

05 | 2019

Inhalt Monatsthema

Didaktische Eignung	2
Charakteristika und Kreativität	3

Spielformen

Handis	4
Faustis	8
Headis	13
Schlägis	17
Hinweise	24

Kategorien

- Schulstufe: ab Zyklus 2
- Alter: ab ca. 8 Jahren
- Niveau: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden

Handis, Headis & Co.: Coole Ballspiele



Ein Ball ist die ultimative Einladung zum Spiel, seinem Reiz kann man sich kaum entziehen. Diese Faszination kommt auch bei einer der vielfältigsten Gruppe von Ballspielen zum Ausdruck: den «Rückschlagspielen». Eine ihrer Stärken ist, dass sich für fast alle Orte und Anlässe ein passendes und animierendes Spiel finden lässt. Dieses Themenheft zeigt einfach umzusetzende, fast vergessene und trendige Möglichkeiten für die spielerische Bereicherung von Unterricht, Training, Lager, Ausflug, Fest und Freizeit auf. Probiert sie aus!

Unter dem etwas sperrigen, aber treffenden Begriff «Rückschlagspiele» werden verwandte Ballspiele zusammengefasst, die weltweit zu den beliebtesten Sportarten zählen. In der Schweiz sind Tennis, Badminton, (Beach-)Volleyball, Tischtennis und Squash seit Jahrzehnten die bekanntesten und verbreitetsten Rückschlagspiele. Jede siebte Person im Alter zwischen 15 und 74 Jahren betreibt gemäss Studie «Sport Schweiz 2014» regelmässig solche Spiele. Bei den 10- bis 14-Jährigen ist es gar jedes vierte Kind. Und dabei sind Teilnehmende an einem Ping-Pong-Rundlauf, einem Federballspiel oder einer Volleynight nicht einmal mitgezählt.

Der Name ist Programm

Bei Rückschlagspielen schlägt man einen Ball möglichst so zum Gegenüber, dass der Ball nicht mehr korrekt zurückgespielt werden kann. Da der Ball geschlagen werden muss, gibt es keinen «Ballbesitz». Gerade dieser Aspekt macht die Spiele besonders herausfordernd und reizvoll. Und so steht ganz zu Beginn stets das Miteinander im Vordergrund. Welchem Team gelingt es, den Ball 50 Mal am Stück hin und her zu spielen? Erst mit zunehmender Geschicklichkeit gewinnt das Gegeneinander an Reiz. Und da es keinen Körperkontakt gibt, kommt es selten zu gefährlichen Situationen.

Dieses Schwerpunktthema stellt nicht die «grossen» Rückschlagspiele in den Vordergrund, sondern animierende Spiele, die auf unkomplizierte Art gespielt werden können. Coole Spielideen für Sportunterricht, Training, Ferienlager, Ausflüge, Schulhausfeste und fürs Spiel vor der Haustüre, in Parks, auf Plätzen und am Strand: überall und jederzeit! Oft genügt bereits ein Ball. Gespielt mit Hand, Faust, Kopf, Schläger oder Fuss – «Handis, Faustis, Headis, Schlägis & Co.» Manchmal braucht es noch einen Schläger, eine Kreide, eine Leine oder einen Tisch. Und dann geht's schon los mit einer jahrtausendealten Spielidee in zeitgemässer Form.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Didaktische Eignung

Rückschlagspiele eignen sich hervorragend für Sportunterricht, Training und Freizeit. Wie kaum eine andere Sportartgruppe sind sie bei Mädchen und Jungen gleichermaßen beliebt. Sie fördern eine grosse Zahl an fachlichen und überfachlichen Kompetenzen, ermöglichen verschiedene pädagogische Perspektiven und eignen sich zur Integration und Inklusion.

Einfach und schwierig zugleich

Die hier vorgestellten Rückschlagspiele ermöglichen auch Einsteigern/innen ein packendes und herausforderndes Spiel. Falls es doch einmal für den einen oder die andere etwas zu schwierig ist, helfen Vereinfachungen weiter. Dieser niederschwellige Einstieg steht der jahrelang hart erarbeiteten, meisterlichen Perfektion gegenüber. Rückschlagspiele auf Weltklasseniveau stellen höchste Anforderungen in allen Bereichen der sportlichen Leistung. Das Publikum ist denn auch oft fasziniert von blitzschneller Reaktion und hoher Präzision, grosser Sprungkraft und engagiertem Teamwork, mentaler Stärke und körperlicher Power, filigraner Technik und cleverer Taktik. Der virtuosen Eleganz der Stars zuzuschauen ist Genuss und Inspiration.

Nutzen der Heterogenität

In Schulklassen ist die Bandbreite des Leistungsvermögens meist sehr gross. Dies ist für den Unterricht durchaus eine Chance: Ein schwächerer Junge beispielsweise profitiert vom präzisen Zuspiel des stärkeren Mädchens, das durch die grössere Streuung der Rückschläge selbst wiederum gefordert wird. Und mit spannenden Handicap-Formen (z. B. eingeschränktes Schlagrepertoire, angepasste Feldgrösse, unterschiedliche Zählweise) kann auch der Wettkampf Spass bereiten und beide gleichermaßen beanspruchen. Natürlich bietet es sich ebenso an, ähnlich starke Personen im Einzel, Doppel oder Team mit- und gegeneinander spielen zu lassen. In längeren Sequenzen sind häufige Partnerwechsel sinnvoll, um Anregungen von den unterschiedlichen Spielstilen zu erhalten und Kooperationsfähigkeit und den Umgang mit Vielfalt zu lernen und einzuüben.

Koedukativ und integrativ

Das Geschlechterverhältnis in den Rückschlagspielen ist im Vergleich mit anderen Sportartengruppen sehr ausgeglichen. Die Spielformen eignen sich perfekt für den koedukativen Unterricht und zur Förderung sportlicher Aktivitäten auch bei weniger bewegungsaffinen Personen. Mit gemischten Doppeln und Teams zählen die Rückschlagspiele zu den wenigen Sportarten, in denen in gemischtgeschlechtlichen Wettkämpfen Medaillen vergeben werden. Im Behindertensport sind Rückschlagspiele ebenfalls sehr beliebt. Dank angepassten Formen kann auch gemeinsam Sport getrieben werden. Rückschlagspiele können schliesslich auch Brücken zu anderen Kulturen, Ländern und Epochen sein.

Überfachlich kompetent

Rückschlagspiele eignen sich hervorragend für den Aufbau personaler, sozialer und methodischer Kompetenzen. Konkrete Beispiele:

- Bei Postenarbeit darauf achten, dass die Aufgaben selbstständig, zu zweit oder in kleinen Teams gemeistert und auf das eigene Leistungsvermögen adaptiert werden.
- Beim Wetteifern auf eine Schiedsrichterin oder einen Schiedsrichter verzichten, damit strittige Situationen selbst gelöst werden müssen (z. B. Wiederholen des Ballwechsels).
- Am Schluss eines Spiels oder beim Wechseln des Gegenübers auf einen respektvollen Handschlag als festes Ritual bestehen.
- Als zuspielende Person Verantwortung dafür übernehmen, damit die andere Person optimal gefördert und gefordert wird.
- Im Rückschlagspielwettkampf gibt es üblicherweise kein Unentschieden. Die Freude über den Erfolg und die Enttäuschung über den Misserfolg soll bewusst thematisiert und die damit verbundenen unterschiedlichen Verhaltensweisen reflektiert werden (z. B.: «Wie ist es möglich, ein Spiel zu verlieren, sich aber gleichwohl als Sieger oder Siegerin zu fühlen?»).
- Kooperative Spielformen so gestalten, dass Stärken gewinnbringend eingebracht werden können und individuelle Erfolgserlebnisse ermöglicht werden (z. B.: Eine stärkere und schwächere Person versuchen zusammen, eine bestimmte Anzahl Zuspiele ohne Fehler zu erreichen.).
- Unterschiedliche Spieltaktiken entwickeln und bewusst wahrnehmen. (z. B.: Video in verschiedenen Spielsituationen stoppen und Lösungsmöglichkeiten besprechen).
- Durch gegenseitiges, konstruktives Feedback die eigenen technisch-taktischen Fähigkeiten verbessern. (z. B.: «Mir ist aufgefallen, dass du...»).
- Gezielt Fragen stellen, um die (Selbst-)Reflexion und Problemlösungen anzuregen (z. B.: «Weshalb hast du den Ball nicht getroffen? Was musst du tun, damit...?»).

Tradition und Trend

Rückschlagspiele zählen zu den ältesten Spielen der Menschheit. Zu unterschiedlichen Zeiten und an verschiedensten Ecken und Enden der Welt entstanden Ballspiele mit der gleichen Grundidee: Einen Ball mit schlagen (kicken, köpfeln) geschickt im Spiel halten. Ein grober geschichtlicher Abriss (inkl. Videos).

[Artikel lesen](#)

Charakteristika und Kreativität

Eine vollständige, abschliessende Liste mit allen Rückschlagspielen zu erstellen, ist unmöglich. Einige Spiele dürften längst in Vergessenheit geraten sein, andere unterscheiden sich nur minimal und sind schwer abzugrenzen und weitere sind gerade erst am Entstehen.

Rückschlagspiele umfassend zu systematisieren, ist praktisch unmöglich, auch wenn sich die Spiele nach einzelnen Kriterien (z. B. nach Einkontakt oder Mehrkontakt, also mit Passmöglichkeit) ordnen lassen. Grosse Unterschiede bestehen bei der Anzahl Personen, den zu überspielenden Hindernissen (Netz, Zonen an der Wand oder auf dem Boden u. a.) und natürlich den Bällen (vom Tischtennisball bis Indiac) und Schlaggeräten (von einzelnen Körperteilen bis High-Tech-Schlägern).

Gleichwohl lassen sich die entscheidenden Zutaten bestimmen, die Rückschlagspiele ausmachen. Die Definition der [Heidelberger Ballschule](#) aus dem Jahr 2002 lautet: *Die Gemeinsamkeiten der Rückschlagspiele werden durch die beiden Wortsilben «Rück» und «Schlag» zum Ausdruck gebracht. Die erste Silbe verweist darauf, dass ein bestimmtes Spielobjekt (Ball, Federball, Indiac ...) zwischen zwei Parteien hin und her gespielt wird. Die zweite Silbe verdeutlicht, dass es zu keinem eigentlichen «Besitz» des Spielobjektes kommt. Charakteristisch ist vielmehr eine nur kurzzeitige Berührung mit der Hand oder einem Schlaggerät. Das Ziel besteht darin, das Spielobjekt so in das gegenüberliegende Feld oder über eine Wand wieder in das eigene Feld zu schlagen, dass kein regelgerechter Rückschlag des Gegners möglich ist.*

Eigene Spiele erfinden

Wer die Kriterien für die Rückschlagspiele kennt, kann selbst ein Spiel erfinden. Schulklassen, Sportvereine, Jugendgruppen und alle weiteren Interessierten sind eingeladen, Spielideen zu entwickeln und auszuprobieren.

Studierende der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM machen dies im Rahmen ihres Bachelorstudiums. Ein Beispiel ist «Fat-Ball» von Sandra Bösiiger, Julian Dutoit, Oscar Gindroz, Marco Heer aus dem Herbstsemester 2018.

Fat-Ball

Es spielen 4 gegen 4 auf einem Volleyballfeld. Jede Person hat einen «Fat Belly» (Gymnastikball) in der Hand und hält ihn vor seinen Körper. Anstatt mit der Hand wird mit dem «Fat Belly» ein Volleyball über ein Netz (1,55 m) gespielt. Der Volleyball darf pro Netzüberquerung einmal auf dem Boden aufprallen und maximal drei Mal hintereinander vom gleichen Team berührt werden, bevor er wieder ins gegnerische Feld zurückgespielt werden muss. Der Aufschlag erfolgt auf Zuwurf eines Teammitglieds direkt übers Netz. Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt. Aufschlagrecht hat das Team, das den vorhergehenden Ballwechsel gewonnen hat. Gespielt wird auf 2 Gewinnsätze à 11 Punkte.

Einfacher

- Der Volleyball darf vor jeder Ballberührung einmal auf den Boden prallen.

Schwieriger

- Es spielen nur 2 gegen 2 auf einem Badmintonfeld
- Ohne Bodenkontakt übers Volleyballnetz (2,35 m)

Material: Gymnastikbälle, Volleyball, Netz



Handis

Wer kennt das nicht aus seiner Schulzeit: Beim Tischtennisrundlauf wollen viel mehr Spielerinnen und Spieler mitmachen, als Schläger vorhanden sind. Also wird kurzerhand die eigene Hand zur Schlagfläche, mit der der Ball auf die andere Seite geschlagen wird. «Handis» bezeichnet alle Rückschlagspiele, bei denen der Ball mit der Hand gespielt wird.



Diese Urform der Rückschlagspiele benötigt wenig Material und Infrastruktur, ist einfach zu lernen und fördert die Koordination, die Kondition, das Spielverständnis und das Fair-play. Bereits in der Antike wurde im «Ludere Expulsim» ein Ball mit der Hand zwischen zwei Personen hin und her geschlagen. Als wichtige Unterform sind im Laufe der Zeit Spiele entstanden, an denen der Ball an die Wand gespielt wird. Gerade im englischsprachigen Raum entwickelten sich verschiedene «Wall-Ball»-Spielarten, die mit einer Wand bzw. mit drei oder vier Wänden gespielt werden. Sie gelten als Vorläufer des heutigen Squash. Es gibt viele verschiedene Varianten, z. B. die verschiedenen «Fives»-Varianten in England («[Eton Fives](#)», «[Rugby Fives](#)»), das «[Gaelic Handball](#)» in Irland, das insbesondere in New York und Kalifornien sehr populäre «[American Handball](#)» oder das «[Pelota a mano](#)» in Spanien.

Eine heute besonders angesagte «Handis»-Spielform ist «[Roundnet](#)». Dabei wird ein Ball von Hand auf ein Trampolin geschlagen. Und das witzige «[Picigin](#)» bietet sich bestens für einen Aufenthalt am Sandstrand an. «[Ball-Pong](#)» ist eine bei kleinen Schulkindern beliebte, einfache «Handis»-Version, bei der meist mit einem Fussball per Hand Tischtennis gespielt wird. Das einfachste «Handis»-Spiel ist aber die «One-Wall»-Variante, da sie sehr geringe Anforderungen an die Infrastruktur stellt.



- Zwei Spielende (oder vier in einem Doppel) spielen einen Ball mit der Hand an die Wand.
 - Der Ball muss in eine Zone an der Wand gespielt werden und im Spielfeld landen.
 - Die beiden Spielenden bzw. Teams spielen den Ball abwechselnd.
 - Der Ball darf – muss aber nicht – vor der Berührung innerhalb des Spielfelds aufspringen.
 - Die Linien gehören zum Spielfeld. Immer gegenseitig genügend Platz zum Schlagen lassen.
 - Punkten kann nur die aufschlagende Partei.
 - Verliert die aufschlagende Partei den Ballwechsel, wechselt das Aufschlagrecht.
 - Der Aufschlag muss in die Aufschlagzone erfolgen
 - Ein Spiel geht auf 11, 15 oder 21 Punkte (je nach verfügbarer Zeit).
 - Das offizielle Spielfeld ist 10,5m x 6m. Je nach Platzverhältnissen können die Spielfeldmasse verkleinert werden.
- [Offizielle Spielregeln](#) (engl. pdf)

[Kurze Einführung in «One-Wall-Ball»](#) 



Die verschiedenen «Handis»-Spielformen können von Jung und Alt schnell erlernt und gespielt werden. Diese Spiele machen grossen Spass und fordern Geist und Körper ganzheitlich. Alles, was benötigt wird, ist ein Ball, (mindestens) eine Wand und einfache Bodenmarkierungen.

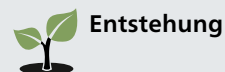


- Für Einsteiger eignen sich Tennisbälle, Könner spielen mit speziellen «[Wall-Ball](#)»-Bällen und [Handschuhen](#).
- Kreide (draussen), Klebeband (drinnen) oder Hütchen für Feldmarkierungen



«Handis»-Spielformen gelten als ungefährlich. Da die Bälle eher weich sind und mit der Hand geschlagen werden, erreichen sie nicht allzu hohe Geschwindigkeiten. Zudem können die nicht Spielenden nicht von einem Schläger getroffen werden. Rund um das Spielfeld sollte genügend Platz vorhanden sein und die vordere Person sollte nicht nach hinten schauen, wenn geschlagen wird.

Legende zu den Icons



Entstehung



Spielidee/
Regeln



Eignung



Material



Sicherheit



Technik-
Tipps

Mehr zum Thema

- [Roundnet](#) ([Spikeball](#))
- [Picigin](#)

Spieleformen

Prellball-Klau

Dieses Prellballspiel eignet sich als Aufwärmform. Neben dem Prellen wird vor allem das periphere Sehen, die Orientierung und die Reaktion geschult.

4–5 Personen haben je einen Ball (z. B. Tennisball) und stehen auf einer Seitenlinie eines ca. 5×5 Meter grossen Felds. Auf ein Startsignal beginnen alle ihren Ball zu prellen und versuchen, den Ball einer anderen Person aus dem Feld zu bugsieren. Gewonnen hat, wer zuletzt im Feld verbleibt.

Variationen

- Spielfeldgrösse und Anzahl Personen variieren
- Auf mehreren Spielfeldern gleichzeitig durchführen. Verliert eine Person ihren Ball, geht sie auf ein anderes Spielfeld und macht dort mit

Material: Tennisbälle, evtl. Markierkegel als Feldmarkierungen



Wand-Ab-Zehnerli

Diese Aufbaureihe ermöglicht es den Spielenden, sich mit dem Ball und dem Sprungverhalten vertraut zu machen. Zudem wird die Hand-Auge-Koordination und das Timing beim Schlagen geschult.

Alle Aufgaben werden von den Personen individuell ausgeführt. Pro Person ca. 2 Meter Abstand, damit genügend Bewegungsfreiheit garantiert ist. Zu Beginn ist der Abstand zur Wand ca. 5 Meter. Die folgenden Spieleformen jeweils 10 Mal wiederholen:

- Ball seithand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit der rechten Hand, 10 Mal mit der linken Hand)
- Ball überhand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit der rechten Hand, 10 Mal mit der linken Hand)
- Ball fallen und einem aufspringen lassen, danach den Ball mit der Hand an die Wand schlagen, aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit rechts, 10 Mal mit links schlagen)
- Ball zehn Mal mit der rechten Hand an die Wand schlagen
- Ball zehn Mal mit der linken Hand an die Wand schlagen
- Ball zehn Mal abwechselnd mit der linken und rechten Hand an die Wand schlagen
- Jedes dritte Mal den Ball aus der Luft («volley») schlagen

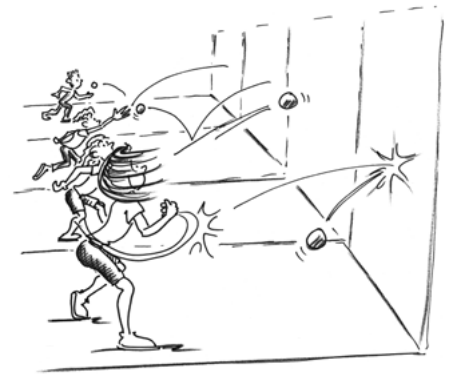
Einfacher

- Distanz zur Wand verkleinern
- Ball darf mehrmals aufspringen

Schwieriger

- Distanz zur Wand vergrössern

Material: Tennisbälle



Nummern-Ball

Bei dieser Spielform ist Reaktion und ein rasches Positionieren zum Ball gefragt.

4–5 Personen stellen sich im Spielfeld auf, jede Person erhält eine Nummer. Person 1 hat den Ball und beginnt: Sie lässt den Ball einmal aufprallen, schlägt ihn mit der Hand an die Wand und sagt laut eine Nummer einer anderen Person. Diese muss nun zum Ball laufen und diesen wiederum an die Wand und ins Spielfeld spielen, wobei sie gleichzeitig die Nummer der nächsten Person nennt usw.

Variationen

- Nummern in einer festgelegten Reihenfolge (z. B. aufsteigend/absteigend)
- Nummernfolge frei wählbar
- Mit Leben spielen. Macht man einen Fehler, verliert man ein Leben. Zusatzaufgabe bei 0 Leben

Einfacher

- Ball darf mehrmals aufspringen
- Ball darf gefangen werden
- Feld verkleinern

Schwieriger

- Feld vergrössern
- auch oder nur mit der schwächeren Hand spielen

Material: Tennisball



Ziel-«Wallball»

Bei dieser Spielform ist Flugbahnkontrolle und Präzision gefragt. Sie kann kooperativ oder kompetitiv durchgeführt werden.

Auf der Zone an der Wand sind verschiedene Zielzonen eingezeichnet. Trifft eine Person in eine solche Zielzone, erhält sie entsprechend Punkte. Verschieden grosse Zielzonen ergeben unterschiedliche viele Punkte. Welches Paar erreicht in einer gewissen Zeit am meisten Punkte (kooperativ)? Wer sammelt in einem Duell gegen eine andere Person mehr Punkte (kompetitiv)?

Variationen

- im Spielfeld verschiedene Zielzonen einzeichnen.
- Passierball-«Wall-Ball»: Zielzonen entlang der Seitenlinien (nur hinter der Aufschlaglinie) einzeichnen. Fällt der Ball in diese Zone ist dies im Spiel ein taktisch gut gespielter Passierball.

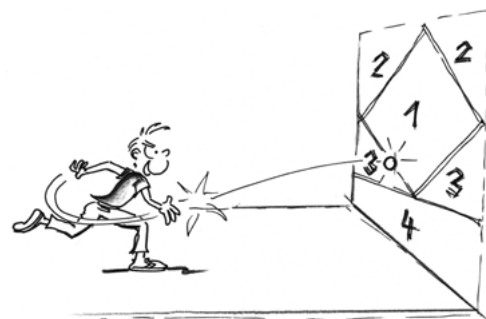
Einfacher

- Zielzonen vergrössern
- Ball darf mehrmals aufspringen

Schwieriger

- Zielzonen verkleinern
- auch oder nur mit der schwächeren Hand spielen
- Ball direkt aus der Luft («volley») spielen

Material: Tennisball, Kreide/Klebeband für Zielzonen

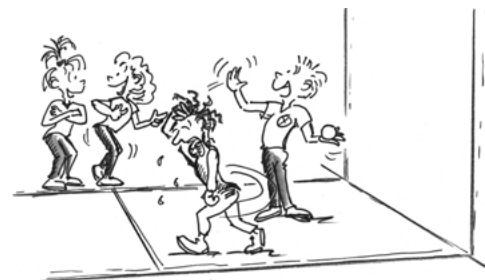


Winner stays on

Diese Spielform eignet sich, wenn viele Spielerinnen und Spieler vorhanden sind.

Zwei Personen spielen einen «Wall-Ball»-Ballwechsel. 2–4 Personen warten mit genügend Abstand neben oder hinter dem Feld. Wer den Ballwechsel gewinnt, bleibt auf dem Spielfeld und erhält einen Punkt. Wer verloren hat, muss vom Feld und reiht sich hinter den anderen Wartenden ein. Eine wartende Person rückt nach und fordert neu heraus.

Material: Tennisball, Spielfeldmarkierungen (Kreide, Klebeband, Hütchen o. ä.)



Threes

Eine 2 gegen 1 Spielform, bei der nur die aufschlagende Person punkten kann. Konzentration und ein gutes taktisches Verständnis sind gefragt, um sich gegen die beiden Gegner durchzusetzen.

Drei Personen stellen sich auf dem Spielfeld auf. Die Aufschlägerin spielt gegen die anderen beiden Personen. Gewinnt sie den Ballwechsel, erhält sie einen Punkt und behält das Aufschlagrecht. Verliert sie den Ballwechsel, so erhält die returnierende Person das Aufschlagrecht und der dritte Spieler das Returnrecht. So lange das Aufschlagrecht nicht wechselt, returniert auch immer die gleiche Person.

Variationen

- Auf Anzahl Punkte spielen
- Auf Zeit spielen
- Die zu zweit Spielenden müssen sich jeweils abwechseln

Einfacher

- Beim Einzelspieler darf der Ball zweimal aufprallen

Material: Tennisball



Top Gun-Cutthroat

Diese Spielform mischt die Spielform «Winner stays on» mit der klassischen «King of the Courts»-Form.

Drei Personen spielen auf einem Spielfeld «Winner stays on» für 4 Minuten. Alle zählen ihre Punkte. Nach vier Minuten darf die Gewinnerin ein Spielfeld aufsteigen, der Mittelplatzierte verbleibt auf dem Spielfeld und diejenige mit den wenigsten Punkten steigt ein Spielfeld ab. Die Gewinnerin auf dem obersten Feld verbleibt dort, der Verlierer auf dem untersten Feld ebenfalls. Haben Personen nach 4 Minuten gleich viele Punkte, werden Entscheidungsballwechsel gespielt.

Variation

- Nur zu zweit auf einem Feld

Material: Tennisball



Faustis

«Faustis» sind Spiele mit der Faust bzw. mit den Unterarmen. Es sind dies vereinfachte und kreative Formen, abgeleitet von der offiziellen internationalen Wettkampfform. Faustball wird im Kinder- und im Erwachsenensport sowie im internationalen Leistungssport gespielt. Sie fördern Spielwitz, Kreativität und verbessern technische und taktische Elemente.



Das Faustballspiel ist eine der ältesten Sportarten der Welt und wurde erstmals 240 n. Chr. schriftlich von dem römischen Kaiser Gordianus erwähnt. Im 19. Jahrhundert verbreitete sich die Sportart über die italienische Grenze hinaus in Westeuropa und wurde hauptsächlich durch Deutsche Auswanderer in die ganze Welt getragen. Das Spiel wird sowohl in der Halle als auch auf dem Rasen gespielt. Für Einsteiger eignet sich die Halle besser, richtig Spass macht es natürlich draussen.



- Zwei Teams stehen sich gegenüber und spielen mit einem Ball.
- Die zwei Spielfelder sind durch eine Leine abgetrennt.
- Die Spielenden dürfen den Ball pro Spielgang einmal berühren
- Mit der 4. (Kindersport) bzw. 3. Berührung muss der Ball über die Leine gespielt werden.
- Der Ball darf – muss aber nicht – vor jeder Berührung einmal aufspringen.
- Die Linien gehören zum Spielfeld.
- Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt.

→ [Offizielle Spielregeln](#)

[Kurze Einführung «Faustball»](#) 



Dynamik, Schnelligkeit, Action und Teamgeist sind wesentliche Merkmale des Spiels und begeistern Jung und Alt.

Bereits im Kindesalter eignen sich «Faustis», weil

- das Spiel durch das mögliche Aufspringen des Balles zwischen den Spielenden entschleunigt wird,
- der Ball mit dem Unterarm oder der Faust getroffen wird (keine Verlängerung durch einen Schläger),
- durch vereinfachte Regeln von Anfang an Wettkämpfe gespielt werden können und
- in «Faustis» wenig Spielerinnen und Spieler mit- oder gegeneinander spielen und so viele Ballkontakte ermöglicht werden.



- Mögliche Bälle: [Offizielle Bälle](#), leichte wie Ballone, Volleybälle, aufblasbare Wasserbälle, luftgefüllte Softbälle, für Kinder eignen sich spezielle Einsteigerbälle (wie z. B. Sportastic Rookie 230).
- Anstelle der Leine: Bänder, Langbänke, Kästen, Barren, Hürden, Mattenwagen
- Hütchen (Feldmarkierungen)



Der Ball wird beim Einsteiger-Service (Aufschlag von unten), bei der Abwehr und dem Zuspiel mit dem Unterarm gespielt. Fortgeschrittene führen beim Service und Rückschlag Überkopfschläge aus.

[Siehe Technikbilder](#) (pdf)

Spieleformen

Hockey

Dieses Spiel ist einfach und rasch erklärt. Es schult das Spielen in einer tiefen Vorschnittposition und das periphere Sehen.

Zwei Teams spielen gegeneinander auf je ein Tor. Anstelle eines Hockeyschlägers wird der Unterarm eingesetzt.

Variationen

- 2 gegen 2, 3 gegen 3 usw.
- Mehrere kleine Tore oder Ziele (z. B. Kegel)
- Keine fixen Positionen (z. B. Torhüter)
- Tischtennis- oder Gobaschläger anstelle von Unterarm

Einfacher

- Torzone (Tabuzone für beide Teams)
- Grössere Tore
- Grössere Bälle

Schwieriger

- Rückpass nicht erlaubt (Rugby-Regeln)
- Hohe Bälle nicht erlaubt, Ball muss flach gehalten werden
- Kein Dribbling mit dem Ball
- Spiel mit zwei Bällen

Bemerkung: Spielregeln so anpassen, dass Ballzuspiele möglichst flach gehalten werden (näher an der Endform Faustball). Regeln für Foulspiel situationsangepasst einführen, Hand muss zur Faust geschlossen sein. Die Ballberührung mit offener Hand ist verboten.

Material: Verschiedene leichte Bälle, Unihockey-Tor/Kasten/Malstab, Spielbänder für Teambezeichnung



Tabuzonen

Dieses Spiel macht Spass und verbessert das präzise Werfen/Zuspielen mit dem Unterarm, das Fangen und periphere Sehen.

An beiden Enden befindet sich je eine Tabuzone mit einem Ziel (z. B. Malstab, Kegel, Ball auf einem Kegel). Die Zone darf nicht betreten werden. Beide Teams versuchen durch schnelle, genaue Pässe ihr Ziel zu treffen bzw. ihr eigenes Ziel zu verteidigen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Gepasst und aufs Ziel geschlagen wird mit einem Faustballaufschlag von unten.

Variationen

- Wurfarm, Unterarm vorgeben
- Tabuzone betreten = Penalty (Wurf oder Unterarmschlag)
- Nur vorwärts Passen erlaubt

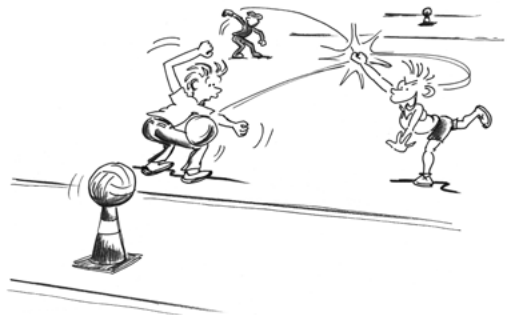
Einfacher

- Anstelle der Faustballtechnik: nur Fangen und Werfen mit den Händen
- Tabuzone verkleinern, Ziele vergrössern (z. B. Kasten)
- Mehrere Ziele

Schwieriger

- Mit dem schwächeren Unterarm zuspielen, Ziel treffen
- Tabuzonen vergrössern
- Kleinere Ziele
- Kleinerer Ball

Material: Leichter Ball, Ziele (Markierkegel, Reifen, Kasten, Medizinball etc.), Feldmarkierung (Hütchen)



Schlossball

In diesem Spiel wird versucht, das Schloss zu stürmen. Man lernt dabei das Einschätzen der zweiten Flugbahn (nach dem Auftreffen des Balles auf dem Boden), die Auge-Unterarm-Koordination und die Orientierung im Raum.

Drei bis vier Kinder stehen im Schloss (ca. 4x4 Meter) und wehren die Bälle mit dem Unterarm ab. Die restlichen Kinder versuchen mit beidhändigen Überkopfwürfen via Boden einen Ball ins Schloss zu spielen.

Variationen

- Anzahl Verteidiger und Angreifer verändern
- Schlossgrösse verändern
- Fussballtor oder Wand-Sektor anstelle des Schlosses einsetzen

Einfacher

- Anstelle von Faustball-Abwehr den Ball im Schloss fangen und wegrollen
- Grenzmauer um das Schloss erstellen = Abwurflineie festlegen

Schwieriger

- Direkte Bälle werfen
- Sprungwurf als Angriffsballe
- Anstelle des Wurfes mit einer Faustballtechnik das Schloss angreifen

Material: Schlossabgrenzung: 3 bis 4 Langbänke, Kreide, Hütchen, Hürden, verschiedene Bälle



Graben

Dieses rasante Spiel braucht kein Netz und schult das Defensivverhalten, das Spielen von flachen und schnellen Angriffsbällen sowie das Zuspiel in einer bestimmten Zone.

Zwei Teams (2 gegen 2 oder 3 gegen 3) spielen gegeneinander in einem Feld, das in der Mitte eine Tabuzone (= Graben) hat. Abwehr, Zuspiel und Angriff erfolgen in der eigenen Feldzone. Der Graben darf nicht betreten werden. Fällt der Ball in den Graben, ist es ein Fehler. Angriff und Aufschlag müssen über den Graben ins gegnerische Feld gespielt werden.

Variationen

- Aufschlagtechnik vorgeben: Wurf, mit dem Unterarm, Schmetterball (Smash)
- Zuspielform vorgeben

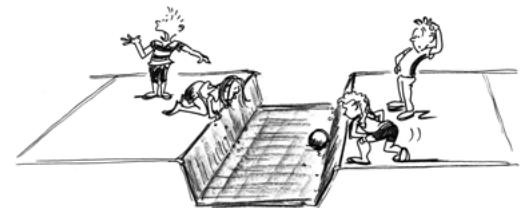
Einfacher

- Angriffsballe darf gefangen werden, anschliessend mit dem Unterarm weiterspielen.
- Spielfeldgrösse anpassen

Schwieriger

- Fixe Positionen bestimmen (z. B. Person B macht immer das Zuspiel)
- Zielzone für den Angriff bestimmen

Material: Leichter Ball, Markierung für Zonen



Bänkli

Dieses Spiel ist variantenreich und lässt sich bestens aufbauen. Es fördert neben allen Unterarmtechniken die Spieltaktik (Spielposition, Gegner unter Druck setzen, Feld verteidigen).

Zwei Teams (2 gegen 2 oder 3 gegen 3) spielen ein Faustballspiel über eine Langbank. Der Aufschlag erfolgt ca. 3 Meter hinter der Langbank (oder von der Grundlinie). Schläge von oben sind nicht erlaubt.

Variationen

- Spiel auf Zeit oder auf Sätze (11 Punkte)
- Anstelle der Langbank: Hürden, 2 Langbänke aufeinander, Leine zwischen zwei Malstäben spannen.
- Verschiedene Bälle
- Würfelglück: Jedes Team würfelt mit zwei Würfeln. Die Summe ergibt die Anzahl Punkte, die für einen Sieg benötigt wird. Die Punkte werden dem Spielleiter bekannt gegeben, ohne dass die Gegner davon erfahren. Welches Team schafft es zuerst, seine Gesamtpunktzahl zu erreichen?
- Vorwärts-rückwärts: Welches Team gewinnt den ersten Satz (auf 11 Punkte)? Im zweiten Satz wird rückwärts gezählt. Die erspielte Anzahl Punkte des ersten Satzes muss wieder abgebaut werden. Wer gewinnt den zweiten Satz?
- Triff das Tor: Mit Hütchen wird auf der Langbank ein Tor markiert. Trifft ein Team das «Tor», gibt es einen Zusatzpunkt, es wird ohne Unterbruch weitergespielt.

Einfacher

- Stufe 1: Der Aufschlag erfolgt faustballmässig. Der Gegner fängt den Ball. Es erfolgt wieder ein Aufschlag.
- Stufe 2: Nach dem Aufschlag wehren die Gegner den Ball faustballmässig ab. Nach einer weiteren Bodenberührung muss der Ball gefangen werden = 1 Punkt. Danach erfolgt ein neuer Aufschlag.
- Stufe 3: Nach dem Aufschlag müssen die Abwehr und das Zuspiel faustballmässig erfolgen. Danach fangen und neu aufschlagen.
- Stufe 4: Drei Faustballberührungen, danach fangen und neu aufschlagen.
- Stufe 5: 3, 4 oder beliebig viele Ballberührungen pro Seite.

Schwieriger

- Nur 2 Ballberührungen pro Seite
- Wenn das Team den Ball auf die andere Seite spielt, gibt es immer eine Zusatzaufgabe (Linie berühren, abklatschen, Rotation/Platzwechsel).
- Schlagsektor für Überkopfschläge (Smash) definieren.

Bemerkungen: Die Spielenden sollen erfahren, dass die Abwehrposition hinter dem Feld effizienter ist (Grundidee aus dem Tennis).

Material: Verschiedene Bälle, Langbank, Hürden oder tiefe Leine, Hütchen/Kegel



Rotieren

In diesem Spiel lernt man alle Positionen kennen. Die Spielenden müssen sich ständig neu orientieren und verbessern dadurch das Spielverständnis.

Zwei 4-er-Teams spielen gegeneinander. Nach jedem eigenen Spielzug wechseln die Spielenden die Positionen im Gegenuhrzeigersinn.

Variationen

- Spiel über das Kreuz (4 Spielfelder)
- 3 gegen 3 (höhere Intensität)

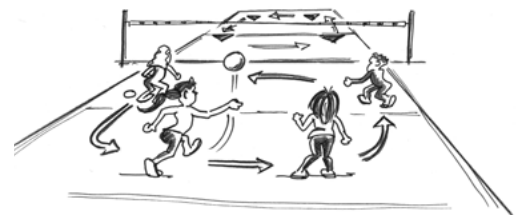
Einfacher

- Nur zwei Positionen untereinander wechseln (z. B. beide Angreifer/innen)

Schwieriger

- Taktische Vorgaben (z. B. Angriffszone), technische Vorgaben (z. B. direktes, indirektes Zuspiel)

Material: Leichter Ball, Leine oder Kasten/Mattenwagen, Markierungshütchen



Joker

Dieses Spiel ist sehr dynamisch. Es schult das kontrollierte Miteinander und das taktische Zusammenspielen.

Ein 5-er Team (A/B, C/D und E) teilt sich auf zwei Spielfelder auf. Person E wechselt dabei immer die Seite und macht bei jedem Spielzug den Angriffsschlag. Das Team versucht den Ball möglichst lange fehlerfrei im Spiel zu halten.

Variationen

- Nur 2 Bodenberührungen pro Spielzug
- 2 Teams gegeneinander: Wer kann in 4 Minuten mehr Spielzüge machen?

Einfacher

- Spielform zuerst mit einem Ballon ausprobieren
- Angriffsball darf gefangen werden, anschliessend mit dem Unterarm weiterspielen
- Leinenhöhe und Spielfeldgrösse anpassen

Schwieriger

- Faustballtechnik: Zuspiel muss direkt erfolgen
- Zielzone für den Angriff bestimmen

Bemerkung: Rollen A bis E regelmässig wechseln.

Material: Leichter Ball, Leine oder Kasten/Mattenwagen



Chaos

Dieses Spiel ist Action pur. Es fördert das periphere Sehen und das Spielen auf allen Positionen.

4 Personen stehen auf jeder Spielfeldhälfte. Gespielt wird über eine Langbank oder eine Leine. Nach jedem Aufschlag und nach jedem Rückschlag (Schlag ins andere Feld) wechselt die betreffende Person die Feldhälfte. Welches Team behält den Ball am längsten im Spiel?

Variationen

- 3 gegen 3, 2 gegen 2
- Techniken vorgeben (z. B. direktes Zuspiel, Sprungservice)

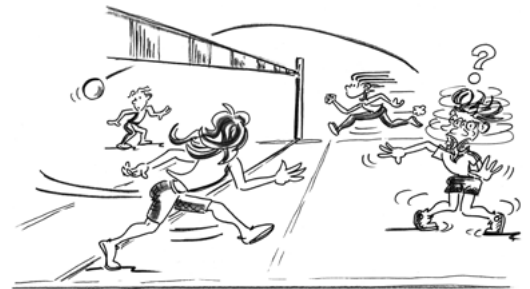
Einfacher

- Ball-über-die-Schnur: keine Schläge, nur geworfene Bälle
- Trägen Ball verwenden (z. B. aufblasbarer Wasserball)

Schwieriger

- Kleiner Ball
- Jeder Spieler wechselt nach seiner Ballberührung das Spielfeld.

Material: Ball, Langbank oder Leine, Markierungshütchen



König

Diese Übung schult das periphere Sehen, gezielte Angriffsbälle und das Abdecken des Hauptangreifers.

Es wird ein normales Faustballspiel 4 gegen 4 gespielt. Jedes Team hat einen König (mit Bändel kennzeichnen). Der König muss immer den Angriffsball spielen. Wer schafft es so zu spielen, dass der König nicht an den Ball kommt?

Variationen

- 3 gegen 3, 5 gegen 5
- Der König hat eine andere Aufgabe (z. B. muss das Zuspiel machen, alle müssen nach einem Spielzug mit dem König abklatschen)

Einfacher

- Der König ist immer auf der gleichen Position (z. B. vorne links)

Schwieriger

- Ein Bändel wird nach einem Spielzug an ein Teammitglied weitergegeben.

Material: Ball, Leine, Spielbändel, Markierungshütchen



Headis

«Headis» ist Kopfballtischtennis. Man spielt es auf normalen Tischtennistischen, idealerweise mit stabilem Netz. Der offizielle «Headis»-Ball ist aus Gummi, wiegt nur 100 g und springt gut. Anstatt mit einem Schläger spielt man den Ball nur mit dem Kopf übers Netz.



Das Rückschlagspiel «Headis» wurde 2006 in Deutschland von einem Sportstudenten erfunden. Seit 2013 wird es auch in der Schweiz gespielt. Es finden regelmässig Turniere statt bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften. «Headis» kann fast überall gespielt werden; auf fast jedem Pausenplatz stehen Tischtennistische. Und auch wenn kein Tisch zur Verfügung steht, gibt es viele lustige Spielformen, die vielseitig verwendet werden können.



Beim Aufschlag muss der Ball zuerst die eigene, danach die gegnerische Tischhälfte berühren. Netzroller und Kantenbälle werden beim Aufschlag wiederholt. Nach jeweils drei Aufschlägen wird gewechselt. Im Spiel darf der Ball auch direkt aus der Luft gespielt werden (Direktabnahme). Dabei ist es erlaubt die Platte mit allen Körperteilen zu berühren. Nach jedem Ballkontakt muss aber wieder der Boden berührt werden. Ein Satz geht auf 11 Punkte. Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, gewinnt derjenige, der zuerst zwei Punkte Vorsprung hat. Bei zwei gewonnenen Sätzen ist das Spiel zu Ende.

Für Einsteiger sind folgende Punkte wichtig, damit ein unkontrolliertes Abtauchen des Oberkörpers und des Kopfes in Richtung Platte verhindert wird:

- Hände auf die Platte (Orientierungshilfe, Distanzgefühl)
- Bewegung aus einer tiefen Position heraus (tiefe Kniebeugen)
- Ball immer im Auge behalten

→ [Offizielle Spielregeln](#)

[Kurze Einführung in «Headis»](#) 



«Headis» eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, auch für ältere. Alle, die gross genug sind, um über die Platte zu sehen, können «Headis» spielen. Die Koordinationsspiele eignen sich für Kinder ab 6 Jahren. Für das Spiel am Tisch wird ein Alter ab 10 Jahren empfohlen. Ein gutes Ballgefühl hilft, um schnell ins Spiel zu finden. Bereits nach wenigen Minuten sind spektakuläre Ballwechsel möglich. Mit «Headis» trainiert man die Hals-/Nackermuskulatur, die Reaktion, das Ballgefühl und allgemein die Koordination.



Zum Spiel benötigt man einen Ball und einen Tischtennistisch. Am besten eignen sich Tische mit einem stabilen Netz, z. B. ein Steintisch mit einem Stahlnetz auf dem Pausenplatz. Der «[Headis-Ball](#)» hat ca. die Grösse eines Handballs (Umfang 50–52 cm), ist aus Gummi und wiegt nur gerade 100 g. Alternativ können auch andere Bälle verwendet werden, die erstens leicht sind und zweitens gut aufspringen. Für die Koordinationsspiele eignen sich auch Schaumstoffbälle oder Wasserbälle.

Hat man in der Turnhalle keinen Tischtennistisch zur Verfügung, so kann man sich mithilfe von 4 Schwedenkästen auch einen Tisch bauen. Als Netz wird eine dünne Matte zwischen die Kästen gestellt.



Die wichtigste Regel: Die Hände wenn immer möglich auf die Platte legen. So kann man abschätzen wie weit man mit dem Kopf vom Tisch entfernt ist und stösst den Kopf nicht an der Kante an. Da der Fokus auf dem Ball liegt, hat man keine Augen für mögliche Hindernisse. Sowohl für die Koordinationsspiele als auch für das Spiel am Tischtennistisch ist daher genügen freier Platz einzuplanen. Bei instabilen Tischen soll nicht auf die Platte gesprungen werden.

Spieleformen

Zehnerli

Diese spielerische Aufbaureihe eignet sich für das Aufwärmen und als Einstieg in Headis. Der Fokus liegt auf dem Ball. So werden die Voraussetzungen für das Spiel geschaffen.

Die Aufgaben werden einzeln ausgeführt. Bei der Grundübung wird der Ball von Hand aufgeworfen, dann wird er hochgeköpft und schliesslich mit den Händen gefangen. Die folgenden Variationen sollen jeweils zehn Mal wiederholt werden.

Variationen

- Nur rechte Hand benutzen: rechts aufwerfen – Kopfball – rechts fangen
- Nur linke Hand benutzen: links aufwerfen – Kopfball – links fangen
- Ball prellen und unter den Ball laufen – Kopfball – fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball – unter einem Bein fangen
- Ball hochwerfen – zwei Kopfbälle hintereinander – fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball – nach vorne laufen und Ball hinter dem Rücken fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball leicht nach vorne – ½ Drehung und Ball hinter Rücken fangen
- Ball von hinter dem Rücken hochwerfen – Kopfball – Ball vor dem Körper fangen
- Ball prellen – Kopfball – Ball hinter dem Rücken fangen
- Ball von hinter dem Rücken hochwerfen – Kopfball – Ball hinter dem Rücken fangen

Einfacher

- Nach dem Kopfball den Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen

Schwieriger

- Variieren mit verschiedenen Bällen

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften)



Hole in One (einzeln)

Die Spielenden lernen per Kopfball auf ein Ziel zu spielen und zwischen feinen und scharfen Kopfbällen zu differenzieren.

Einzelübung: Der Ball wird hochgeworfen und per Kopfball auf ein Ziel gespielt. Das Ziel kann z. B. ein Ballwagen sein, ein Reifen, der auf dem Boden liegt oder ein Reifen, der an den Ringen aufgehängt wird.

Variationen

- Bodenauf: der Ball berührt zuerst den Boden und landet dann im Ziel
- Wandab: der Ball wird gegen die Wand gespielt und landet dann im Ziel
- Bodenauf & Wandab kombinieren: der Ball berührt nacheinander Boden, Wand und Ziel

Einfacher

- Distanz verkleinern
- Grösseres Ziel verwenden (z. B. dünne Matte statt Reif)

Schwieriger

- Distanz vergrössern
- Kleineres Ziel verwenden (z. B. Eimer statt Ballwagen)

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Ballwagen, Reifen



Hole in One (zu zweit)

Bei diesem Spiel ist Teamwork gefragt. Neben der Schulung von Zielgenauigkeit und Differenzierung wird auch gelernt, auf verschiedene Flugkurven zu reagieren.

Die Übung wird zu zweit ausgeführt. Person A wirft den Ball mit den Händen zu Person B. B spielt einen Kopfball und versucht den Ball ins Ziel zu treffen. Das Ziel kann z. B. ein Ballwagen sein, ein Reif, der auf dem Boden liegt oder ein Reif der an den Ringen aufgehängt wird.

Variationen

- Winkel zwischen Zuspil und Abspiel ändern
- Bodenauf oder Wandab spielen

Einfacher

- Winkel vermindern (Person A steht hinter Ziel)
- Grösseres Ziel verwenden (z. B. dünne Matte statt Reif)

Schwieriger

- Winkel erhöhen (Person A steht seitlich oder hinter Person B)
- Kleineres Ziel verwenden (z. B. Eimer statt Ballwagen)

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Ballwagen, Reifen



Dreieck

Bei dieser Spielform wird der Ball über einen Winkel weitergespielt. Sowohl präzises Werfen als auch schönes Zuspielen per Kopf werden trainiert.

Drei Personen stellen sich im Dreieck auf (ca. 2 m Abstand). A spielt den Ball per Hand zu B, B spielt den Ball per Kopf zu C und C fängt den Ball auf. Dann spielt C den Ball per Hand zu A, A spielt per Kopf zu B und B fängt den Ball. usw.

Variation

- Im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn

Einfacher

- Distanz verkleinern
- Trägerer Ball verwenden (z. B. aufblasbarer Wasserball)

Schwieriger

- Distanz erhöhen
 - Direkt per Kopfball im Dreieck passen ohne den Ball dazwischen zu fangen
- Material:** leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften, z. B. Headis-Ball oder Wasserball



Wandball

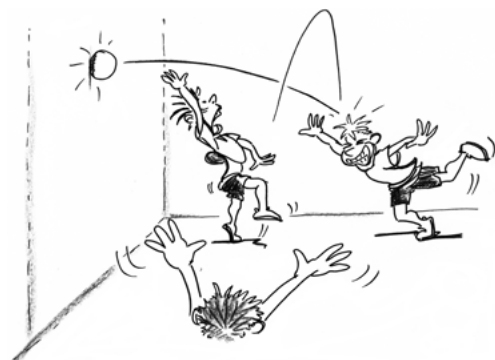
Dieses lustige Teamspiel fördert die Orientierungsfähigkeit und das Zusammenspiel. Ball, Mit- und Gegenspieler müssen im Auge behalten werden.

Zwei Teams à 4 bis 6 Personen spielen gegeneinander. Es wird in der halben Halle quer gespielt. Jedes Team spielt gegen eine Seitenwand. Der Ball wird von Hand zugespielt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Ziel ist es, den Ball einem Mitspieler zuzuspielen, so dass dieser den Ball per Kopfball an die Wand spielen kann. Erreicht der Kopfball direkt die Wand, so gibt das einen Punkt und die gegnerische Mannschaft erhält den Ball. Verlässt der Ball seitlich das Spielfeld, dann erhält das andere Team Einwurf. Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Variationen

- Boden-Pässe erlauben
- Die Teams können auf eine beliebige Wand spielen

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften)



Fünf gewinnt

Bei dieser motivierenden Spielform gewinnen alle. Man spielt so lange am Tisch, bis man 5 Punkte erreicht hat und spielt gegen wechselnde Personen.

Zwei Personen spielen gegeneinander. Der Aufschlag erfolgt abwechselungsweise. Die Punkte werden gezählt. Ziel ist es, fünf Punkte zu erreichen. Haben beide vier Punkte, gibt es einen Entscheidungspunkt. Wer zuerst fünf Punkte hat, verlässt den Tisch. Die andere Person spielt weiter gegen einen anderen Gegner, behält dabei aber die Punkte, die sie im ersten Spiel geholt hat. Z.B.: A gewinnt gegen B mit 5:3. Anschliessend spielt B gegen C wobei B bereits mit 3:0 in Führung liegt.

Einfacher

- Aufschlag per Hand anstatt mit dem Kopf

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Tischtennistisch



Doppel

Zu zweit geht's nicht unbedingt einfacher. Aber das Teamwork macht Spass: Sowohl der Ball als auch die Gegenspieler müssen im Auge behalten werden.

Zwei 2-er-Teams spielen gegeneinander Headis. Es muss zwingend abwechselungsweise gespielt werden. Auch bei der Abnahme müssen sich die Spieler abwechseln. Ansonsten gelten dieselben Regeln wie beim Headis-Einzel.

Variationen

- 3:3 (feste Reihenfolge abmachen)

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Tischtennistisch



Rundlauf

Dieser Klassiker ist das ideale Spiel bei grossen Gruppen. Das Spiel fördert das Beobachten der Mitspieler und die Gruppendynamik.

Die Spieler verteilen sich gleichmässig auf beide Seiten des Tischtennistisches und bilden eine Reihe. Der vorderste Spieler der längeren Reihe beginnt mit dem Aufschlag. Nachdem man den Ball per Kopf übers Netz gespielt hat, wechselt man auf die andere Seite und stellt sich in der Reihe hinten an.

Variationen

- Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Die letzten beiden spielen ein Finale auf drei Punkte.
- Spiel an mehreren Tischen: Wer einen Fehler macht, wechselt an einen anderen Tisch und kann dort sofort wieder mitspielen.
- Teamleistung: Wie viele Netzquerungen werden erreicht bis ein Fehler passiert?

Einfacher

- «Notwehr»: im Notfall darf die Hand zu Hilfe genommen werden

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Tischtennistisch



Schlägis

Spiele mit Schlägern («Schlägis») gehören zu den bekanntesten Formen der Rückschlagspiele: Tennis, Tischtennis, Squash und Badminton werden auf der ganzen Welt gespielt; als Freizeitbeschäftigung oder im Bereich Hochleistungssport, in dem hohe Preis- und Sponsoring-Gelder gezahlt werden. In diesem Kapitel werden zwei «Schlägis» vorgestellt, die sich hervorragend als Einstieg in die faszinierende Welt von Schläger und Ball eignen und in der Schweiz «erfunden» wurden.

Goba

«Goba» ermöglicht einen idealen Einstieg in die Welt der Rückschlagspiele. Es wurde gezielt als «Grundspiel» für die Rückschlagspiele entwickelt und fand besonders in den 1990er-Jahren grosse Verbreitung in den Primarschulen. «Beidseitigkeit» und «Offenheit» (freie Gestaltung der Spielregeln) sind die besondere Stärken des Spiels.



«Goba» (GO and BAck des Spielobjekts) wurde von den beiden Schweizer Sportlehrern Jurjek Barcikowski und Etienne Bütikofer Mitte der 1980er-Jahre entwickelt. Es fand Einzug in das «Lehrmittel Sporterziehung», das schweizerische Lehrmittel für den Sportunterricht an den Schulen, und erhielt deshalb entsprechend viel Resonanz.



Bei «Goba» wird an jeder Hand eine Spielfläche fixiert. Dadurch muss man sich nicht auf eine «korrekte» Schlägerhaltung konzentrieren. Da beide Hände im Einsatz sind, wird die Beidseitigkeit im Gegensatz zu vielen anderen Rückschlagspielen stark gefördert. Koooperative Formen sind besonders verbreitet, es können aber ebenso gut kompetitive Spielformen gespielt werden. «Goba»-Spiele werden durch die Spielenden selbst entwickelt.

Es gibt keine eigentlichen Spielregeln und keine offiziellen Wettkämpfe, da eine Kernidee von «Goba» ist, dass die Spielenden selbst Spielformen und Regeln entwickeln. Gerade dieser Gestaltungsspielraum, die damit geforderte Kreativität und der betont koedukative Charakter dieses Spiels sind für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr wertvoll. Als Grundlage können Regeln aus dem Tennis, Badminton oder Squash dienen, für Teamspiele können auch Regeln aus dem Volleyball herangezogen werden.



«Goba» eignet sich für die Schule und die Freizeit und kann vom Kindes- bis ins Seniorenalter gespielt werden. Es braucht wenig organisatorischen Aufwand: Ein zu überspielendes Hindernis (z. B. Sitzbank, gespannte Leine oder auch eine «Sperrzone» am Boden), ein Ball und die Schläger reichen, um loslegen zu können. Das Treffen des Balls ist einfach, da die Schlagfläche eine Vergrößerung der Handfläche darstellt. So können auch Einsteiger/innen sehr rasch Ballwechsel gestalten.



- Die «Goba»-Schläger können gekauft oder [selbst hergestellt](#) werden (z. B. im Werkunterricht). Letzteres ermöglicht es auch, die Schläger zu individualisieren, indem sie frei bemalt werden.
- Der Ball sollte je nach Einsatzzweck geeignete Merkmale aufweisen. Softbälle eignen sich für Indoor-Einsätze, für draussen empfehlen sich robustere Bälle mit einer wasserabweisenden Schicht. Es kann mit Bällen von unterschiedlicher Grösse (Tischtennisball bis Volleyball) gespielt werden.

Spieleformen

Go Back Artist

Diese Goba-Spielform fördert die koordinativen Fähigkeiten und lässt sich mit vielen «artistischen» Ideen durch die Spieler selber anreichern.

Mit der rechten Seite wird ein Ball aufgetippt, mit der linken Seite gleichzeitig ein Ball auf der Schlägerfläche balanciert. Anschliessend wird die Aufgabe für die beiden Seiten gewechselt.

Variationen

Die Aufgabe mit zusätzlichen Elemente ergänzen:

- Im Gehen/Laufen/Hüpfen vor-, seit- und rückwärts.
- Im Slalom um Stangen gehen.
- Mit der einen Seite gegen die Wand spielen, auf der anderen Seite den Ball balancieren.

Einfacher

- Nur einen Ball abwechselnd links-rechts auftippen.
- Je einen Ball rechts und links balancieren.
- Statt einen Ball einen Luftballon auftippen.

Schwieriger

- Gleichzeitig auf beiden Seiten Ball auftippen.
- Mit geschlossenen Augen an Ort ausführen

Material: Goba- oder andere Schläger, verschiedene Bälle, Malstäbe, evtl. Luftballone



Goba-Zielspiel

Diese Goba-Spielform fördert ein genaues Zuspiel. Die Beidseitigkeit wird ebenfalls geübt.

Zwei Personen stehen im Abstand von ca. 3 Meter einander gegenüber und spielen sich abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen Ball hin und her. Zwischen den Personen befindet sich ein Reifen. Wenn sie es schaffen, den Ball innerhalb des Reifens einmal aufspringen zu lassen, erhalten sie einen Punkt.

Variationen

- Jedes Mal zuerst sich selber den Ball hochspielen und mit der anderen Hand wieder schlagen, z. B. mit der rechten Hand den Ball annehmen und hochspielen und mit der linken Hand wieder zurückspielen.
- Jede Person steht hinter einem eigenen Reifen und spielt den Ball in den anderen Reifen zurück. Jede Person zählt für die eigenen Treffer.
- Beide Personen stehen in einem Reifen und spielen den Ball volley hin- und her.
- Zielbereich als Zielscheibe mit unterschiedlichen Punktwerte markieren.
- Zielbereich an einer Wand spielen.
- Als Team zusammen Punkte sammeln gegen andere Teams.

Einfacher

- Ball jeweils mit den Schlägern fangen («schnappen»). Auf den Boden aufprallen lassen und ins Ziel spielen.
- Kleinere Distanz zwischen den Personen/Reifen.

Schwieriger

- Kleineres Ziel (z. B. eine Zeitungsseite).
- Grössere Distanz zwischen den Spielern/Reifen.

Material: Goba- oder andere Schläger, Bälle, Reifen



Street Racket

«Street Racket» basiert auf langen, kontrollierten und flüssigen Ballwechslern und einer Vielzahl von Anwendungsformen und Variationen. Es ist ein idealer Einstieg in die Rückschlagspiele. Jede Person wird ihrem Niveau entsprechend spielerisch gefördert und gefordert. Ausgehend von den Grundregeln können die Spielenden neue, kreative Formen erfinden und sich mit der Spielentwicklung auseinandersetzen.



«Street Racket» ist ein Paradebeispiel dafür, wie aus der Not eine Tugend entsteht: Das Gründerehepaar Rahel und Marcel Straub engagierte sich 2015 für den Schulsport in einem Entwicklungsland, um Tischtennis einzuführen. Vor Ort wurde realisiert, dass es keine Tische gab. Deshalb wurden kurzerhand die Umriss eines Tisches mit Kreide oder Farbe auf dem Boden gemalt. Daraus entwickelte sich schliesslich «Street Racket».



- Das Spielfeld besteht aus drei aneinandergereihten Quadraten (Standardgrösse 2 x 2 m), wobei das mittlere Quadrat überspielt werden muss. Feldgrösse kann dem Raumangebot flexibel angepasst werden.
- Der Ball darf nicht nach unten gespielt werden (kein «Smash»)
- Der Ball darf nicht direkt aus der Luft genommen werden (kein «Volley»)
- Die Anzahl der Personen, die Feldgrössen und die Anzahl der Spielfelder sowie die Spielrichtung sind beliebig variierbar. Dies ermöglicht eine kreative Spielentwicklung mit sehr vielen Spielformen.

→ [Offizielle Spielregeln](#)

Bemerkung

- [Ein Einzelfeld](#) besteht grundsätzlich aus 3 in einer Linie angeordneten Quadraten. In einem Einzelfeld sind Übungen zu zweit, Doppelpartien, Spiele in grösseren Gruppen und auch der beliebte Rundlauf möglich.
- [Ein Kreuzfeld](#) besteht aus zwei sich überkreuzenden Einzelfeldern. Das Kreuzfeld kann vielfältig genutzt werden. Es kann als zwei parallele, voneinander unabhängige Einzelfelder dienen oder die zwei Spielfelder werden kombiniert. So gibt es unzählige Kombinationen von Bewegungsformen, Spielrichtungen und Interaktionen.

[Kurze Einführung in «Street Racket»](#) 



«Street Racket» ist ein Rückschlagspiel für alle, immer und überall. Mit ein paar wenigen Linien ist das Spielfeld auf dem Boden markiert. «Street Racket» wird draussen und drinnen auf allen Alters- und Niveaustufen gespielt. Dank dem Fokus auf die Hand-Auge Koordination – und nicht auf Kraft und nur bedingt auf Schnelligkeit – eignet es sich hervorragend für das gemeinsame Spiel beider Geschlechter und über verschiedene Generationen hinweg. «Street Racket» ist ideal für eine bewegte Schule (Unterricht, Pausen, Lernen in Bewegung, Sporttage und andere Anlässe), für den Vereinssport oder auch für mehr Bewegung im Quartier mit Freunden, Familie und Nachbarschaft.



- [Offizielle «Street Racket»- oder andere Schläger](#)
- Softball (der offizielle «Street Racket»-Softball ist robust und gleichzeitig weich)
- Schläger können auch [selber hergestellt](#) werden
- Kreide, Spray, Klebeband oder Hütchen zur Feldmarkierung



Die flüssigen und in der Regel sehr kontrollierten Bewegungsabläufe sorgen für ein sehr sicheres und rhythmisches Spiel. Da es sich beim Spielfeld lediglich um Linien auf einer ebenen Fläche handelt, gibt es keine Stolperfallen. Zudem besteht dank der individuell steuerbaren Intensität kaum Verletzungspotenzial. Jede Person bindet sich nach ihren eigenen Möglichkeiten ins Spiel ein.

Spielformen

Ball im Spiel halten

Mit dieser Passfolge werden die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden und muss vor jedem Schlag den Boden berühren.

Zu zweit wird ein Ball möglichst lange «am Leben» erhalten und fortlaufend abwechselungsweise nach oben in die Luft geschlagen. Danach springt er einmal auf und wird wieder nach oben geschlagen.

Variationen

- Anzahl Personen variieren
- Distanz verändern (z. B. auseinandergehen oder aufeinander zugehen)
- Zielfelder am Boden markieren bzw. definieren (z. B. konzentrische Kreise, Quadrate), Zielfelder ergeben Punkte. Gegeneinander um Punkte spielen oder als Zweierteam mehr Punkte als die anderen Teams sammeln (Challenge Charakter, Konzentration, Motivation).

Einfacher

- Werfen/fangen anstatt mit Schlägern schlagen
- Jedes dritte Mal fangen anstatt schlagen

Schwieriger

- zwischen den Schlägern eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. abklatschen, Racket tauschen)
- mit der schwächeren Hand spielen
- in beiden Händen einen Schläger halten (Beidseitigkeit fördern)
- Spiel mit zwei Bällen

Material: Schläger, Softball



Street Racket Golf

Dieses motivierende Zielspiel bezieht die Umgebung ins Üben ein.

Beliebige Zielobjekte werden in einer vorgegebenen Reihenfolge mit möglichst wenigen Schlägen getroffen. Der Ball wird jeweils mit dem Racket geschlagen (direkt aus der Hand oder nach einer Bodenberührung) und darf jederzeit wiederaufgenommen werden. Mit dem Ball in der Hand darf man sich nicht weiterbewegen. Wenn ein Objekt mit dem Ball getroffen bzw. berührt wurde, wird von dieser Stelle aus das nächste Ziel anvisiert.

Variationen

- Teamwork: Als 2-er Team abwechselnd spielen. Andere Varianten aus dem Golfsport: z. B.: Jede Person hat einen Ball, es darf immer von der besseren der beiden Positionen aus weitergespielt werden
- Intensität steigern: Auf Zeit (anstatt Anzahl Schläge) spielen: Wer meistert die Runde am schnellsten? Dies verändert den Fokus der Übung (Intensität und Spass anstatt Qualität der einzelnen Schläge und Konzentration auf saubere Ausführung).

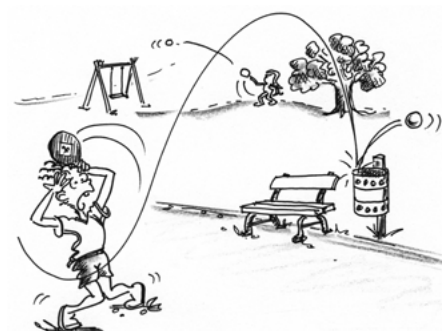
Einfacher

- Grosse Ziele wählen (ganze Wand statt Türe, hohe Bäume etc.), mit geringen Abständen

Schwieriger

- Hindernisse einbauen, die umspielt werden müssen oder Umgebung dafür nutzen
- Mit der schwächeren Hand spielen

Material: 1 Racket und 1 Ball pro Spieler oder pro Team



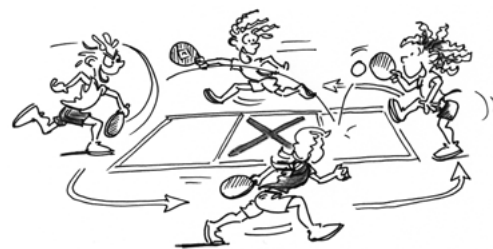
Rundlauf (Einzelfeld)

Diese Übung ist die ideale Vorbereitung für die coole Rundlaufform.

Als erste Erfahrung mit einer Endform von Street Racket soll der Ball im Einzelfeld zu zweit möglichst lange und unter Einhaltung der Regeln hin und her gespielt werden. Als motivierende Steigerung im Einzelfeld wird Rundlauf gespielt. Vor allem aus dem Tischtennis bekannt, können beim Street Racket Rundlauf (bei grösseren Laufstrecken) längere Ballwechsel gestaltet werden. Auf einer Seite des Feldes befinden sich mindestens 2 Personen, auf der anderen Seite mindestens eine Person. Nach dem Aufschlag bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt die betreffende Person die Seite und läuft eine halbe Runde um das Feld. Auf der anderen Seite wartet sie, bis sie wieder an der Reihe ist. Ziel ist es, als Gruppe einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen.

Variationen

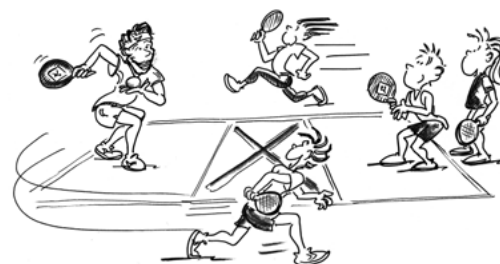
- **Elimination:** Der Rundlauf wird nicht kooperativ gespielt (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden?) sondern kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus?). Anstatt inaktiv zu sein und auf die nächste Runde zu warten, zeichnen ausgeschiedene Personen weitere Felder auf dem Boden ein und spielen Einzel, Rundlauf oder Doppel bis das Hauptspiel beendet ist und sich alle Personen für eine neue Runde versammeln.
- **Racket-Übergabe:** Pro Seite wird nur jeweils 1 Racket verwendet. Vor dem Seitenwechsel muss eine Person das Racket der nächsten übergeben.
- **Doppelter Rundlauf:** Auf jeder Seite rotiert eine Gruppe isoliert, ohne auf die andere Seite zu laufen. Die beiden Gruppen arbeiten zusammen (mehr Spielfluss) oder spielen gegeneinander. In dieser Variante kann in unmittelbarer Nähe des Spielfeldes sehr gut eine Zusatzaufgabe eingebaut werden (z. B. kurze Laufstrecke, 3 Liegestützen, 5 Mal Seilspringen, Weit- oder Hochsprung, Fussball-Torschuss, Basketball-Korbwurf, eigene Ideen etc.).
- **Veränderung des Spielfeldes:** Eine Vergrößerung des Feldes bedeutet mehr Bewegungsumfang und Intensität, eine Verkleinerung stellt höhere Ansprüche an Konzentration und Präzision.



Rundlauf für Einsteiger (Einzelfeld)

Präzise Zuspiele sind Voraussetzung für diese Spielform.

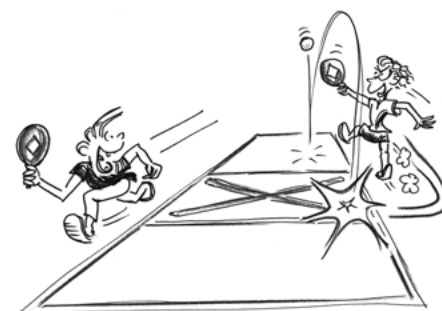
Rundlauf mit Zuspiel: Damit alle Personen mit Erfolg im Rundlauf integriert sind (Einsteiger, jüngere Personen), kann eine Trainerin oder ein guter Spieler auf einer Seite stehen und den Ball fortlaufend präzise zuspielen. Die anderen Personen befinden sich auf der Gegenseite, führen einen Schlag aus und laufen danach eine ganze Runde um das Feld, bevor sie sich wieder in der Kolonne anstellen. Die Trainerin kann den Ball von Hand zuwerfen oder direkt mit dem Racket zuspielen. In dieser Anwendung ist zudem der Bewegungsanteil grösser (dank doppelter Laufstrecke).



Rundlauf für Könner (Einzelfeld)

Diese intensive Form erfordert Präzision, Taktik und Ausdauer.

Rundlauf zu zweit (oder sogar alleine): Zu zweit wird kooperativ ein möglichst langer Ballwechsel im Rundlauf-Stil gestaltet. Dabei muss eine Person jeweils zwei Schläge hintereinander ausführen und somit den eigenen Ball jeweils erlauben bevor der Partner an die Reihe kommt. Wird ein Kontrollschlag (optional oder permanent) eingebaut (die Person verlangsamt und kontrolliert das Spiel, indem sie sich zuerst einen Ball an Ort und Stelle zuspielt und erst dann den Schlag auf die andere Seite ausführt), vereinfacht sich dieser Ablauf.



Quartett (Kreuzfeld)

Für das Spiel im Kreuzfeld ist das Quartett eine sehr beliebte und wandelbare Variante.

Beim Street Racket Quartett verteilen sich 4 Personen auf die 4 Quadrate des Spielfelds. Jede Person versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen (auch Cross-Schläge sind nun möglich). Welche Gruppe kann einen Ballwechsel auf diese Weise am flüssigsten gestalten ohne einen Fehler zu machen?

Variationen

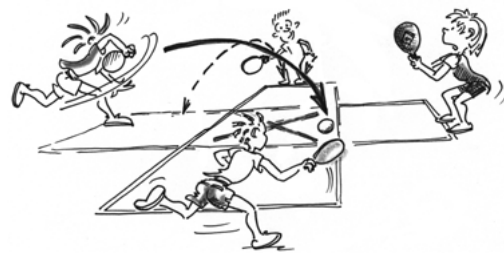
- **Spieler-Elimination:** Das Quartett wird kompetitiv gespielt (wer scheidet zuletzt aus?). Wer den Ball nicht in eines der drei anderen Quadrate spielen kann, verliert ein Leben. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Person das letzte (von z. B. fünf) Leben verliert.
- **Feld-Elimination:** Wenn eine Person des Quartetts kein Leben mehr hat, scheidet sie aus. Gleichzeitig darf auch das dazugehörige Spielfeld nicht mehr angespielt werden. Das Endspiel wird in den letzten beiden Feldern ausgetragen.
- **Gruppen-Quartett:** Es können auch mehr als 4 Personen am Quartett teilnehmen. Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben und gibt sein Feld frei für eine neue Person. Die ausgeschiedene Person rotiert in einer Warteschlange bis sie wieder an der Reihe ist.
- **Team-Quartett:** Zur gleichzeitigen Beschäftigung von 8 (oder mehr) Personen können die meisten Quartettformen in Zweierteams absolviert werden. Jeweils zwei Personen wechseln sich in ihrem Quadrat laufend ab und machen nach jedem Schlag Platz für ihren Partner.

Einfacher

- **Optional**er Einsatz eines Kontrollschlages; jede Person kann sich den ersten Ball an Ort und Stelle selber zuspielen um die Kontrolle wieder zu erlangen und dann mit der zweiten Ballberührung das nächste Feld anvisieren

Schwieriger

- **Lauf-Quartett** für 5 Personen: Zur Steigerung von Intensität (Laufwege, Bewegungsumfang) und kognitivem Anteil verschiebt sich jede Person sofort nach dem Schlag in das Feld, das sie angespielt hat. Die 5. Person steht zu Beginn des Ballwechsels ausserhalb des Spielfelds und übernimmt das Quadrat des Aufschlägers sobald dieser seine Position gewechselt hat.



Duell (Kreuzfeld)

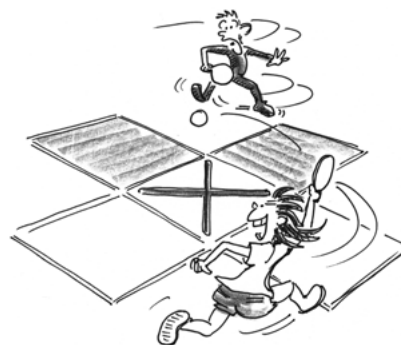
Diese intensive Spielform auf dem Kreuzfeld zeigt rasch ihren kompetitiven Charakter. Spielintelligenz, Schnelligkeit, Präzision und Antizipation sind gefordert, will man in diesem Spiel bestehen.

Zwei Personen stehen sich gegenüber und decken jeweils zwei Quadrate des Kreuzfelds ab. Es dürfen beide gegnerischen Quadrate beliebig angespielt werden. Die grundlegenden Spielregeln von Street Racket gelten auch beim Kreuzfeld-Duell (kein Volley, kein Smash). Da diese Spielform einen intensiven Charakter aufweist, sollte vorher gut aufgewärmt werden.

Variationen

- Durch das Definieren einer Mindest-Flughöhe des Balles (Knie-, Hüft-, Schulter-, Kopfhöhe) können Intensität und Tempo des Duells gesteuert werden. Um Niveauunterschiede ausgleichen zu können pro Spieler auch andere Ballhöhen gelten lassen.
- **Gegnerische Quadrate** müssen abwechselnd angespielt werden
- **weitere Schlagabfolgen** definieren (z. B. zweimal ins gleiche Quadrat spielen)
- **in beiden Händen einen Schläger** halten

Material: Schläger, Softball



Ballstafetten (Kreuzfeld)

Das Kreuzfeld bietet eine ideale Ausgangslage für spannende und rhythmische Ballstafetten alleine, zu zweit oder in der Gruppe.

In jedem der 4 Spielquadrate befindet sich eine Person. Der Ball wird reihum gespielt und die Personen bleiben auf ihren Positionen. Wie viele gültige Bälle kann das Quartett auf diese Weise spielen oder wie viele Runden kann der Ball ohne Fehler zurücklegen?

Variationen

- **Gruppen-Ballstafette:** Der Ball wird von 5 Personen im Kreis reihum gespielt. Jede Person folgt dem Ball und bedient in der nachfolgenden Runde das nächste Feld. Die 5. Person ersetzt am Anfang die erste Person, da ihr Spielfeld nach ihrem Lauf frei geworden ist. Variante mit 4 Personen: jeweils die letzte Person der Runde führt zwei Schläge nacheinander aus, erläuft den ersten Ball im nachfolgenden Quadrat und spielt ihn dann zur nächsten Person weiter.

Einfacher

- Fangen und Werfen des Balles anstelle des Schlagens mit dem Racket den Ball mit der offenen, angespannten Handfläche schlagen
- Optionaler Einsatz eines Kontrollschlages; jede Person kann sich den ersten Ball an Ort und Stelle selber zuspelen, um die Kontrolle wieder zu erlangen und dann mit der zweiten Ballberührung das nächste Feld anvisieren

Schwieriger

- **Mehrere Bälle:** Die Ballstafette wird mit 2 oder mehr Bällen absolviert. Dies erfordert hohe Konzentration und Teamwork.
- **Duo-Ballstafette:** Wie lange schaffen es 2 Personen, abwechselnd jedes Feld reihum anzuspelen? Dabei bewegt sich Person A jeweils zwischen 2 Feldern hin und her und Person B zwischen den anderen beiden Feldern. Die Ballstafette kann auch alleine absolviert werden, indem man dem eigenen Ball laufend folgt.

Material: Rackets und Bälle



Hinweise

Literatur

- Brigger, H., Erni, H. (2001): [Faustball: spielend lernen. Die Faustball-Spielsammlung](#). Menziken: Baumann Verlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2005): [Faustball: ins Auge gefasst. Lehren und Lernen](#). [www.faustballverlag.ch](http://www.f Faustballverlag.ch)
- Guggisberg, C., Schelble, G., Heiniger, T. (2018): [Shuttle Time Primary. Übungssammlung für Rückschlagspiele](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag
- Roth, K., Kröger, C., Memmert, D. (2015): [Ballschule Rückschlagspiele](#). Schorndorf: Hofmann.
- Straub M. (2018): [Street Racket – anyone – anytime – anywhere. Das vielseitige Schweizer Bewegungskonzept für alle – Spiele, Übungen, Tipps und Tricks](#). Bäretswil: Let's rock the school!
- Wegner, R., Weins, F. (2009): [Headis – Kopfballtischtennis. Ein Konzept zur Einführung von Kopfballtischtennis in der Schule](#). www.headis.com.

Links

- [One-Wall-Ball](#)
- [Roundnet \(Spikeball\)](#)
- [Faustball](#)
- [Faustball – Lehrmittel](#)
- [Headis](#)
- [Headis Schweiz](#)
- [Streetracket](#)
- [Streetracket – Lehrmittel](#)

Wir danken



Sandra Bösiger, Salome Fehr und Vera Gernet, Studentinnen an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM sowie Stefan Müller und Ramon Felix vom [Roundnet Club Bern](#) für ihr Engagement anlässlich der Film- und Fotoaufnahmen.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Thomas Richard, Dozent für Rückschlagspiele an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM; Gabriel Schelble, Leiter Ausbildung J+S-Rückschlagspiele, Bundesamt für Sport BASPO; Sarah Wacker, Swiss Faustball-Expertin, Hanspeter Brigger, Chef Leistungssport und Ausbildung Swiss Faustball; Thomas Rellstab, J+S-Leiter und Headis-Spieler; Marcel Straub, Gründer und Leiter von Street Racket

Redaktion: Thomas Richard, Gabriel Schelble, mobilesport.ch

Fotos: Manuel Friederich, Ueli Känzig (S. 3)

Zeichnungen: Leo Kühne

Layout: Bundesamt für Sport BASPO