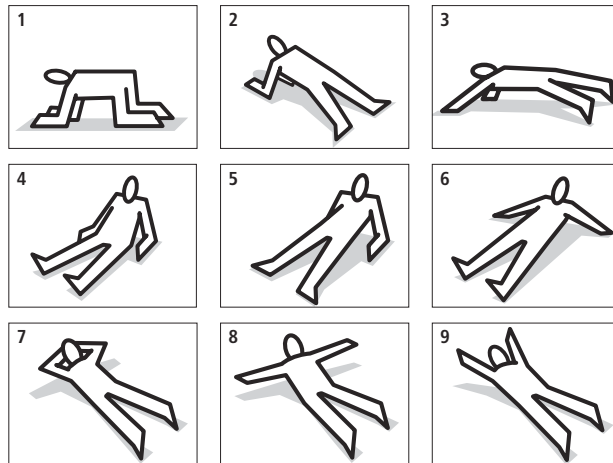
- 1 Unterarm-Kniestand
- 2 Unterarm-Innenriststand
- 3 Hand-Zehenstand

Rückenlage:

- 4 Unterarm-Langsitze
- 5 Unterarm-Aussenristliege
- 6 Hand-Fersenliege

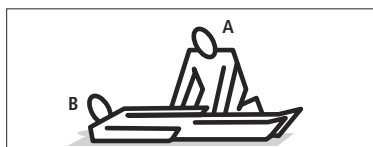
Bauchlage:

- 7 Hände vor Kopf übereinander gelegt
- 8 Arme in Seithalte gestreckt
- 9 Arme in Vorhalte gestreckt



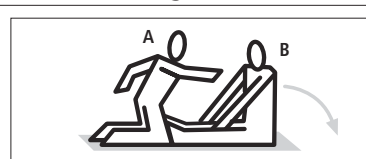
Zeit: 4. Partnerübung «Walze»

5'



Inhalt: Ausgangslage: Rückenlage. A rollt B um Körperlängsachse. Rollentausch.

5. Partnerübung «Pendel»



Inhalt: Ausgangslage: Langsitz. A tippt B leicht auf die Brust, B rollt nach hinten und mit guter Körperspannung wieder zurück, ohne Zuhilfenahme der Hände. A kann B dabei helfen. Rollen tauschen.

6. Einzelübung «Kreisel»



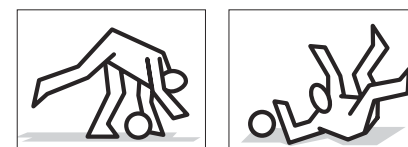
Inhalt: Ausgangslage: Im Sitzen Füße vor Gesäss mit beiden Händen fassen. Kreiselbewegung über Seite und Rücken, zurück in Ausgangsposition, ohne die Füße loszulassen.
Organisation, Material: Auf und neben der Matte möglich.

Zeit: 7. Über Hindernisse rollen

5'

Inhalt: Über Hindernisse rollen. Vorwärts und rückwärts rollen. Grösste Sorgfalt beim Rollen über Partner.


Organisation, Material: Auf Matten. Springseile oder Turnbündel, Schaumstoffbälle, Partner in Bauchlage (liegend, als «Bänkli»).





Rollen/Fallen vorwärts

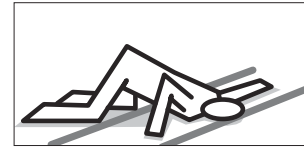
Zeit: 1. Warm-up

10–15' **Inhalt:** Warm-up. Auswahl aus  Arbeitsblatt 2 (Warm-up) treffen.

Zeit: 2. «Indianer»

15' **Inhalt:** Wir befinden uns im Wilden Westen. Die Indianer wollen wissen, wann der nächste Zug naht ... Kniestand, Ohr auf das «Gleis» legen, Gewicht auf Schulter und Arm, nicht auf Kopf! Gesäss durch Beinstreckung hoch schieben. Auf Zeichen «Zug» diagonal über beide Schultern rollen. Körper «eingeln».

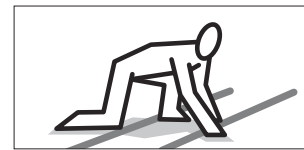
Organisation, Material: Springseil oder Bändeli. Matten im Halbkreis auslegen. In Längsrichtung gegen die Kreismitte turnen. Dein Partner kann als Kontrolle/Hilfe eingesetzt werden.




3. «Der Zug kommt»

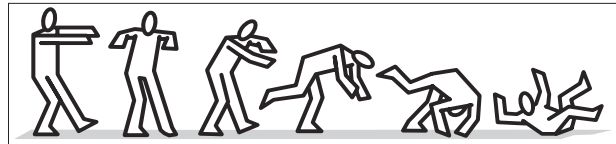
Inhalt: Einbeinkniestand, Arme aufgestellt. Deine Arme halten die Spannung während der ganzen Rolle. Ansonsten gleicher Ablauf wie oben. Weitere Stufe: aus dem Stand.

Organisation, Material: Dein Partner gibt das Zeichen. Er läuft hinter den Matten durch und spielt den Zug.



4. «Lenker»

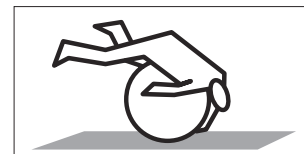
Inhalt: Ein Rollerfahrer fährt auf der Strasse. Plötzlich quert ein Reh. Der Fahrer bremst und weicht aus. Es reicht noch zum Hupen, dann fällt er mit Schwung über den Lenker. Nur rollen kann ihn unbeschädigt aus dieser Situation retten. Also: bremsen, ausweichen, hupen, rollen. Verschiedene Startpositionen testen: Vorschriftstellung, Stand, gehen, laufen (Technik siehe  Arbeitsblatt 4).



5. «Ball»

Inhalt: Bäuchlings mit Gymnastikball auf Matte abrollen, mit hinterem Arm abschlagen (Handfläche nach unten, Arm ist gestreckt).

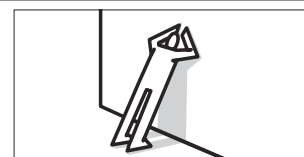
Organisation, Material: Gymnastikball 45 cm. Übe stets beide Seiten!



Zeit: 6. Fallen vorwärts gegen eine Wand

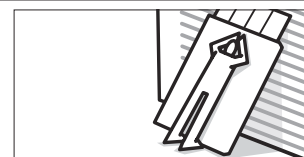
10' **Inhalt:** Fallen vorwärts gegen eine Wand (Abstand Unterarmlänge). Deine Arme bilden ein stabiles Dreieck, Hände geöffnet. Wichtig ist die Körperspannung! Arme schlagen gegen die Wand, Kopf zur Seite drehen, beim Aufprall aktiv ausatmen!

Organisation, Material: evtl. Matten gegen die Wand stellen.



7. Fallen vorwärts gegen schiefe Ebene

Inhalt: Fallen gegen schiefe Ebene. Armaufprallposition mit Magnesium auf Matte zeichnen. Beim Aufprallen ein Wort laut rufen (ausatmen). **Steigerung:** Aus Kniestand auf Matten am Boden. **Oberstufe:** Aus Stand auf Matten am Boden – dafür musst du deine Bauch- und Rumpfmuskulatur durch gezielte Übungen vorbereiten!



Zeit: 8. Anwenden

5–10' Übungen zum Vorwärtsrollen aus  Arbeitsblatt 8 (Anwendungen) auswählen.

Lernhilfen zum Rollen vorwärts:

Deinem Partner die Rollspur mit dem Finger auf Arm, Rücken und Gesäss «zeichnen». Turnbündel anziehen und diagonal entlangrollen. Auch mit Abschlagen und auf schiefer Ebene möglich (vgl. dazu Übung 5. «Ball»).



Rollen vorwärts

Ausgangspositionen

- «Indianer»
- «Der Zug kommt»
- Einbeinkniestand
- Vorschrittstellung
- vv gehen/laufen

- Rücken rund machen
- Arme spannen (nicht durchstrecken)
- Fingerspitzen schauen gegeneinander
- Körperspannung über ganze Bewegung beibehalten

- Kopf einrollen, Kinn Richtung Schlüsselbein der hinteren Schulter bewegen und auf Brust fixieren
- diagonal über Unterarm, Schulter, Rücken und zweiten Arm rollen (Arme sind dabei leicht gebeugt)
- Beine anziehen, Spielbein anfersen
- Bauchmuskulatur anspannen
- klein machen («einigeln»)

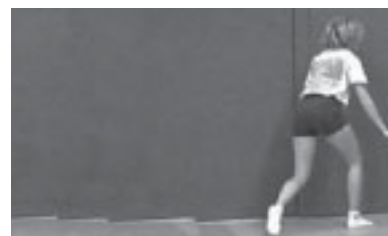
- über Unterschenkel Spielbein oder über Fusskanten rollen
- Fuss Standbein aufstellen
- Körper öffnen

- Beschleunigung ausnutzen, um Gesäss vom Unterschenkel abzuheben
- Auffangschritt oder weitere Rolle anhängen

Mit Abschlagen:

- Wie oben, aber gegen Ende der Rolle mit zweitem, gestreckten Arm (Handfläche nach unten) abschlagen

Beidseitig üben!





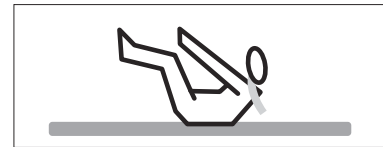
Rollen/Fallen rückwärts

Zeit: 1. Warm-up

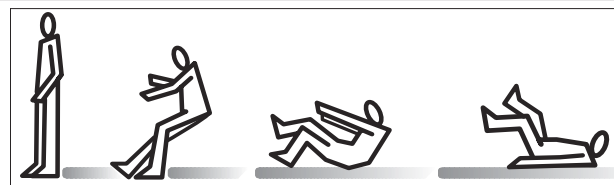
10–15' Auswahl aus Arbeitsblatt 2 (Warm-up) treffen.

Zeit: 2. «Schiff»

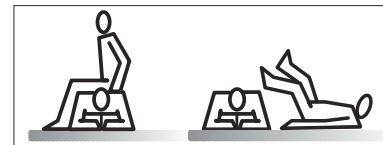
10' **Inhalt:** Auf dem Rücken vor- und zurückrollen. Den Bändel zwischen Kinn und Brust einklemmen.
Wichtig: Dein Kopf berührt den Boden nie! Arme bleiben immer vor dem Rumpf.
Verschiedene Ausgangspositionen: sitzend, kauern, stehend (Technik siehe Arbeitsblatt 7).
Organisation, Material: paarweise eine Matte, alle ein Bändel.

**Zeit: 3. «Domino»**

10' **Inhalt:** Im Halbkreis aus Stand in kurzer zeitlicher Folge rückwärts fallen und abschlagen (Technik siehe Arbeitsblatt 7). «Domino» oder «Schiff» mit Rückwärtsrolle (Technik siehe Arbeitsblatt 6).
Organisation, Material: pro Matte eine Person, nach 2–3 Durchgängen mit Partner (Beobachter) tauschen.

**Zeit: 4. Partnerübung**

10' Auf kauern dem Partner sitzen, rückwärts abrutschen, abschlagen, rollen.

**Zeit: Anwenden**

5–15' Übungen zum Fallen und Rollen rückwärts aus Arbeitsblatt 8 (Anwendungen) auswählen.

Lernhilfen zum Rollen und Fallen rückwärts

Rollen rw: Aus dem Rollen vw nahtlos rw rollen. Nicht über die Schulter zurückblicken (sonst dreht der Rumpf aus der Bewegungsachse).

Fallen rw: Seil oder Bändel zwischen Kinn und Brustbein einklemmen (so rund wie möglich werden). Beide Hände vor Brust kreuzen und am Boden aktiv abschlagen (Arme gestreckt, 45° zum Rumpf, Handfläche nach unten).



Rollen rückwärts

Ausgangspositionen

- Einbeinkniestand
- aus dem Stand

- Spielbein beugen
- Unterschenkel und Rist ablegen
- Hüft- und Kniegelenke beugen
- Gesäss nahe zum Spielbeinfuss bringen
- Bauch anspannen
- Arme sind vor dem Rumpf

- Kopf einrollen und Schulter zum Darüberrollen freimachen, indem das Kinn Richtung Schlüsselbein der anderen Schulter bewegt wird
- Kopf während der ganzen Rolle fixiert lassen
- Rücken rund machen
- Arm seitlich ablegen, evtl. mit beiden Armen abschlagen (Arme gestreckt, Handflächen nach unten)

- klein machen («einigeln»)
- vom Gesäss diagonal über Rücken und Schulter rollen (Beine an gleicher Kopfseite vorbei bewegen)
- Kopf berührt Boden nicht
- Beine anziehen

- Fuss Standbein zuerst, dann zweites Bein abgespreizt aufstellen

- vom Boden wegstemmen
- aufstehen

Beidseitig üben!





Fallen rückwärts

Ausgangspositionen

- Kauerstand
- Hocke
- Stand
- rückwärts gehend

Beidseitig üben!



- rückwärts kippen
- Hüft- und Kniegelenke beugen («einklappen»)
- Gesäss zu den Füßen ziehen
- Kopf einrollen und fixieren (Kinn auf der Brust)
- Arme vor dem Körper lassen

- Kopf während der ganzen Bewegung fixiert lassen
- Bauchmuskulatur anspannen
- Rücken rund machen
- Arme bleiben vor dem Rumpf

- Bewegung abbremsen durch Abschlagen mit gestreckten Armen
- Rolle rückwärts kann angehängt werden



Anwendungen

Rollen vorwärts

- über einen anrollenden Ball rollen (Schaumstoffball)
- Schaumstoffball fangen und damit rollen



- über einen liegenden/kauernden Mitschüler rollen (Kopf einrollen, Kinn Richtung Schlüsselbein der hinteren Schulter bewegen und fixieren)



Rollen und fallen rückwärts

- Chinesisches Boxen (Kauerstand, mit Matten!)



- Weiss hält Schwarz an den Handgelenken fest und lässt plötzlich los. Schwarz fällt/rollt rw. Gesäss möglichst nahe zu den Füßen bringen. Schwarz darf nicht zu viel Rücklage haben (mit Matten!)



- 5–8 Schüler kauern vor je einer Matte. Du läufst vor ihnen durch. Diejenigen, die du berührst, müssen rw fallen/rollen und so rasch wie möglich wieder in die Ausgangsposition zurückkehren (abwechseln!).



- Basketball: A wirft B den Ball zu, B fängt, fällt rw und wirft den Ball im Vorrollen A zurück/in einen Container.



Rollen und fallen vor- und rückwärts

- Partnerübung: A in Hocke mit Arme in Vorhalte und geschlossenen Augen – B schiebt leicht nach vorn oder nach hinten, A reagiert mit der entsprechenden Rolle. Variante: zur Seite (auf Matten!). Rollen tauschen.
- Sitzball 1: bei Treffer auf Körpervorderseite → Rolle vorwärts – bei Treffer auf Körperrückseite → Rolle rückwärts
- Sitzball 2: bei Treffer «Bänkli» machen – rollt ein Mitspieler darüber, ist man erlöst.