



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## „WALKING FOOTBALL“

Häng Deine Fußballschuhe noch nicht an den Nagel!

### Starte Dein Comeback mit Walking Football!

„WALKING FOOTBALL“ heißt die Alternative für alle, die im Alter ihrem Lieblingssport nicht mehr mit der gewohnten Intensität nachgehen können, die Füße aber trotzdem nicht vom Leder lassen wollen.

„WALKING FOOTBALL“ ist exakt das, wonach es sich anhört. Fußball, bei dem die Spieler gehen und nicht laufen. Das Spiel soll Menschen bei einem aktiven Lebensstil unterstützen und natürlich die Möglichkeit geben wieder Fußball zu spielen – unabhängig vom Alter.

Im Grunde sind die Regeln beim Gehfußball die gleichen wie im normalen Fußball. Nur das Laufen – egal ob mit oder ohne Ball – ist verboten. Wenn Spieler zu schnell unterwegs sind, gibt es Freistoß für die gegnerische Mannschaft.

Ziel der Regeln ist es, gerade bei älteren Spieler/innen, Verletzungen und körperliche Überforderung zu vermeiden.

Gehfußball wird Indoor und Outdoor gespielt, im Freien meist auf kleineren Feldern und mit kleinerem Tor. Die Mannschaft besteht nicht zwingend aus elf Spielern. Meist wird mit einem Kader von 5 bis 6 Spielern und mehreren Austauschspielern gespielt. Übrigens: Inzwischen gibt es in auch Frauen, die Gehfußball spielen, in einigen Clubs wird auch „mixed sex football“ gespielt.

Hier die wichtigsten Punkte im Regelwerk:

- Intensiver Körperkontakt, der Einsatz der Ellenbogen und das seitliche Hineinrutschen in den Ball, also die berühmte „Blutgrätsche“ ist verboten.
- Der Ball wird im Wortsinn „flach gehalten“. Bei Flanken über Kopfhöhe gibt es Freistoß, zudem dürfen Bälle über Hüfthöhe nicht getreten werden.
- Abseitsregeln sind einfach: Es gibt keine!

Ist Dein Interesse geweckt? Anmeldung bitte per [Email](#) oder Tel: 02461 61 6309.

Bei genügend Anmeldungen Trainingszeit:

**donnerstags in der Zeit von 16.30-18.00 Uhr  
in der BAW-Halle**