



# Weiter gehen!

**Walking Football** – Bewegung, Gemeinschaft und Spaß bis ins hohe Alter

Eine Handreichung des BRSNW für Menschen mit und ohne Behinderung



## Vorwort Reinhard Schneider

„Walking Football ist aus seiner Entstehung und seinen Regelwerken heraus für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet.“

„Halt den Ball flach!“ - hört man es zunehmend von Nordrhein-Westfalens Fußballplätzen. Die bekannte Redewendung ist im Walking Football eine wichtige Regel. Die wichtigste Regel: Nur Gehen ist erlaubt. Laufen und Rennen sind verboten. Walking Football ist aus seiner Entstehung und seinen Regelwerken heraus für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet. Der altersgerechte, gesundheitsfördernde und inklusive Charakter spricht Menschen mit den unterschiedlichsten individuellen Fähigkeiten an und schafft Möglichkeiten der Teilhabe durch spielerische Mittel.

Die internationale Trendsportart begeistert seit einiger Zeit auch in Deutschland eine wachsende und vielfältige Zielgruppe. Unter dem

Motto „Weiter gehen - Teilhabe und Mobilität durch Walking Football“ hat es sich der BRSNW zum Ziel gesetzt, diesen Trend insbesondere für Menschen mit einer Beeinträchtigung zu unterstützen und zu begleiten.

Im Zusammenspiel mit den Fußballverbänden und Vereinen in NRW wollen wir den Anstoß für Spieler\*innen, Übungsleiter\*innen sowie Vereine geben, Walking Football auszuprobieren, kennenzulernen sowie dauerhaft auszuüben und anzubieten.

**Reinhard Schneider,**  
**Vorsitzender des BRSNW**

### Der BRSNW

Der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW) ermöglicht Menschen mit oder mit drohender Behinderung oder mit chronischer Erkrankung die Teilnahme an Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten.

Das Aufgaben- und Angebotsspektrum des BRSNW und seiner Mitgliedsvereine ist vielfältig und entwickelt sich stetig fort.

## Bedeutung von **Mobilität** sowie des **Gehens** für **gesellschaftliche Teilhabe**

Menschen haben das Recht auf Teilhabe am öffentlichen Leben und an der Gesellschaft. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Teilhabe. Sie beeinflusst das Selbstwertgefühl, die Identität und Eigenständigkeit von Menschen jeden Alters und ermöglicht darüber hinaus soziale Partizipation sowie Inklusion. Für Menschen mit einer Beeinträchtigung ist es deshalb von besonderer Bedeutung, Mo-

„Gehen ist eine der ersten Fähigkeiten, die ein Kind lernen möchte und eine der letzten, die ein Mensch im Alter aufgeben möchte.“

bililität wiederzuerlangen, zu erhalten und auszubauen. Mobilität ist aber ebenso Selbstzweck und dient dem Spaß haben und der Freude am Leben.

Gehen ist die Urform der Mobilität. Zu-Fuß-Gehen hat einen unschätzbaren, aber häufig unterschätzten Wert – ist sie doch die individuellste, eigenständigste und gesündeste Art der Fortbewegung. Das Zu-Fuß-Gehen bietet viele gesundheitliche Vorteile und erhöht die Lebenserwartung und die Lebensqualität. Körperliche Aktivität kann einen Beitrag zur Vermeidung von Übergewicht leisten und hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit (z.B. Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes Typ II und Depressionen). Parallel kann ein ge-

steigertes Koordinationsvermögen und damit eine Reduzierung von Sturzrisiken sowie eine erhöhte Kompetenz der Alltagsbewältigung erreicht werden.

Walking Football bietet die Möglichkeit, körperliche Aktivität mit Freude und Spaß sowie in einem sozialen Umfeld auszuüben. Gesundheitliche Ziele werden spielerisch und in geselliger Runde erreicht. Im Gegensatz zum herkömmlichen Fußball ist beim Walking Football eine den individuellen Bedürfnissen angepasste Belastungssteuerung möglich. Die Eigenschaften und Regeln des Walking Footballs ermöglichen Menschen mit den vielfältigen körperlichen Voraussetzungen das gemeinsame Spiel.



# Regeln und Empfehlungen

Walking Football oder auch „Geh-Fußball“ stammt aus dem englischen Chesterfield und stellt eine angepasste Form des Fußballspiels für Menschen im fortgeschrittenen Alter und/oder mit einer Beeinträchtigung dar.

Das Regelwerk des Walking Footballs ist einfach und flexibel für die Spielenden anzupassen. Die wichtigste Regel beim Walking Football: Laufen und Rennen sind untersagt. Zu jedem Zeitpunkt des Spiels muss mindestens ein Fuß am Boden sein.

„Das Regelwerk des Walking Footballs ist einfach und flexibel für die Spielenden anzupassen.“

## Die wichtigsten Regeln\* auf einen Blick:



**1.** Nicht Laufen oder Rennen! Nur Gehen. Ein Fuß muss immer auf dem Boden sein. Wird gerannt, gibt es einen Freistoß für die gegnerische Mannschaft. Beim dritten Verstoß muss der Spielende auf die Strafbank.

**2.** Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden und Kopfbälle sind nicht erlaubt.



**3.** Harter körperlicher Kontakt und Fouls sind verboten.

**4.** Bei Verhinderung eines Tores mit irregulären Mitteln (z. B. Handspiel, grobes Foulspiel) gibt es einen direkten Freistoß von der Mittellinie auf das freie Tor. Alle Spielenden stehen bei Ausführung hinter der Mittellinie.



**5.** Landet der Ball im Aus, gibt es Einkick (kein Einwurf) für die gegnerische Mannschaft. Der Abstand zum Einspielenden muss mindestens 3 Meter betragen.

**6.** Eckbälle müssen nicht vom Eckstoßpunkt gespielt, sondern können von jedem Punkt der Torlinie ausgeführt werden (mind. 3 Meter Abstand zum Tor).



**7.** Nach einem Tor erfolgt der Anstoß in der Mitte des Feldes.

**8.** Es gibt keine Abseitsregel.



**9.** Aus der eigenen Hälfte kann kein Tor erzielt werden.

**10.** Anzahl der Spielenden: 6 gegen 6 (flexibel). Es wird ohne Torhüter\*in gespielt.

**11.** Die Spieldauer beträgt 2 x 20 Minuten mit einer 5-minütigen Pause.



\*Die Regeln können je nach Verband oder Turnier abweichen.

# Wer kann mitspielen?

Walking Football richtet sich an eine weitgefasste Zielgruppe. Primär sind Menschen ab 55 Jahren angesprochen. Altersgrenzen gibt es in dieser Sportart jedoch keine.

Durch das Gehen ist es möglich, verschiedene Altersgruppen miteinander spielen zu lassen. Im Walking Football spielt auch das Geschlecht keine Rolle. Gemischte Mannschaften sind erlaubt und erwünscht. Durch den niederschweligen Charakter spricht der Fußball im Gehen auch Menschen an, die sich andere Sportarten selbst nicht zutrauen. So können Menschen, die sich nach

„Wichtig ist, dass auch alle aktiv dabei sein können!“

einem Unfall oder aufgrund einer chronischen Erkrankung im medizinischen Aufbautraining oder in der Rehabilitation befinden, über ihre Liebblingssportart die gesellschaftliche Teilhabe im Vereinssport erhalten oder wiedererlangen.



## Mit welcher Beeinträchtigung kann man Walking Football spielen?

Im Walking Football können Menschen mit unterschiedlichsten individuellen Voraussetzungen sowie Leistungsfähigkeiten mit- und gegeneinander spielen. Walking Football ist vielfältig und inklusiv. Alle sind willkommen!

Menschen mit folgenden Indikationen können im Walking Football eine neue sportliche Heimat finden:

- Orthopädische Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungs- und Stützapparats (z.B. der Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule und Gelenke sowie Bänder und Bandscheiben)
- Onkologische Erkrankungen (z.B. Tumorerkrankungen)
- Kardiovaskuläre Erkrankungen (z.B. nach Herzinfarkt, bei Herzinsuffizienz und peripheren arteriellen Verschlusskrankungen)
- Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, COPD)
- Kognitive Erkrankungen (z.B. Demenz oder intellektuelle Beeinträchtigungen)
- Übergewicht und Adipositas
- Diabetes mellitus

## Inklusionsverständnis des BRSNW

Inklusion bedeutet für uns, die selbstbestimmte, gleichberechtigte und gleichwertige Teilnahme und Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung im und durch Sport zu ermöglichen. Inklusion durch Sport heißt, dass sich Menschen mit und ohne Behinderung beim gemeinsamen Sporttreiben begegnen, ein Verständnis füreinander aufbauen und dieses weiterentwickeln.



# Walking Football im Rehasport

Rehabilitationssport (kurz Rehasport) hat das Ziel, Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern, Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Die Verantwortlichkeit von Menschen mit oder drohender Behinderung für die eigene Gesundheit soll gefördert werden, um langfristig selbständig und eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzuführen.

Als Rehasportarten werden gemäß der Rahmenvereinbarung der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) u.a. auch Bewegungsspiele in Gruppen genannt. Walking Football verfolgt durch seine Spielform, Regelwerke und individuellen Anpassungsfähigkeiten den inklusiven Gedanken und bietet sich sowohl als Freizeit- und auch als Rehasportart an.

„Man ist nie zu alt, um eine Karriere im Walking Football zu starten!“



## Darum ist Walking Football für den Rehasport geeignet

- Die Belastung des Einzelnen ist gut steuerbar, sodass Menschen mit Einschränkung nach ihren individuellen Möglichkeiten ins Spiel eingebunden werden können. Durch Anpassung der Regeln können körperliche Unterschiede minimiert werden.
  - Durch das Gehen ist es möglich, verschiedene Altersgruppen miteinander spielen zu lassen, sodass Altersunterschiede in der Rehasport-Gruppe kaum merklich ins Gewicht fallen.
  - Permanente Aufmerksamkeit und taktisches Denken fördern das kognitive Leistungsvermögen.
  - Genaues Pass- und Stellungsspiel führen zur Verbesserung der Koordination.
  - Regelmäßiges Training (1-2h pro Woche) steigern die Ausdauerfähigkeit und führen zur Senkung des Blutdrucks sowie der Körperfettmasse.
  - Nicht der sportliche Wettbewerb, sondern der Spaß an der Bewegung, die Teilhabe aller Spieler\*innen sowie die Förderung der Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt.
- Durch die wachsende Anzahl an Walking Football-Angeboten in NRW kann nach Ablauf der Verordnung für den Rehasport wohnortnah weitergespielt werden.

## Rehasport

Rehasport ist eine vom Arzt verordnete gesetzliche Leistung und soll die körperliche Leistungsfähigkeit des Einzelnen in der Gruppengemeinschaft steigern bzw. zu einem selbstbestimmten Leben beitragen. Bewegung, Spiel und Spaß stehen im Mittelpunkt.

# Walking Football als Vereinsangebot



## Wie kann ein Verein mit Walking Football starten?

1. Einen Aktionstag oder ein Probetraining veranstalten
2. Übungsleiter\*in finden oder ggf. aus-, fort- und weiterbilden
3. Regelmäßiges Training anbieten – min. einmal in der Woche
4. Eine Mannschaft zusammenstellen
5. An Freundschaftsspielen und Turnieren teilnehmen

## Warum Walking Football im Verein anbieten?

- Walking Football eignet sich zur Gewinnung neuer Mitglieder\*innen oder Bindung bzw. Rückgewinnung von Mitglieder\*innen.
- Menschen mit Beeinträchtigung können (wieder) ins Vereinsleben integriert werden.
- Trainingszeiten sind flexibel bei oft stark gefragten Spielfeldern am Nachmittag und Abend – Ältere Spieler\*innen können auch vormittags trainieren (z.B. Ü60).
- Alle können mitmachen, sodass eine Trainingsgruppe schnell ausreichend Mitglieder\*innen bekommt.
- Das Regelwerk ist flexibel und kann somit den Voraussetzungen (z.B. Platzgröße) im Verein angepasst werden.
- In der Zielgruppe der Gehfußball-Spielenden finden sich vielleicht Personen, die für Ehrenämter im Verein angesprochen werden können.
- Walking Football kann bis ins hohe Alter gespielt werden.

„Weil es viele Sportler\*innen gibt, die nicht mehr viel laufen können, aber noch eine tolle Technik am Ball haben.“

### Wichtig:

- Vielfalt und Inklusion leben
- Spielregeln nach Leistungsvermögen anpassen
- Gesundheit, Spaß und Geselligkeit - nicht Leistung - als Ziel setzen

## Vereinsberatung im BRSNW:

Der BRSNW versteht sich als Dienstleister für seine Mitgliedsvereine, als Berater bei Neugründungen von Abteilungen und Vereinen sowie als kompetenter Ansprechpartner für den Auf- und Ausbau von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten.

# Für Trainer\*innen & Übungsleiter\*innen

## Tipps und Ideen:

Im Walking Football gilt es einer besonderen Beachtung des sowohl gesundheits- und als auch spaßorientierten Spiels. Dies beginnt mit einem ausgewogenen Aufwärmprogramm mit Bausteinen allgemeiner Erwärmung und Fitness sowie Aufwärmspiele mit und ohne Ball und fußballspezifische Übungsformen zum Dribbling und Passen. Folgende Tipps und Ideen helfen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Trainingsalltags:

1

Lasst Euch nicht nass machen: Gehfußball kann draußen und drinnen gespielt werden.

2

Entscheidend ist auf dem Platz, aber die Platzgröße entscheidet nicht: Der Platz beim Walking Football misst 21 x 42 Meter (Strafraum 7 x 9 Meter). Ihr könnt die Größe des Platzes jedoch einfach nach den örtlichen Voraussetzungen eurer Sportanlage und der Anzahl der anwesenden Spieler\*innen ausrichten.

3

Tore können schon vor Spielbeginn fallen: Die Torgröße beträgt 3 x 1 Meter. Es empfiehlt sich ein umgekipptes Jugendtor oder Minitor zu nutzen.

4

Spiele können z. B. 2 x 20 Minuten oder auch 4 x 10 Minuten mit einer Pause von jeweils max. 5 Minuten durchgeführt werden. Eine Einigung vor dem Spiel ist sinnvoll.

5

Es gibt vier Auswechselspieler\*innen. Jedoch lässt sich auch mit dieser Regel flexibel umgehen.

6

Pausen sind wichtig. Die Spielzeit beträgt 2 x 20 Minuten (Nettospielzeit) – bei Unterbrechung wird die Uhr gestoppt. Die Halbpause beträgt 5 Minuten.

7

Ihr macht die Regeln: Ihr könnt z.B. vereinbaren, dass Mitspieler\*innen mit besonderen Einschränkungen generell nicht angegriffen werden dürfen, damit sie in Ruhe den Ball verarbeiten können und somit voll ins Spiel eingebunden sind.

8

Die „3. Halbzeit“ darf nicht zu kurz kommen: Beim Walking Football ist die Geselligkeit ein wichtiger Aspekt. Nach dem Training sollte allen Spieler\*innen das Beisammensein in gemüthlicher Runde ermöglicht werden.

## Haben Sie weitere Tipps?

Wir freuen uns, wenn Sie diese mit uns teilen!

## Qualifizierung im BRSNW:

Der BRSNW qualifiziert angehende sowie bereits lizenzierte Übungsleiter\*innen und zeigt euch, wie Sportangebote zielgruppengerecht gestaltet werden können. Bei den vielfältigen Lehrgängen, Qualitätszirkeltagen und In-house-Schulungen werden das notwendige Fachwissen sowie vor allem die methodisch-didaktischen Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen erworben.





## Wie erhalten Vereine Unterstützung?

Gemeinsam mit den Fußballverbänden und -vereinen NRWs wollen wir die Angebote im Walking Football für Menschen mit Behinderung weiterentwickeln und (noch) zugänglicher machen.

Bei der **Gestaltung von Angeboten, Gründung von Vereinen sowie der Gewinnung von Spieler\*innen** bietet der BRSNW Beratung, Begleitung und Förderung an.

„Weil man auch im hohen Alter den Menschen die Möglichkeit geben sollte, noch mit dem Fußball zu beginnen, ohne dass jemand nach der Leistung fragt.“

Unter [www.brsnw.de/walking-football](http://www.brsnw.de/walking-football) werden regelmäßig neue Informationen rund um den Walking Football in NRW veröffentlicht.

Dieser QR-Code verlinkt direkt zur BRSNW-Webseite.



## Impressum

**Herausgeber:**  
Behinderten- und Rehabilitationssportverband  
Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW)  
Friedrich-Alfred-Allee 10  
47055 Duisburg  
Tel: 0203-7174-150  
Fax: 0203-7174-163  
E-Mail: [brsnw@brsnw.de](mailto:brsnw@brsnw.de)

**Redaktion:**  
Laura Löffler, Ludger Elling, Michael Nordhaus  
**Gestaltung:** Lisa Wünnenberg  
**Fotos:** Ralf Kuckuck  
**Erscheinungsdatum:** September 2022  
**Auflage:** XXXX





Behinderten- und Rehabilitationssportverband  
Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW)  
Friedrich-Alfred-Allee 10  
47055 Duisburg

[www.brsnw.de/walking-football](http://www.brsnw.de/walking-football)