

# Aktiver Nachmittag am Beispiel des Indiacas

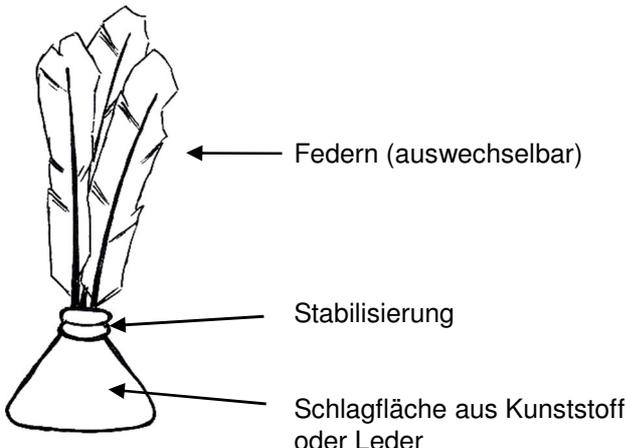
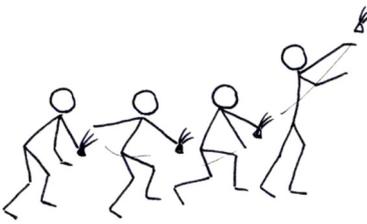
weiterführende Schulen, Klassen 7 bis 10/12

Dauer: 60 - 90 Minuten

Material: Indiacabälle, evtl. ein Netz

Im Folgenden wird die Durchführung eines aktiven Nachmittages unter dem Thema *Indiaca* für die Klassenstufe 7 bis 10/12 ausführlich dargestellt. Indiaca ist ein zunehmend in Vergessenheit geratenes Spiel, welches jedoch auf Grund dessen, dass bereits ab zwei Personen gespielt werden kann ein geeignetes Spiel für den Freizeitbereich darstellt.

## Ablauf der Veranstaltung

Ziele	Inhalt
Einführung in die Stunde, Vorstellen des Indiacas	 <p>Federn (auswechselbar)</p> <p>Stabilisierung</p> <p>Schlagfläche aus Kunststoff oder Leder</p>
Erkunden wie ein Indiacas geworfen oder geschlagen werden kann	Schüler und Eltern sollen selbst herausfinden, wie man das Indiacas hin und her spielen kann. Danach werden die Erfahrungen gesammelt und ausgewertet. Das Indiacas lässt sich am einfachsten mit der flachen, offenen Hand schlagen, aber auch sehr gut werfen.
Üben des unteren Aufschlags	<p>Bewegungsbeschreibung: Indiacas befindet sich in der schwachen Hand. Der Spieler nimmt eine leicht gebeugte Schrittstellung ein (bei Rechtshänder ist der linke Fuß vorn). Der Schlagarm holt gestreckt nach hinten aus und wird dann nach vorn geführt. Der Ball wird mit der flachen, offenen Hand geschlagen und kurz vorher von der anderen Hand fallen gelassen. Der Schlagarm wird nach vorn oben geführt. [1]</p> 
Übungsform zu Zweit Üben des unteren Aufschlags	Durch Schlagen des Indiacas soll es so oft wie möglich hin und her gespielt werden. Ist dies nicht möglich, wird es durch einen unteren Aufschlag erneut ins Spiel gebracht. Die Übung wird später über das Netz ausgeführt.
Übungsform zu Dritt	Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Ein dritter Spieler steht zwischen ihnen und hält einen Reifen in die Luft. Die beiden äußeren Spieler müssen versuchen, das Indiacas durch den Reifen zu schlagen. Danach: Rollentausch.

Spielform in der Gruppe	Es bilden sich mehrere Kreise zu jeweils acht bis zehn Spielern. Es wird versucht sich so oft wie möglich zu zuspielen. Das Spiel kann auch als Wettkampf der Kreise ausgetragen werden (wer schafft es den Ball am längsten in der Luft zu halten?). Dabei können gemischte Teams gebildet werden, aber auch Eltern gegen Schüler oder Lehrer gegen Schüler wäre denkbar.
Wettkampf in der Gruppe	Zwei Mannschaften stellen sich am Netz gegenüber auf und spielen den Ball so oft wie möglich über das Netz. Das Indiaca wird durch einen unteren Aufschlag ins Spiel gebracht. Die Anzahl der Schläger innerhalb einer Mannschaft ist individuell festzulegen und kann zum Beispiel maximal drei betragen. Als Spielfeld kann je nach Anzahl der Teilnehmer größer und kleiner gewählt werden. Möglich wäre auch hier die Nutzung der Begrenzungen des Volleyballfeldes. Die Mannschaften können entweder gemischt oder nur aus Eltern, Schülern oder Lehrern bestehen.
Auswertung	Auswertung und Ernennung der Sieger Abschließend kann ein gemeinsamer geselliger Abschluss mit Essen und Trinken stattfinden.

### **Literatur:**

[1] Koch, K. (1976). *Prellball - Indiaca - Badminton - Faustball*. Schorndorf: Karl Hofmann.