



Freizeitbox

Ein Projekt der



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

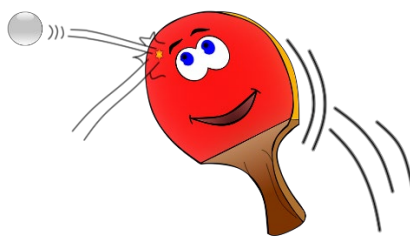


Tischtennis



Aufschlag

Der Ball muss hinter dem Tisch nahezu senkrecht hochgeworfen werden. Der Aufschläger muss den Ball mit dem Schläger so spielen, dass er zuerst auf der eigenen und dann auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt. Berührt der Ball dabei das Netz und springt erst dann auf der gegnerischen Seite auf so ist dies ein Netzaufschlag und muss wiederholt werden. Trifft man den hochgeworfenen Ball beim Aufschlag nicht ist dies ein Fehler und der Gegner erhält einen Punkt. Jeder Spieler schlägt je zweimal auf dann wechselt das das Aufschlagrecht zum Gegner. Eine Ausnahme gibt es in der Satz-Verlängerung: Ab 10 zu 10 wird abwechselnd aufgeschlagen! Beim Doppel muss der Aufschläger den Ball diagonal von rechts nach links also von seiner Vorhand Seite in die gegnerische Vorhand Seite spielen aus Sicht eines Rechtshänders. Beim Einzel gibt es keine Einschränkung.



Ballwechsel

Anders als beim Aufschlag muss der Ball direkt auf die gegnerische Tischhälfte gespielt werden und darf nach dem Schlagen nicht mehr die eigene Seite berühren. Bevor der Ball gespielt wird, darf er nur einmal auf der eignen Tischhälfte aufgesprungen sein. Es ist nicht erlaubt, den Ball wie beim Tennis aus der Luft anzunehmen. Bevor der Ball auf die gegnerische Tischhälfte auftrifft darf er nur das Netz oder den Netzpfeosten berühren. Berührt der Ball hingegen anderem Gegenstand wie Kleidung, die Decke oder die Wand gilt dies als Fehler. Der Ball muss über das Netz oder um das Netz herumgespielt werden.

Ich spiele gerne Tischtennis sagt Sarah. In ihrer Heimat Afghanistan durfte sie nicht spielen, sie war selten draußen. Jetzt genießt sie es jede Sportart zu betreiben, die ihr gefällt. Es fühlt sich „frei an“ so Sarah!

Fußball

Ich spiele gerne, weil es ein interessantes Spiel ist. Es tut gut, sich zu bewegen. Wir müssen immer Fußball spielen. Es ist gut für die Gesundheit. Wenn wir Fußball spielen, brauchen wir Fußballkleidung und Fußballschuhe. Ich spiele immer Fußball mit meinen Schwestern. In Afghanistan habe ich auch Fußball gespielt.

Eure Suraya



Geschichte des Fußballs

Die Geschichte der modernen Fußball-Sportarten wie Fußball und Rugby begann im Wesentlichen im England der frühen Industrialisierung. Frühere Ballspiele gibt es dagegen schon länger. Der Anfang des Fußballspieles: Es gibt unterschiedliche und viele Überlieferungen über den Anfang des Spieles. Schon etwa im 3. Jahr hundert v. Chr. wurde in China ein Fußball ähnliches Spiel mit dem Namen (Tsuiküh) ausgetragen. Von den damaligen Regeln dieses Spieles ist nichts bekannt; es gilt jedoch als sicher dass dieses Spiel als militärisches Ausbildungsprogramm durchgeführt wurde. Im Laufe der Zhou Dynastie breite sich das Sportspiel auch im Volke aus und man versuchte mit strengeren Regeln Gewalt und Ruppigkeiten zu verhindern. Der Ball war aus Lederstücken zusammengenäht und mit Federn und Tierhaaren ausgestopft. Das Fußballspiel wurde in der Qin- bis zur Sui-Dynastie immer beliebter. Neueste Forschungen ergaben, dass bis ca. 600 n. Chr. das Spiel sogar Nationalsport gewesen ist und damals schon eine Profiligenge gegeben haben könnte. In diesen Jahren wurde ein luftgefüllter Ball erfunden und Fußballregeln (Tore, Torhüter und Spielführer) festgehalten. Etwa 100 Jahre später geriet das Ballspiel wieder völlige in Vergessenheit. Auch in den Präkolumbischen Kulturen Mesoamerikas wurde das Ballspiel als kultisch-religiöse aber auch als Freizeitbeschäftigung betrieben. Der runde Ball bestand aus Kautschuk, war meist einige Kilogramm schwer und sprang demzufolge nach dem Aufprall weiter. Auch hier ist über die Regeln nur wenig bekannt. Beim rituellen Ballspiel scheint das Berühren des Balles mit den Füßen nicht erlaubt gewesen zu sein – beim reinen Freizeitvergnügen, war das wohl anders. Das mesoamerikanische Ballspiel hat jedenfalls großen Einfluss auf die weitere Entwicklung europäischer Ballspiele ausgeübt.

Ich liebe Fußball berichtet Suraya, die aus Afghanistan kommt. Ich spiele es mit Freundinnen in jeder freien Minute.



Basketball



Ich spiele immer noch Basketball. Das Spiel ist sehr interessant. Ich würde gerne mit meinen Freunden zum Basketball gehen, doch viele leben noch in Afghanistan.

Eure Angiza



Die ganz besondere Sonnenblume



Es ist nicht immer schön, besonders schön zu sein. Ich bin eine besonders schöne Sonnenblume in einem besonders schönen Blumentopf auf dem Balkon. Ihr anderen Blumen im Blumenbeet seid langweilig. Mit Stolz blickte sie zu ihren Kolleginnen hinüber.

Sie standen alle kerzengerade im Beet und taten alles gemeinsam. Am Morgen steckten sie alle ihre Köpfe nach Osten zum Kirchturm hin. Es war, als lauschten sie dem Läuten. Von da wanderte der Blick mit der Sonne durch den Tag. Zur Mittagsstunde neigten sie Kopf nach Süden. Am

Abend sahen sie dem Berg hinüber um die Sonne zu verabschieden. Die Blumen sind zufrieden mit ihrem Dasein. Was gab es schöneres als die Sonne zu begleiten? Es konnten Schmetterlinge und Bienen beobachtet werden.

Als der schönen Sonnenblume das bewusst wurde war sie traurig. Sie würde lieber im Blumenbeet stehen als besonders schön auf dem Balkon alleine.

Eure Homira