



Stand 20.05.2005

Kurzbeschreibung der Retrolympics-Disziplinen

Nachfolgend haben wir die zur Austragung stehenden Disziplinen einmal kurz beschrieben. Die genauen Regeln sind dem Regelwerk, das unter www.retrolympics.de unter „Archiv“ bei den jeweiligen Ausschreibungen nachgelesen werden kann, zu entnehmen.

Schwimmen

Langstrecken

Beim 1000 und 4000 m Mannschaftsschwimmen wird in Bahnen geschwommen. Für die 1000 m werden 30 Minuten als Obergrenze und für die 4000 m 2 Stunden als Obergrenze festgelegt. Es schwimmen mehrere Teilnehmer in einer Bahn. Es gilt der Grundsatz, dass links überholt wird. Grundsätzlich ist in der Bahn rechts zu schwimmen, um mit dem entgegenkommenden Schwimmer nicht zusammenzustoßen.

200 m Mannschaftsschwimmen

Hier kommt es auf die Platzierungen der einzelnen Schwimmer in ihrem Lauf an. Eine Mannschaft besteht aus 5 Schwimmern. Pro Lauf werden die Platzierungen mit Punkten versehen. Eine Mannschaft, die für einen Lauf keinen Schwimmer setzt, wird auf den letzten Platz, d. h. mit der höchsten Punktzahl gesetzt. Es werden die Punkte aus den einzelnen Läufen für jede Mannschaft zusammenaddiert. Die Mannschaft mit der niedrigsten Punktzahl hat gewonnen.

200 m Hindernisschwimmen

Auf der 50 m Bahn befindet sich ein Schlauchboot (oder ähnliches Hindernis), das hin zu untertauchen, rück zu überklettern ist.

4 x 50 m Staffel

Hier wird von Beckenrand zu Beckenrand gestartet.

Kopfweitsprung

Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche. Die 8 besten Teilnehmer haben noch einen 3. Versuch.

Gewertet wird die Weite des vom Startsprung abspringenden Schwimmers bis zur 1. Bewegung. Rollen zählt als Bewegung. Gemessen wird die Kopfspitze, die der Schwimmer bis dahin erreicht hat.

Turnen

Seilklettern

Aus Vorkampf, Zwischenkampf, Trostrunde und Halbfinale qualifizieren sich Teilnehmer für den Endkampf. Für jeden Durchgang steht eine Minute zur Verfügung. Gestartet wird vom Mattenrand. Es kann mit und ohne Schuhwerk geklettert werden. Technische Hilfsmittel sind verboten. Es zählt das Anschlagen der Glocke. Teilnehmer, die in der genannten Zeit es nicht bis zum Anschlag schaffen, scheiden aus.

Leichtathletik

Laufwettbewerbe

Als Laufwettbewerbe sind vorgesehen:

- 60 m Sprint (in Bahnen gelaufen, das Ziel ist entsprechend vorverlegt),
- 200 m Hürden: es sind insgesamt 10 Hürden (niedrige Hürdenhöhe) aufgestellt,
- 3000 m Mannschaftslauf: nur die Zeiten der drei Zeitschnellsten pro Team werden zusammenaddiert, unabhängig in welchem Lauf sie erzielt wurden,
- Olympiastaffel: Sie besteht aus einem 400 m, zwei 200 m und einem 800 m Läufer (in dieser Reihenfolge). Die ersten 100 m werden in Bahnen gelaufen.
- 1500 m Bahngehen: Gegangen wird wie beim 1500 m Lauf.

Sprungdisziplinen

- Weitsprung aus dem Stand: Der Absprung hat mit beiden Beinen zu erfolgen.
- Hochsprung aus dem Stand: Der Absprung kann mit einem oder mit beiden Beinen erfolgen. Ein sogenanntes „Anhüpfen“ ist verboten. Ein Anfedern ist erlaubt; sobald der Fuß den Boden verlässt und nochmals aufkommt, ist der Sprung ungültig.
- Dreisprung aus dem Stand: Der Absprung hat mit beiden Beinen zu erfolgen.

Wurfdisziplinen

- Für beidarmiges Kugelstoßen und Sperrwerfen gilt, dass zunächst jeweils mit dem rechten Arm und dann mit dem linken Arm gestoßen oder geworfen wird. Der jeweils beste Versuch pro Arm aus den jeweils 3 zur Verfügung stehenden Versuchen wird gewertet und die Weiten zusammenaddiert.
- Steinstoßen: Beim Steinstoßen darf die Abwurfline nicht überschritten werden. Es kann mit Anlauf gestoßen werden.
- Gewichtwerfen: Das Männer-Gerät wiegt 25,4 Kg (56 lbs) und hat eine Länge von 41 cm (16 Inches/Zoll). Das Frauen-Gerät wiegt 12,5 Kg und hat eine Länge von 50 cm. Es kann ein- oder beidarmig geworfen werden. Der Wettkampf wird aus dem Hammerwurfiring mit Netzkäfig ausgeführt. Der Sektor beträgt 34,92 °. Jeder/Jede Wettkämpfer/in hat 6 Versuche. Bei mehr als 8 Teilnehmer pro Altersklasse wird ein Vor- und Endkampf durchgeführt.
- Diskus Griechisch: Beim antiken Diskuswerfen aus dem Stand muss das Standbein während der Ausführung ständig Bodenkontakt haben, ein Umspringen nach dem Wurf ist erlaubt. Jeder Wettkämpfer hat sechs Versuche. Bei mehr als acht Wettkämpfern wird ein Vor- und Endkampf durchgeführt. Der Wettkampf wird aus dem Diskusring mit Netzkäfig durchgeführt. Der Sektor beträgt 34,92 °. Der Diskus wiegt bei Männern 5 kg und bei Frauen 2,5 kg

Dreikampf

Es gilt das Punktesystem des DLV; der Dreikampf wird in der Reihenfolge 100 m Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen ausgetragen. Die Formeln für die Punktberechnung im Dreikampf lauten:

für den Lauf-Wettbewerb: $\text{Punkte} = a (b - M)^c$

für die Sprung- und Wurf Wettbewerbe: $\text{Punkte} = a (M - b)^c$

Erläuterung: M = Gemessene Leistung (Läufe in Sekunden, Sprünge in Zentimeter, Würfe in Metern)

a, b, c = Konstanten; siehe Tabelle unten (b ist die Leistung, ab der es keine Punkte mehr gibt)

^ = Exponentialfunktion, d.h. die Konstante c wird als Exponent eingesetzt

Konstante	A	B	c
100 m	25,4347	18	1,81
Weitsprung	0,14354	220	1,40
Kugelstoß	51,39	1,5	1,05

Querfeldeinlauf

Die Strecke führt durch Feld und Flur und ist mit einigen kleineren Hindernissen versehen, die den Querfeldeinlaufcharakter unterstreichen. Die Länge beträgt 8 000 m. Für die Mannschaftswertung werden die Zeiten von drei Läufern pro Mannschaft zusammenaddiert.

Radfahren

333 1/3 m Zeitfahren

Es wird auf einer 333,3 m – lang abgemessenen Strecke gefahren. Es zählt die gemessene Zeit.

12 – Stunden – Rennen

Es wird auf einem ca. 400 m langen Rundkurs gefahren. Die gefahrenen Runden werden gezählt. Der Veranstalter behält sich vor, zusätzlich die Messung durch einen Kilometerzähler, der alle drei Stunden abgelesen wird, vorzunehmen. Hierfür wird das Rennen jeweils für fünf Minuten nach drei, sechs und neun Stunden unterbrochen. Sollte ein Abbruch des Rennens aus witterungsbedingten Gründen erforderlich werden, so zählt, sofern der Abbruch nach mehr als 6 Stunden Fahrzeit erfolgt, der aktuelle Stand.

2000 m Tandem

Der Wettbewerb wird als Einzel-Zeitfahren ausgetragen.

2000 m Zeitfahren

Es wird auf einen abgemessenen Rundkurs einzeln gefahren. Die gestoppte Zeit entscheidet.

5000 m – Punktefahren

Es wird auf einem Rundkurs gefahren. Nach jeweils ca. 500 m an gekennzeichneten Stellen erfolgt eine Zwischenwertung, dabei erhalten der 1. jeweils 3, der 2. jeweils 2 und der 3. jeweils 1 Punkt. Nach der letzten Runde erhalten der 1. 9 Punkte, der 2. 6 Punkte und der 3. 3 Punkte. Überrundete Fahrer werden nicht gewertet! Bei Stürzen bis 3000 m kann das Rennen einmal wiederholt werden.

100 km Mannschaftszeitfahren

Die Mannschaften werden im 2- Minutenabstand auf den Rundkurs geschickt. Die Zeit des 3. Fahrers je Mannschaft im Ziel entscheidet.

Armbrustschießen

Es gelten grundsätzlich die Regeln des Deutschen Schützenbundes, soweit nachfolgend nichts anderes festgelegt ist.

Geschossen wird auf 10 m und auf 30 m.

Waffe: Alle Armbrüste mit einer max. Visierlänge von 720mm. Keine Gewichtsbeschränkung.

Konstruktion der Waffe: Bogen aus Stahl oder Kohle- bzw. Glasfaser, Sehne aus gebündeltem Stahldrähten oder Textilfasern, Stahlbahn mit Schlitten.

Bolzen: Aus beliebigem Material mit einem Zylinder aus Stahl mit ungebrochenen Kanten und einem Zylinderdurchmesser von 6 mm sowie einer Zylinderlänge von 15 mm.

Scheiben: Ringdurchmesser der 6 = 20 mm, Ringbreite der 5 = 10 mm, Ringbreite der 4 – 1 = 15 mm, Spiegeldurchmesser = 160 mm.

Anschlag: Stehend freihändig

Es werden auf 30 m 40 Schuss in 90 Minuten und auf 10 m 20 Schuss stehend in 50 Minuten abgegeben (einschließlich max. 10 Probeschüsse (Regel 5.10 bzw. 5.31 SpO)).

Es findet eine Vorrunde und ein Finale statt. Die besten der Vorrunde qualifizieren sich für das Finale. Die Ergebnisse der Vorrunde werden mitgenommen.

Kanu

Für alle Bootsgattungen ist der Einweisungstermin Pflicht!

Kanu – Faltboot Einer 10.000 m

Die Boote sind mitzubringen. Eventuell stehen einzelne Faltboote von Partnerunternehmen leihweise zur Verfügung.

Kanu – Faltboot Zweier 10.000 m

Die Boote sind mitzubringen. Eventuell stehen einzelne Faltboote von Partnerunternehmen leihweise zur Verfügung.

Kajak Einer 10.000 m

Die Boote sind mitzubringen.

Kajak Zweier 10.000 m

Die Boote sind mitzubringen.

4 x 500 m Kajak – Staffel

Die Boote sind mitzubringen. Der Wettbewerb wird als Pendelstaffel ausgetragen.

Rudern:

Bootsform und Disziplinen (Klassen / Längen):

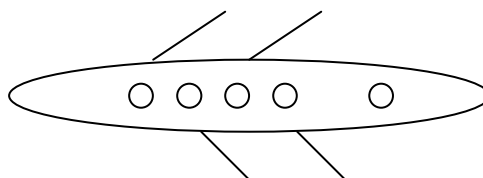
Riemenboote:

Zweier mit Steuermann - 10,4 Meter
Viere mit Steuermann/-frau - 13,7 Meter

Die Riemenboote haben auf beiden Seiten 3,81 Meter lange Riemen (Ruderblätter) befestigt.

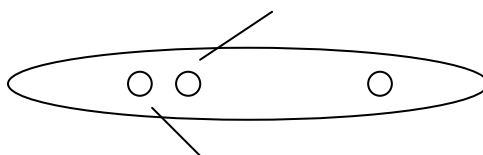
Vierer mit Steuermann/-frau

4+



Zweier mit Steuermann

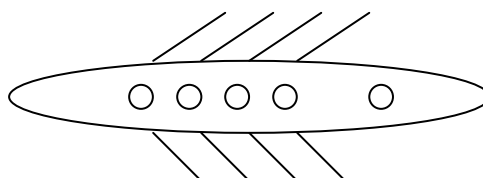
2+



nur Männer

Doppelvierer mit Steuerfrau

4+



nur Frauen

Die Regattastrecke beläuft sich auf glattem Wasser mit einer Länge von 1000 Metern. Der Start beginnt von einer Pontobrücke aus. Das Vorkommando ist „Attention“, danach „G“ mit gleichzeitiger roter Flagge zum Boden gesenkt. Nach zwei Fehlstarts wird eine Disqualifikation ausgesprochen. Bei Booten mit Steuermann / -frau wird eine Ruderflosse bedient. Gerudert wird auf sechs Bahnen. Bei Verlassen dieser bzw. Behinderung eines gegnerischen Bootes kann auch die Disqualifikation ausgesprochen werden. Das Mindestgewicht der Steuermänner / -frauen beträgt 50 bzw. 45 Kilogramm. 5 Kilogramm können durch Ballast ausgeglichen werden. Sieger des Rennens ist das Boot, welches nach 1000 m seinen Bugball als erster über die Ziellinie gebracht hat.

Tauziehen

Zugelassen sind 16 Mannschaften mit je sechs Teilnehmern ohne Gewichtslimit. Für das Finale erfolgt eine Qualifikation über Gruppenkämpfe, ggf. Viertelfinale und Halbfinale. Gezogen wird je Begegnung 2 mal, in Direktausscheidungen ggf. auch 3 mal.

Stockfechten:

Die Ausrüstung und der Wettstreit:

Der Stock den man beim Canne De Combat benutzt ist traditionell aus Kastanienholz. Er hat eine Länge von 95cm und einen Durchmesser von 1,5 cm an der Spitze des Stockes und 1,8cm am Griffende. Im Wettkampf bewegt man sich in einem Kreis von 9m Durchmesser. Ein Teamkampf dauert 10 Minuten wobei alle 1 oder zwei Minuten der Kämpfer wechselt. Im Einzelkampf ist man maximal 3 mal 2 Minuten im Ring. Das Ziel ist es die meisten Treffer zu landen. Es gibt im wesentlichen 6 Hiebe. Jeder Hieb muss richtig ausgeholt werden (die Hand muss beim Ausholen hinter die Schulterlinie geführt werden) und jeder Treffer muss mit dem oberen Viertel des Stocks erzielt werden. Es gibt drei erlaubte Trefferzonen: die Seite oder den Scheitel des Kopfes, die Körpermitte (nicht bei weiblichen Wettstreitern) und die Wade.

Die Hiebe werden mit links oder rechts ausgeführt und es gibt sowohl Vor- als auch Rückhandschläge. Beim Canne De Combat wird der Stock mit nur einer Hand geführt, beim Baton mit beiden Händen. Außerdem kann man auch mit zwei Stöcken gleichzeitig kämpfen. Die verschiedenen Hiebe sind gut verknüpfbar und erlauben zahlreiche Kombinationen. Ergänzt wird dieses Spektrum durch Drehungen, Finten, Wechsel der Auslage etc.

Jedem Schlag geht eine kreisförmige Ausholbewegung voran, was eine große Aufprallgeschwindigkeit des Stockes ermöglicht. Jedoch geht es nicht darum möglichst hart zuzuschlagen, sondern lediglich darum Trefferzonen zu berühren. Im Wettkampf ist man außerdem geschützt durch einen gepolsterten zweiteiligen Anzug (der Tenue), durch Handschuhe, Schienbeinschoner und eine Fechtmaske.

Tennis

Grundsätzlich gelten die allgemeinen Regeln des Deutschen Tennisbundes. Hiervon abweichend gelten für die Retrolympics im Mixed – Wettbewerb folgende Besonderheiten:

1. In der 1. Runde wird in Gruppen gespielt, um sicherzustellen, dass jedes Paar wenigstens 2 Spiele absolviert und nicht das Pech hat, durch einen übermäßig starken Gegner in der 1. Runde auszuschneiden. Die zwei Ersten einer Gruppe erreichen die nächste Runde, in der je nach Teilnehmerzahl entweder im k.o.-System oder weiterhin Gruppen gespielt wird. Für die Verlierer der 1. Runde und die im folgenden Ausgeschiedenen werden so genannte „Trostrunden“ angeboten.
2. Ein Spiel erfolgt auf zwei Gewinnsätze, wobei die Entscheidung im 3. Satz im Tie Break ausgespielt wird.
3. Sollte die Zahl der erwarteten Spieler zu hoch sein, so wird vom Turnierleiter entschieden, dass bereits der Satz beim Stand von 2:2 begonnen wird.
4. Die Sonderwertung für über 40 und 50 -jährige wird dergestalt realisiert, dass für Paare, die ein Gesamtalter von mehr als 80 Jahren bzw. mehr als 100 Jahren nachweisen, im Rahmen des Turniers eine Sonderwertung durchgeführt wird.

Handball

Das Spielfeld ist ein Rechteck von 90 bis 110 m Länge und 55 bis 70 m Breite. Das Tor steht in der Mitte der Breitseite (Torlinie genannt) und ist 7,32 m breit und 2,44 m hoch. Es soll möglichst mit einem Netz versehen sein. Vor dem Tor wird ein Torraum in Form eines Halbkreises mit dem Radius von 13 m von der Mitte des Tores aus gezogen.

Die 14-m-Marke entspricht dem 11-m-Punkt beim Fußball. In der Mitte des Spielfeldes befindet sich der Anwurfkreis, der vom Fußballfeld übernommen wird. Die Ecken des Spielfeldes werden durch Grenzstangen gekennzeichnet.

Eine Mannschaft besteht aus 11 Spielern (10 Feldspieler und 1 Torwart). Ist ein Auswechsellorwart vorhanden, so kann niemals der Torwart einen Feldspieler ersetzen.

Ist ein Spieler wegen Vergehens herausgestellt, so darf er in dieser Zeit nicht durch einen anderen Spieler ersetzt werden.

Die Feldspieler einer Mannschaft müssen eine einheitliche Spielkleidung tragen. Nagelschuhe sind nicht zulässig. Haltebänder, Frisierhauben usw. dürfen nicht getragen werden. Aluminiumklötze unter den Schuhen sind ebenfalls verboten!

Es ist erlaubt,

- den Ball in jeder beliebigen Art zu werfen, schlagen, fausten, stoppen und fangen (dabei darf aber kein anderer Spieler gefährdet werden!);
- sich mit dem Ball in der Hand höchstens drei Schritte zu bewegen. Nach drei Schritten muss der Ball zur Erde getippt werden. Danach können wieder drei Schritte erfolgen usw. (ein Schritt ist nach den Regeln getan, wenn ein Fuß vom Boden abgehoben und wieder hingesezt wird)
- den Ball drei Sekunden zu halten (auch auf dem Erdboden).

Es ist verboten,

- den Ball mehr als einmal zu berühren, ohne dass diese inzwischen den Erdboden, einen Spieler oder Gerät berührt hat
 - den Ball mit dem Unterschenkel oder Fuß zu berühren (Fußfehler)
 - sich nach dem liegenden oder rollenden Ball zu werfen, auch wenn sich kein Spieler in der Nähe befindet
- Berührt der Schiedsrichter den Ball, so geht das Spiel ohne Unterbrechung weiter.

Diese ist die wichtigste im Handballspiel. In ihr wird klar gesagt, was man als Spieler mit seinem Gegenspieler tun darf und was bestraft wird.

Es ist erlaubt:

Alles zu tun, um in den Ballbesitz zu kommen. Dabei darf der Ball aber nur mit einer offenen Hand dem Gegner abgenommen werden. Der Gegner kann auch mit dem Körper gesperrt werden.

Es ist verboten:

Dem Gegner den Ball zu entreißen, ihn zu schlagen, ihn mit den Beinen, Händen und Armen zu sperren; den Gegner festzuhalten, zu umklammern, zu schlagen, stoßen oder ihn umzurennen; weiterhin darf der Gegner nicht in den Torraum gestoßen oder gedrängt werden.

Bei all diesen Vergehen, sofern sie keine grobe Unsportlichkeit darstellen, gibt es einen Freiwurf für die geschädigte Mannschaft an der Stelle, wo der Fehler verursacht wurde; in groben Fällen innerhalb der eigenen Spielfeldhälfte, besonders dann, wenn durch einen solchen Fehler ein Tor vereitelt wurde, kann auch auf Vierzehnmeterwurf entschieden werden.

Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden!

Der Torwart darf im Torraum nicht angegriffen werden. Verlässt er den Torraum, so unterliegt er den gleichen Spielbedingungen wie ein Feldspieler.

Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball mit seiner vollen Größe die Torlinie überschritten hat. Die Zahl der erzielten Tore entscheidet den Sieg. Bei gleicher Torzahl ist das Spiel unentschieden.

Der Einwurf wird ausgeführt, wenn der Ball die Seitenlinie überschritten hat.

Auf Ecke wird entschieden, wenn der Ball vor dem Verlassen des Spielfeldes über die Torlinie von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde.

Bei allen Vergehen wird auf Freiwurf oder in einigen besonderen Fällen auf 14-m-Wurf entschieden. Nach dem Anpfiff durch den Schiedsrichter muss ein Teil eines Fußes fest am Boden bleiben bis der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

Die Spieldauer pro Begegnung wird in Abhängigkeit des Turnierverlaufs festgelegt.

Krocket

Krocket kann sowohl als Association Croquet als auch als Golfkrocket zur Austragung kommen. Golfkrocket dient vor allem Anfängern und Interessenten als Einstieg. Bei den Retolympics wird als Einstieg ein Golfkrocket-Turnier durchgeführt. In Abstimmung mit den Teilnehmern behält sich der Veranstalter vor, zusätzlich noch ein Association Croquet zur Austragung zu bringen.

Association Croquet

Das etwas komplizierte Regelwerk wie es in den "Laws" der Croquet Association niedergelegt wird sei hier kurz zusammengefasst:

Krocket wird mit vier Bällen gespielt: Schwarz und Blau gegen Rot und Gelb. Auf dem 25,8 x 32 m großen, absolut ebenen Spielfeld befinden sich sechs zu durchspielende Tore und ein Stab in der Mitte des Rasens. Man unterscheidet

- ähnlich dem Tennis - zwischen Einzel- und Doppelspielen, wobei bei einem Doppel jedem Spieler eine Ballfarbe zugewiesen wird.

Jeder Spieler muss seine Bälle in einer bestimmten Reihenfolge und Richtung durch die Tore spielen (vgl. Diagramm), wobei jeweils ein Punkt erzielt wird. Jedes Tor muss zweimal passiert werden (in unterschiedlicher Richtung), so dass jeder Ball auf diese Weise 12 Punkte erzielen kann. Hinzu kommt ein Punkt am Ende für das Berühren des Stabes. Insgesamt kann jede Partei also mit Ihren beiden Bällen 26 Punkte erzielen.

Ein Ball punktet nur dann, wenn er ein Tor in der richtigen Reihenfolge und in der richtigen Richtung passiert. Unerheblich ist, ob der Ball direkt geschlagen wird oder durch die Berührung mit einem anderen Ball durch das Tor bewegt wird.

Den Farben der Bälle entsprechende Klammern (Clips) zeigen an, welches Tor der jeweilige Ball als nächstes durchlaufen muss. Die Clips werden für die ersten sechs Tore an der Querstange und für die zweiten sechs Tore (Rückrunde) an einer der Seitenstangen des Tores befestigt.

Die Spieler sind abwechselnd am Zug. In den ersten vier Spielzügen werden die Bälle von einer der beiden Startlinien an den Enden des Platzes herein geschlagen. Es gibt keine feste Reihenfolge in der die Bälle gespielt werden. Wenn sich die Bälle im Feld befinden, entscheidet jede Seite, welchen Ball sie während ihres Spielzuges spielen will (Spielball). Während des Spielzuges darf der Spielball nicht gewechselt werden.

Ein Spielzug besteht grundsätzlich aus einem Schlag, zusätzliche Schläge für den Spieler ergeben sich jedoch in zwei Situationen:

1. Wenn ein Spieler den Ball durch das (richtige) Tor bringt erhält er einen Extraschlag.

2. Wenn ein Spieler einen anderen Ball trifft (Rocket, Rocketieren), legt er seinen Ball so, dass dieser Kontakt zu dem getroffenen Ball hat. Anschließend spielt er seinen Ball erneut, wobei sich der in Kontakt befindliche Ball bewegen muss. Diesen Schlag ist der Krocketschlag (krocketieren). Anschließend hat der Spieler noch einen weiteren Schlag, sog. Fortsetzungsschlag.

In jedem Spielzug kann der Spieler jeden anderen Ball grundsätzlich nur ein Mal rocke- und krocketieren. Wenn der Spieler mit seinem Spielball jedoch ein Tor passiert, so können die anderen Bälle erneut auch innerhalb des gleichen Spielzuges getroffen werden um Extraschläge zu erhalten. So kann man bei entsprechender Geschicklichkeit durch die Kombination von Rocket-, Krocket- und Fortsetzungsschlägen mehrere Tore in einem Spielzug durchlaufen ("break").

Ein Spielzug endet, wenn der Spieler alle seine Schläge beendet hat, wenn ein Ball bei einem Krocketschlag nach außerhalb des Spielfeldes rollt oder wenn ein in den Spielregeln definierter Fehler gemacht wurde. Ein Spielzug endet also nicht zwangsläufig wenn ein Ball ins Aus gerät. Wenn der Ball bei einem anderen als dem Krocketschlag ins Aus rollt, wird er einen yard querab von dem Punkt wo der Ball die Auslinie überschritten hat in das Feld hineingelegt. Jeder Ball -mit Ausnahme des Spielballs (der Ball mit dem der am Zug befindliche Spieler spielt) der zwischen Yard- und Auslinie liegen bleibt, wird auf die Yardlinie zurückgelegt. Erst wenn der Spieler den letzten Schlag eines Spielzuges ausgeführt hat, wird auch der Spielball auf die Yardlinie gelegt, wenn dieser zwischen Yardline und Spielfeldgrenze oder im Aus liegt.

Ein Ball der das letzte Tor passiert hat wird als "rover" bezeichnet und kann gegen den Stab gespielt werden oder einen anderen "rover" gegen den Stab spielen. Wenn ein "rover" den Stab berührt hat wird dieser aus dem Spiel entfernt.

Einige Unterschiede zu häufig verwendeten "Garten"krocketregeln:

1. Es geht nicht darum, den Gegner möglichst weit in die Büsche zu schlagen, sondern darum, ihn für sein eigenes Fortkommen zu benutzen.

2. Beim Krocketieren wird der Fuß nicht verwendet, etwa um die eigene Kugel am Wegrollen zu hindern.

3. Das Spiel beginnt nicht damit, dass die Bälle gegen einen Stab, oder aus einem Abstand von einem Meter vor dem ersten Tor geschlagen werden.

4. Die Bälle werden nicht in einer vorgegebenen Reihenfolge der Farben gespielt.

5. Die Bälle dürfen nur mit der Stirnseite des Schlägerkopfes gespielt werden.

Golfkrocket

Golfkrocket ist ein freundliches, unkompliziertes, witziges Spiel, weitaus einfacher als das Vereinskrocket und daher leichter zu erlernen als das "real game". Golfkrocket ist ein guter Einstieg ins Krocket und weckt häufig die Lust, die kompliziertere Welt des "Association" zu entdecken. Weil taktische Überlegungen hinter der Geschicklichkeit der Ballbehandlung zurücktreten können auch Anfänger schnell mit erfahreneren Spielern mithalten. Gleichzeitig ist Golfkrocket wegen der weiteren Schläge spektakulärer und sportlicher ausgerichtet als das "Association Croquet"

Und so funktioniert's:

1. Aufbau und Größe des Feldes entsprechen dem des Vereinskrockets. Statt der Yardlinie gilt eine Linie von einer Schlägerkopflänge.
 2. Jede Partei spielt mit zwei Bällen: Blau und Schwarz gegen Rot und Gelb. Die Reihenfolge in der die Schläge ausgeführt werden, entspricht der auf dem Stab aufgebrachten: Blau, Rot, Schwarz, Gelb.
 3. Jeder Spielzug besteht aus nur einem Schlag: Es gibt keinen Extraschlag für das Durchspielen eines Tores oder für das Treffen eines anderen Balles.
 4. Am Spielbeginn wird die Münze geworfen. Die Partei, die gewinnt, hat das Recht zu beginnen (oder zu entscheiden, dass sie nicht beginnen will) oder das Recht, die Farben zu wählen (Blau & Schwarz oder Rot & Gelb).
 5. Die Anfangsschläge werden von der "B Startlinie" gespielt. Ziel des Spieles ist die Bälle als erster durch alle Tore zu spielen. Die Reihenfolge entspricht dabei der des Vereinskrockets. Ausnahme: Am Ende des Spiels wird der Ball nicht gegen den Stab, sondern durch das Tor 3 gespielt und dann aus dem Spiel herausgenommen.
 6. Die Partei, die als Erste einen Ball durch ein Tor bringt erhält einen Punkt. Danach ist dieses Tor "tot", d.h., dass alle Bälle dann um das nächste Tor spielen. Insgesamt werden auf diese Art und Weise insgesamt 13 Punkte pro Spiel vergeben. Die Partei, die zuerst sieben Punkte erzielt hat gewonnen.
 7. Alle Spieler "kämpfen" um das gleiche Tor. Auch wenn keine Chance mehr besteht das derzeit gespielte Tor als erster Spieler zu durchlaufen, ist es nicht gestattet sich schon vor eines der nächsten Tore zu legen. Wer schon über die Mitte des Platzes hinaus in Richtung auf das nächste Tor rollt, wird auf einen "Strafpunkt" zurückgelegt.
 8. Ein Ball der außerhalb des Feldes oder in dem Raum zwischen dem "Aus" und der "Yard"linie liegen bleibt wird sofort auf die "Yard"linie zurückgelegt (dort wo die Yardlinie bzw. die Auslinie gequert wurde, = eine Schlägerkopfbreite!).
 9. Bei einem der folgenden Fehler (wenn dieser von dem Gegner vor Ausführung des nachfolgenden Schlages gerügt wird) wird der Ball zurückgelegt und der Spieler muss einmal aussetzen:
 - Wenn der Ball mit etwas anderem gespielt wird als mit einer der dafür vorgesehenen Stirnseiten des Schlägerkopfes.
 - Wenn ein Ball "gequetscht" wird, d.h. Schläger, Ball und Tor berühren sich gleichzeitig.
 - Wenn der eigene Ball bei dem Schlag nicht getroffen wird oder wenn ein anderer Ball krocketiert wird.
- Nicht bestraft wird dagegen, wer die Reihenfolge nicht einhält oder einen falschen Ball spielt. In diesem Falle wird der Ball zurückgelegt und es wird korrekt fortgefahren. Es ist nicht verboten einen im Wege liegenden Ball zu "überspringen" ("Jump shot").

Spieldauer

Die Turnierleitung behält sich eine zeitliche Limitierung des einzelnen Spieles vor.

Spielkleidung

Die Spielkleidung ist weiß (weißes T-Shirt oder Hemd und weiße Jeans)

Lacrosse

Damen

Grundsätzliches

Damen-Lacrosse ist ein sehr schnelles und aufregendes Spiel, welches ohne jeglichen Körperkontakt auskommt. Das Ziel des Spiels besteht darin, einen Hartgummiball mit dem Schläger zu passen und in das gegnerische Tor zu schleudern. Ähnlich wie beim Handball versuchen die Mannschaften den Ball möglichst schnell vor das gegnerische Tor zu bringen und sich in einem Halbkreis vor dem Tor aufzubauen, um so die Mauer der Verteidigung zu durchbrechen und ein Tor zu schießen.

Spielerinnen

Jede Mannschaft hat 12 Spielerinnen (incl. Torwartin) auf dem Feld. Diese können jederzeit von den übrigen 3 Ersatzspielerinnen ausgewechselt werden. Anders als bei den Herren tragen die Damen zu ihrem Schutz nur ein Gebisschutz und Handschuhe, ohne dass das Tragen zwingend ist.

Anstoß (Draw)

Wenn das Spiel neu beginnt, stellen sich zwei gegnerische Spielerinnen gegenüber und bringen ihre Schläger etwa in Hüfthöhe zusammen, zwischen die der Ball platziert wird. Die übrigen Spielerinnen müssen in einem Radius von 4 m

Abstand halten. Nach dem Anpfiff ziehen beide die Schläger nach oben, wodurch der Ball über ihre Köpfe hinweg zu den Mitspielerinnen geschleudert wird.

Spielzeit

Die Spielzeit beträgt in der Regel 2 x 25 Minuten.

Spielfeld

Das Spielfeld hat keine festgelegten Grenzen, so dass der Ball eigentlich nicht ins Aus gehen kann. Es liegt daher im Ermessen der Schiedsrichter, zu entscheiden, wann sich der Ball zu weit vom Spiel entfernt. Sollte der Ball über eine von den Schiedsrichtern genannte Begrenzung hinausgehen, erhält diejenige Spielerin den Ball, die dieser Linie am nächsten war. Der Abstand der Tore zueinander beträgt 92 m.

Fouls

Es gibt folgende Fouls:

- Körperkontakt mit dem Ball ist nicht erlaubt
- Der Schläger einer gegnerischen Spielerin, die nicht im Ballbesitz ist darf nicht berührt werden
- Das Betreten des Kreises unmittelbar vor dem Tor ist nicht erlaubt
- Eine Spielerin darf ihrer Gegnerin den Ball mit einem kurzen Check aus dem Schläger schlagen. Sollte sie jedoch zu aggressiv vorgehen und die Spielerin dabei gefährden, wird sie vom Schiedsrichter verwarnet (gelbe und rote Kartenkönnen gezogen werden)
- Es ist in der unmittelbaren Nähe des Tores nicht erlaubt, sich als Verteidigerin zwischen dem Tor und der balltragenden Angreiferin zu befinden (Sperren).

Herren

Grundsätzliches:

Die Spieler passen und fangen mit einem netzartigen Schläger einen etwa 200 Gramm schweren Hartgummiball und versuchen diesen in das gegnerische Tor zu schießen. Da der Ball sich so meist in der Luft befindet und Bodychecks und Checks auf dem ballführenden gegnerischen Schläger (Unterarme, die den Schläger berühren, zählen in diesem Fall auch zum Schläger) erlaubt sind, ist Lacrosse eine sehr schnelle und harte Sportart. Aus diesen Gründen tragen die Spieler Schutzrüstungen (Helm, Schulter-, Ellenbogenschützer und Handschuhe).

Spieler:

Jede Mannschaft kann für ein Spiel 23 Spieler nominieren. Zehn Spieler befinden sich auf dem Spielfeld. Dieses bestehen aus dem Torwart, drei Verteidigern, drei Mittelfeldspielern und drei Angreifern. Es kann jederzeit eine beliebige Anzahl von Spielern ausgewechselt werden. Die Spieler benutzen Schläger, die zwischen 1m (Angriff und Mittelfeld) und 1.80m (Verteidigung) lang sind. Nach internationalen Regeln dürfen maximal vier lange Schläger eingesetzt werden. Von dieser Regelung wird besonders im Unterzahlspiel Gebrauch gemacht.

Anstoß:

Beim Anstoß befinden sich von jeder Mannschaft drei Spieler in dem mittleren Drittel des Spielfeldes. Nach dem Pfiff des Schiedsrichters versuchen zwei Spieler in der Mitte den zwischen ihnen liegenden Ball herauszuspielen. Erst wenn eine Mannschaft im Ballbesitz ist (der Schiedsrichter ruft „possession“), dürfen die anderen Spieler ihr Drittel verlassen.

Spielzeit:

Die Spielzeit beträgt 4 x 20 Minuten. Pro Mannschaft dürfen zwei time-outs in jeder Hälfte genommen werden. Falls es nach Spielende unentschieden steht, werden zunächst 2 x 5 Minuten Verlängerung gespielt. Nach Ende der Verlängerung entscheidet das erste Tor (Sudden death).

Spielfeld:

Gespielt wird auf einem fußballfeldgroßen Rasenplatz auf zwei in das Feld eingerückte, 1,83 Meter hohe und breite Tore. Es darf wie beim Eishockey auch hinter dem Tor weitergespielt werden. Nach einem verfehlten Torschuss erhält die Mannschaft den Ball, deren Spieler dem über die Auslinie rollenden Ball am nächsten ist. An der Seite des Spielfeldes befindet sich zwischen den Mannschaftsbänken die Strafbank (Penalty Box), in denen die Spieler ihre Zeitstrafen absitzen müssen.

Fouls:

Fouls werden mit Strafzeiten belegt oder führen zum Ballverbot. Die Zeitstrafen dauern 30 Sekunden, eine Minute oder in besonders schweren Fällen drei Minuten. Es wird unterschieden zwischen persönlichen und technischen Fouls. Persönliche Fouls sind Schubsen, wobei der Schläger schulterbreit gefasst als Widerstand benutzt wird (Crosse Checking), Schläge mit dem Schläger, die den Körper oder den Kopf treffen (Slashing), unnötige Härte, unsportliches Verhalten oder nicht regelgerechte Ausrüstung. Die Strafzeit für ein persönliches Foul beträgt eine bis drei Minuten. Technisches Foul beinhaltet Abseits (Offside), Schubsen von hinten (Pushing), Halten (Holding) und den aktiven Einsatz des freien Armes eines balltragenden Spielers. Ähnlich wie beim Eishockey werden Strafen für technische Fouls durch ein Tor aufgehoben. Das Reden mit dem Schiedsrichter während des Spiels ist verboten. Entscheidungen müssen unwidersprochen hingenommen werden.

Abseits (Offside):

Vier Spieler müssen sich immer in der eigenen und drei in der gegnerischen Hälfte befinden. Auch das kleinste Übertreten der Mittellinie führt zu einem technischen Foul.

Rugby

Spielfläche

Die Spielfläche umfasst das Spielfeld (nicht mehr als 100 Meter lang und nicht breiter als 69 Meter) und die beiden Malfelder. Auf den Mallinien stehen Goals, deren Pfosten 5,60 Meter voneinander entfernt sind. Die Latte befindet sich in drei Meter Höhe.

Ball

Rugby wird mit einem ovalen Ball (28 - 30 cm lang, 400 - 440 g schwer, Umfang 58 - 62 cm) gespielt. Er ist deshalb oval, weil er von den Spielern beim Laufen besser getragen werden kann als ein runder Ball.

Spieldauer

Ein Rugbyspiel Erwachsener dauert grundsätzlich 2 x 40 Minuten. Die Pause zwischen den beiden Halbzeiten ist auf fünf Minuten festgelegt. In Abhängigkeit des Turniermodus bleibt eine Verkürzung der Spieldauer vorbehalten.

Mannschaft

Eine Mannschaft besteht grundsätzlich aus 15 Spielern. Die 15er- Mannschaften setzen sich aus acht Stürmern, zwei Halbspielern, vier Dreiviertelspielern und dem Schlussmann zusammen.

Der Sturm besteht aus drei Reihen.

Die Spieler der ersten Reihe tragen die Rückennummern eins bis drei.

Die Nummern vier und fünf sind für die beiden Zweite- Reihe- Stürmer vorgesehen. Im angeordneten Gedränge folgen sie – wie es ihre Bezeichnung schon aussagt – der ersten Reihe. Sie sollten die größten Spieler in der Mannschaft sein. Ihnen obliegen beim Seiteneinwurf, der Gasse, die Eroberung des Balles.

Die Nummern sechs und sieben tragen die äußeren Spieler der dritten Sturmreihe. Ihnen obliegt neben Verteidigungsaufgaben überall auf dem Spielfeld die Unterstützung des Angriffs durch die Dreiviertelspieler. Auf dem Trikot des mittleren Spielers der dritten Sturmreihe befindet sich die Nummer acht. Er nimmt in der Mannschaft eine äußerst wichtige Position ein. Unter anderem stabilisiert er nicht nur das Gedränge sondern wirkt auch als Fänger in der Gasse.

Mit der Nummer neun spielt der Gedrängehalb. Nach einem angeordneten Gedränge kommt er als erster Spieler wieder mit dem Ball in Berührung und passt ihn zu den Dreiviertelspielern. Er steht also an der Schaltstelle zwischen Sturm und Dreiviertelreihe. Der Gedrängehalb ist oft ein recht kleiner, aber wendigen Spieler.

Der so genannte Verbinder mit der Nummer zehn trifft alle spielstrategischen Entscheidungen, lenkt das Spiel und übernimmt oft die Kicks zu den Goalstangen. Er ist der Spielmacher des Teams.

Bei den Dreiviertelspielern mit den Rückennummern elf bis vierzehn unterscheidet man zwischen den Innen- und Außendreivierteln. Die Innendreiviertel (zwölf und dreizehn) sind mittlere Spieler der Dreiviertelreihe, gleichermaßen zuständig für die Durchführung der Angriffszüge und die ersten Verteidigungsschritte bei Ballbesitz des Gegners. Die äußeren Spieler der Dreiviertelreihe, die Außendreiviertel mit den Rückennummern elf und vierzehn sind äußerst schnelle Spieler. Sie legen im allgemeinen viele Versuche. Mit der Nummer 15 spielt der Schlussmann. Er ist der letzte einer Mannschaft. Ihm obliegt unter anderem, gegnerische Kicks abzufangen und durchgebrochene gegnerische Spieler zu tackeln. Als freier Mann ist er auch nach vorne stürmender Spieler bei Dreiviertelangriffen seines Teams.

Ziel des Rugbyspiel

Ziel des Rugbyspiels ist es, dass ein Spieler den Ball im gegnerischen Malfeld niederlegt (Versuch). Die Spieler müssen somit den Raum überwinden. Es ist **nicht zulässig**, dass der Ball nach vorn geworfen wird.

Raumgewinn kann deshalb nur auf vier verschiedenen Arten erreicht werden:

- durch Überlaufen des Gegenspielers möglicherweise durch Körpertäuschung (Sidesteps),
- dadurch, dass die angreifende Mannschaft versucht, durch Passen schräg nach hinten der gegnerischen Verteidigung auszuweichen und somit durch den Lauf des Balls über mehrere Stationen Raum zu gewinnen,
- dadurch, dass mehrere Spieler einander festhalten und versuchen, den Gegner in Richtung seines eigenen Malfeldes zu drücken,

Um den **Raumgewinn** eines Gegenspielers zu verhindern, gibt es nur eine Möglichkeit des Tiefhaltens, des sogenannten „Tacklings“. Jede andere Art, dem Gegner zu stoppen, wie Beinstellen, Schlagen oder Halten am Hals, ist verboten.

Erfolge und Zählweise

Das höchste Ziel, das eine Rugbymannschaft anstrebt, ist, den Ball in das Malfeld des Gegners zu tragen und dort niederzulegen. Diesen Erfolg nennt man Versuch, der fünf Punkte einbringt. Es ist auch möglich, den Ball in das gegnerische Malfeld zu treten und den Versuch dadurch zu erzielen, dass ein Spieler der angreifenden Mannschaft eine hand auf den dort liegenden Ball legt.

Die Mannschaft, die den Versuch gelegt hat, kann zusätzlich versuchen, den Ball zwischen die Malstangen und über die Querlatte zu treten. Dieser Tritt erfolgt von der Stelle aus, an der sich die Parallele zur Seitenlinie und der Ort des

gelegten Versuchs kreuzen. Einen solchen Kick bezeichnet man als **Erhöhung**. Erfolgreich ausgeführt zählt er zwei Punkte.

Nach einem **schwerwiegenden Regelverstoß** wird ein **Straftritt**. Dieser darf entweder zum Angriff oder zum Raumgewinn oder aber wie bei der Erhöhung zu einem Tritt zu den Goalstangen genutzt werden. Bei Erfolg erhält die Mannschaft, die den Straftritt ausgeführt hat, drei Punkte. Eine allerdings noch härtere Ahndung eines Vergehens stellt der **Strafversuch** dar. Er soll der angreifenden Mannschaft zwischen den Malstangen zugesprochen werden, wenn ein Versuch wahrscheinlich erzielt worden wäre, aber durch Foulspiel des verteidigenden Mannschaft der Versuch wahrscheinlich an einer günstigeren Stelle erzielt worden wäre als dort, wo der Ball niedergelegt wurde. Wie ein regulär erzielter Versuch zählt der Strafversuch fünf Punkte und kann durch Erhöhung um zwei weitere Punkte aufgestockt werden.

Bei nicht so schwerwiegenden Verstößen kann ein **Gedränge** angeordnet werden. Das Gedränge ist die für das Rugbyspiel typischste Spielsituation. Wer an Rugby denkt, hat dabei sicherlich die aus meistens sechzehn Spielern (die acht Stürmer beider Mannschaften) bestehende „Schildkröte“ vor Augen. Der Ball wird von dem Gedrängehalb des Teams , das den Regelverstoß nicht begangen hat, in den freien Raum zwischen den beiden Sturmformationen geworfen mit dem Ziel, dass ein Spieler den Ball mit den Füßen für seine Mannschaft gewinnt, und dieser dann durch die drei Sturmreihen nach hinten gehakelt wird. Am Ende des Gedränges nimmt ihn dann der Gedrängehalb auf und versucht, den Ball nutzbringend in seine Hintermannschaft zu passen.

Aus dem laufenden Spiel heraus darf jeder Spieler den Ball mit einem **Sprungtritt** ins Goal treten. Dabei muss der Ball zuerst den Boden und dann den Fuß des Spielers berühren. Gelingt dieser schwierige Tritt, wird die erfolgreiche Mannschaft mit drei Punkten belohnt.

Beim Rugby zählen somit

- der Versuch	5 Punkte
- die erfolgreiche Erhöhung	2 Punkte
- der Straftritt	3 Punkte
- der Sprungtritt	3 Punkte.

Seitenaus und Gasse

Ebenso typisch wie das Gedränge ist für das Rugbyspiel die Gasse. Wie bei anderen Sportarten auch, wird das Spiel unterbrochen, wenn sich der Ball im Seitenaus befindet. Die Partie wird mit einer Gasse fortgesetzt, die der Schiedsrichter grundsätzlich dort anordnet, wo der Ball die Seitenlinie überschritten hat. Eine Gasse wird von mindestens zwei Spielern jeder Mannschaft gebildet, die sich senkrecht zur Seitenlinie in einfachen Reihen hintereinander aufstellen. Von der Seitenlinie wirft ein Spieler der Mannschaft, die den Ball nicht ins Seitenaus gespielt hat, regelmäßig der Hakler (Nummer „ „), den Ball gerade in den freien Raum zwischen den beiden Spielreihen. Schräges Einwerfen stellt eine Regelwidrigkeit dar und wird abgepfiffen.

Boule

4er-Mannschaftsturnier

Boule mit 4er Mannschaften ist eine Disziplin, in der Mannschaften gegeneinander spielen und zwar 4 Spieler gegen 4 Spieler. Jeder Spieler hat zwei Kugeln zur Verfügung. Vor Beginn des ersten Durchgangs wird ausgelost, welche Mannschaft das Ziel (eine kleine Holzkugel von 25-35 mm Ø) zuerst werfen darf. Ein Spieler dieser Mannschaft zeichnet einen Kreis auf den Boden (35 – 50 cm Ø), auf dem die Zielkugel – auch Schweinchen genannt – auf eine Entfernung von 6 – 10 m geworfen wird. Die gleiche Mannschaft wirft nun eine erste Kugel, dem Ziel so nahe wie möglich. Beim Wurf müssen die Füße des Spielers innerhalb des Kreises sein und Bodenkontakt behalten, bis die gespielte Kugel den Boden berührt. Mannschaft B versucht nun, eine Kugel dem Ziel noch näher zu bringen – ist ihr das gelungen, versucht Mannschaft A diese Kugel zu überbieten... und so fort bis alle Kugeln gespielt sind. Hat eine Mannschaft keine Kugel mehr, versucht die andere Mannschaft ihre Kugeln so zu platzieren, dass sie näher am Ziel liegen als die dem Ziel am nächsten liegenden gegnerischen Kugeln. Denn jede Kugel einer Mannschaft, die dem Ziel näher liegt als die bestplatzierte des Gegners, zählt einen Punkt. In einem Durchgang wird also mindestens 1 Punkt vergeben (wenn bereits die zweitnächste Kugel die eines Gegners ist) und im Extremfall gibt es 8 Punkte wenn eben alle Kugeln besser platziert sind als die beste des Gegners. Die Mannschaft, die den Durchgang gewonnen hat, beginnt den nächsten wie vorher beschrieben. Das Spiel ist beendet, wenn ein Team 13 Punkte gewonnen hat.

Jeu Lyonnaise

Kugeln : Metall, Durchmesser 90 - 110 mm, Gewicht 700 - 1300 g

Zielkugel: Holz, Durchmesser 35 –37 mm

Spielfeld: feste und ebene Spielfläche, 27,50 m lang und 2,50 m bis 4,00 m breit Aufteilung in 4 Zonen

Spielformationen:
1 gegen 1 mit vier Kugeln pro Spieler
2 gegen 2 mit drei Kugeln pro Spieler
4 gegen 4 mit zwei Kugeln pro Spieler

Spielablauf: vom Prinzip her ähnlich wie Pétanque, jedoch durch die Zonierung des Spielfeldes eine Vielzahl von besonderen Regeln. Um gegnerische Kugeln wegzuschießen, muß der Schütze die von ihm anvisierte Kugel vorher benennen, beim Schießen darf er bis zu 7,50 m Anlauf nehmen.