

Dynamik und Athletik zeichnen Faustball aus, hier der Vize-Weltmeister und vielfache Deutsche Meister Niels Pannewig (Westfalia Hamm) beim Sprungschlag



Alle Fotos des Titelthemas: © DFBL (Deutsche Faustball-Liga)

EINE DER ÄLTESTEN SPORTARTEN WELTWEIT

Faustball



Rainer Frommknecht
Sportwissenschaftler, Lehrreferent
Deutsche Faustball-Liga (DFBL),
Lehrbeauftragter Sportinstitut der
Universität Heidelberg

In allen Kulturen unserer Welt nehmen Spiele einen wichtigen Stellenwert ein. Die Motive zum Spielen sind zwar sehr unterschiedlich, aber eines haben alle Spiele gemeinsam.

Sie üben eine große Faszination aus, motivieren und sorgen für Spaß und Bewegungsfreude. In variantenreichen Formen sind Spiele seit jeher ein wichtiger und fester Bestandteil von Bewegung und Training.

Für alle Zielgruppen

Spiele sind in variantenreichen Formen einsetzbar für alle Zielgruppen: Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Ältere und natürlich auch gemischte Gruppen. Sie können eine Bereicherung sowie sinnvolle und notwendige Ergänzung vieler Angebote sein.

In allen Räumen

Spiele sind praktisch überall möglich. In Räumen und Hallen, auf dem Sportplatz, im Freien, im Gelände oder Wald. Denkbar sind auch ungewöhnliche Böden wie Rasen, Sand oder Wasser. Durch situative Anpassung kann gerade dadurch die Motivation erhöht werden.

Zu allen Zeiten

Meist werden Spiele zum Aufwärmen oder zum Abschluss eingesetzt. Sie können aber auch einen breiten Zeitraum der Stunde beanspruchen, beispielsweise zur Konditions- oder Koordinationsschulung oder auch zum Entwickeln oder Ändern einer Spielidee.



Der Angriffsschlag von oben ist auch für Kinder schnell zu erlernen



Vielfältige Spielgeräte machen Spass und eignen sich hervorragend zur Verbesserung Koordination. Das Foto zeigt Geräte der unter dem Dach des Deutschen Turner-Bunds vertretenen „Turnspiele“.

Aus verschiedenen Motiven

Viele Spiele haben sich im leistungsorientierten Sinne ausdifferenziert und sind über ein Regelwerk klar definiert. Daneben stehen Angebote für den Breiten- oder Freizeitsport, oft ohne Wettkampfcharakter. Die Gruppe spielt selbstständig und lernt, mit weitgehend offenen Situationen kreativ umzugehen. Außerdem können Spiele wichtige soziale Werte vermitteln.

Mit diversen Geräten

Neben normierten Sportgeräten, wie Bällen, Federn, Reifen oder Stäben, kann gerade das Spielen mit All-

tagsmaterialien oder ungewöhnlichen Geräten die Motivation enorm erhöhen. Im Folgenden wollen wir uns dem Spielen mit dem Ball zuwenden, zweifellos ein äußerst motivierendes und faszinierendes Gerät. Der überwiegende Teil der weltweit populären Sportspiele hat einen Ball als Spielgerät. Mit ihm lassen sich viele Aufgaben durchführen und gleichzeitig die motorische Entwicklung entscheidend fördern.

Das Spielen lernen – von klein auf?

Der Umgang und die Fertigkeiten mit dem Ball sind für viele Kinder und Jugendliche keine Selbstverständlichkeit mehr. In den vergangenen Jahrzehnten waren die spielerischen Kinderstuben die Schulhöfe oder Straßen. Einfache Fertigkeiten, wie Schießen, Werfen, Fangen oder Pellen, gehörten wie selbstverständlich zur Alltagsmotorik (Motto: „Spielen lernt man nur durch Spielen.“). Durch geänderte Rahmenbedingungen hat sich die Lebens- und Bewegungswelt unserer Kinder und Jugendlichen und dadurch der Zugang zu Ballfertigkeiten deutlich gewandelt. Es zeigt sich leider: Wem sich die „Ballfaszination“ nicht im frühen Alter erschließt, der wird auch später selten Freude an Ballspielen finden. Bevor es mit einigen praktischen Beispielen losgeht, hier noch einige Tipps für den Trainer oder Übungsleiter zur Umsetzung:

Spielen lassen

Die Teilnehmer sollen anfangs im freien Spiel lernen, Situationen zu lösen. Art und Weise der Bewegungsausführung sowie Korrekturen sind zunächst nicht zentral. Es geht darum, vielfältige Erfahrungen zu sammeln und selbst zu reflektieren.

Roter Faden: Die methodischen Prinzipien

- Vom Einfachen zum Komplexen, z. B. von der Übung am Ort zur Übung in der Bewegung, von der Einzel- über die Partner- zur Gruppenaufgabe.
- Vom Bekannten zum Unbekannten (z. B. vom Ball ausgehend, zu exotischen Geräten wie Indiaca oder Frisbeescheibe).
- Vom Einfachen zum Komplexen (z. B. von der Übung mit einem Ball zur Übung mit zwei Bällen).

Vielseitig und abwechslungsreich

Üben mit allen Extremitäten, links und rechts, auf verschiedenen Untergründen.

Übungen zur Ballkoordination

Eine allgemeine ballsportbezogene Grundausbildung kann und sollte ein zentraler Inhalt der Unterrichts- und Trainingsmethodik sein. Dieser Ansatz wird beispielsweise von der international renommierten „Ballschule Heidelberg“ unter Initiator Prof. Dr. Klaus Roth aufgegriffen. Dabei wird versucht, die Straßenspielkultur („natürliche Ballschule“), die heute bedauerlicherweise aus dem Tagesablauf unserer Kinder so gut wie verschwunden ist, durch eine variantenreiche Bewegungsschulung zu ersetzen.



Faustballevents sind Zuschauermagneten!
Bei der Herren-Weltmeisterschaft 2007
verfolgten 11.000 Zuschauer den Finaltag
im niedersächsischen Oldenburg

FAUSTBALL – ATTRAKTIV UND VARIANTENREICH

Faustball – eine der ältesten Sportarten weltweit

Ein erstes konkretes Bildzeugnis zum Faustball liefert eine Gedenkmünze des römischen Kaisers Gordianus aus dem Jahr 242 n. Chr. Der Italiener Antonio Scaino schrieb 1555 die Regeln des Volkssports „Pallone“, dem Vorläufer des heutigen Faustballs. Das erste umfassende Regelwerk erstellte 1894 der Münchner Turnlehrer Gottfried Weber. Dies war gleichzeitig die Grundlage für die Entwicklung vom Gesellschafts- zum Wettkampfsport. Bis zum Zweiten Weltkrieg war Faustball in Deutschland gleichauf mit Handball die Nummer zwei der Mannschaftssportarten. Aus verschiedenen Gründen hat die Sportart deutlich an Verbreitung verloren, wenngleich auch heute noch in Deutschland in rund 900 Vereinen ca. 40.000 Spieler aktiv sind. Im Trend der gesellschaftlichen Entwicklung hat sich der Faustball als Freizeitsport etablieren können: in Hobby-Spielrunden, als Betriebssport, im Freibad oder sogar als „Beachvariante“ am Strand.

Faustball als „indirektes Volleyball“

Die Spielidee des Faustballs ist einfach: Der Ball muss mit der Faust oder dem Arm so über das Netz ins Gegenfeld platziert werden, dass der Gegner diesen nicht oder nur schwer erreichen kann. Jede Mannschaft darf den Ball dabei maximal dreimal berühren.

Der wesentliche Unterschied zum Volleyball ist, dass der Ball vor jedem Kontakt einmal aufspringen darf. Dies bringt enorme Vorteile, da die Komplexität wesentlich gemindert wird. Der Spieler hat vor dem Ballkontakt deutlich weniger Druck bezüglich Zeit und Präzision.

Anfänger – insbesondere bei Erfahrung aus dem Ballsport – schaffen bereits nach kurzer Zeit fehlerfrei Spielzüge. Bezüglich der Rahmenbedingungen (Spielfeldgröße, Spieleranzahl, Netzhöhe, Anzahl der Ballkontakte etc.) ist eine große Variabilität im Trainings- und Spielbetrieb möglich.



Das Spiel mit einem Arm kennzeichnet die Abwehr- und Zuspieltechniken, die Männer und Frauen gleichermaßen begeistert

Hinführung zur Faustballtechnik

Spiele mit der Innenseite des Unterarms (jeweils beidseitig probieren)

Alleine, ein Ball pro Spieler

1. Ball auf den Unterarm legen, balancieren.
2. Ball indirekt an die Wand spielen, Abstand ca. 3 m, auffangen.
3. Der zurückspringende Ball wird ohne Auffangen weitergespielt.
4. Ball anwerfen, in Schrittstellung senkrecht nach oben spielen (ca. 3 m), auffangen.
5. Wie vor, ohne Auffangen.

Paarweise, ein Ball pro Paar

1. Ball hin- und herspielen (Abstand ca. 3 m), jeder Spieler mit zwei Ballkontakten.
2. Wie vor, jeder Spieler mit einem Ballkontakt.
3. Wie vor, über eine Bank spielen (Abstand ca. 5 m).
4. Wie vor, über ein Netz spielen (Höhe ca. 1 m).

Spiele mit der Faust (jeweils beidseitig probieren)

Alleine, ein Ball pro Spieler

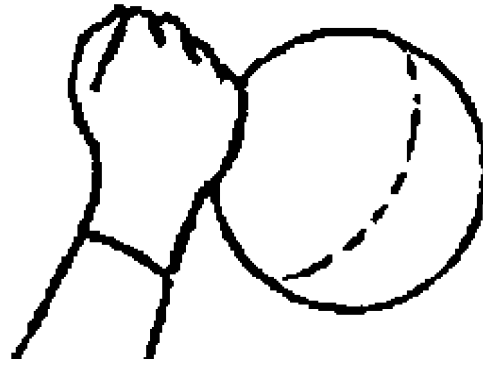
1. Ball mit geschlossener Faust senkrecht nach unten prellen (Breit- oder Schmalseite).
2. Wie vor, jedoch in der Bewegung.
3. Ball (über Kopf) anwerfen, Schlag an die Wand (Abstand ca. 5 m), auffangen.

Paarweise, ein Ball pro Paar

1. Ball (über Kopf) anwerfen, Schlag über das Netz zum Partner (Abstand ca. 5 m), dieser fängt den Ball auf und schlägt ihn zurück.
2. Abstand vergrößern (Abstand bis zu ca. 20 m).
3. Ball senkrecht und hoch(!) anwerfen, aufspringen lassen und dann zum Partner schlagen, dieser fängt den Ball auf und schlägt ihn zurück.
4. Wie vor, Schläge in Richtung variabler Ziele (z. B. Matten, Tore, Reifen), gerade und diagonal.



„Kernschlag“: der Ball wird mit der Faustinnenseite getroffen; durch die größere Trefferfläche ist diese Technik für Anfänger und präzise Schläge zu empfehlen



„Hammerschlag“: Trefffläche ist Kleinfingerseite, was härtere Schläge sowie Schläge mit Seiteneffekt ermöglicht



Angriffsschläge über das Netz können sowohl druckvoll (l.), wie auch gefühlvoll und trickreich ausgeführt werden

Grundtechniken Faustball

Die Spieltechnik wird im Grunde durch das Regelwerk bestimmt. Drei Ballberührungen innerhalb des Teams (und von drei verschiedenen Spielern) sind nur mit einem Arm bzw. der geschlossenen Faust erlaubt. Der Ball darf vor jeder Berührung durch einen Spieler je einmal den Boden berühren, muss dies aber nicht (d. h., direktes Spiel ist möglich). Das Spielen mit beiden Armen oder einem anderen Körperteil als dem Arm sowie das Spielen mit geöffneter Hand wird als Fehler gewertet.

Innerhalb eines Spielzugs pro Team gliedern sich die Ballkontakte in drei verschiedene Aktionen auf: die Abwehr, das Zuspiel sowie der Angriff. Abwehr und Zuspiel werden am besten mit der Innenseite des Unterarms ausgeführt, da hier eine große, plane Fläche ein exaktes Spiel ermöglicht.

Der Angriffsschlag von oben wird mit der Faust durchgeführt, wobei als Trefffläche die Kleinfingerseite ebenso geläufig ist wie die Breitseite der Faust.

Um den größtmöglichen Erfolg bei Abwehr und Zuspiel zu gewährleisten, sollte sich der Spieler grundsätzlich hinter den Ball postieren. Die Schulterachse steht in Spielrichtung und der Arm wird gestreckt vor den Körper geführt. Eine übermäßige Schlagbewegung des Arms sollte vermieden werden, vielmehr kommt der Impuls aus einer Auf- und Vorwärtsbewegung des gesamten Körpers.

Besonders bei der Abwehr sind spektakuläre Abwehraktionen im Hechten oder Fallen häufig und unterstreichen den dynamischen Charakter des Spiels.

EINFACHE ÜBUNGEN

Um die Grundtechniken des Spiels zu erlernen, empfehlen sich Übungsformen in Kleingruppen, in denen der Ball zum Partner gespielt wird. Ziel sollte immer sein, dem Übenden möglichst viele Ballkontakte in kurzer Zeit zu ermöglichen. Eine typische Übungsform wird in der Zweiergruppe durchgeführt. Die beiden Spieler stehen sich in einem Abstand von 3-10 m (je nach Könnensstand zu variieren) gegenüber und spielen sich den Ball zu. Neben den typischen Ballübungen in der Zweiergruppe sind auch Übungen, in denen auf ein Ziel (Reifen auf dem Boden, Basketballkorb, Matte auf dem Boden/an der Wand) gespielt oder geschlagen wird, sinnvoll und motivierend.

Kleinfeldspiele 1:1 bis 5:5

Für Anfänger ist es nicht zweckmäßig, auf einem Spielfeld in Originalgröße zu spielen. Vielmehr sollten die Rahmenbedingungen verändert werden, um mehr Spielfluss und Ballkontakte zu erreichen:

- Feldgröße verkleinern,
- Netzhöhe absenken (auch eine Langbank kann als Netz dienen),
- Anzahl der Spieler reduzieren und das
- Regelwerk vereinfachen.

Im Folgenden werden einige Beispiele für Kleinfeldspiele gezeigt, bei denen auch Anfänger schnell in ein Spiel einsteigen können, das auf Grund rascher Fortschritte viel Spaß und Motivation verspricht. Zudem sind diese Spiele zielführend, wenn das Erlernen oder die Verbesserung bestimmter Spieltechniken im Mittelpunkt stehen soll.

Bank-Faustball

Spielfeldgröße: Länge 5 m, Breite 4 m

Als Netz fungiert eine Langbank, die das Spielfeld in der Mitte teilt.

Spieleranzahl: 1:1 oder 2:2

Regeln: Der Ball darf nur in Annahme-/Zuspieltechnik gespielt werden. Indirektes wie auch direktes Spiel ist erlaubt. Pro Team sind ein oder zwei Ballkontakte möglich. Der Ball darf nur innerhalb des Spielfeldes aufspringen. Berührung der Bank durch Ball oder Spieler ist als Fehler zu werten.

Erleichterung für Anfänger: Auffangen des Balls als „Abwehrkontakt“. Erhöhung auf drei Ballkontakte innerhalb des Teams; der Ball darf auch außerhalb des Spielfeldes aufspringen.

Variationsmöglichkeiten je nach Könnensstand:

Ballkontakte pro Spieler	Spielart	Mögliche Variation	Abstand ca.
Nur Annahme- und Zuspieltechnik			
1	Indirekt mit Auffangen	Über-/unterhalb des Netzes spielen	6 m
1	Indirekt ohne Auffangen	Über-/unterhalb des Netzes spielen	6 m
1	Direkt mit Auffangen	Über das Netz spielen	3-6 m
1	Direkt ohne Auffangen	Über das Netz spielen	3-6 m
1	Ein Spieler direkt, der andere indirekt	Wer direkt spielt, spielt unterhalb des Netzes, wer indirekt spielt, spielt über das Netz.	3-6 m
2	Beide Kontakte indirekt	Über das Netz/unterhalb des Netzes	6-10 m
2	Erster Kontakt direkt, zweiter indirekt	Über das Netz	3-6 m
2	Erster Kontakt indirekt, zweiter direkt	Über das Netz	6-10 m
Annahme-, Zuspiel- und Schlagtechnik			
1	Ball fangen, hochwerfen und zum Partner schlagen		6-10 m
2	Ball annehmen, fangen, zum Partner schlagen		6-10 m
3	Ball annehmen, zuspielen und zum Partner schlagen	Über das Netz	
1	Indirekt. Die Ballkontakte erfolgen in der Reihenfolge, Annahme-Zuspiel-Schlag-Annahme-Zuspiel-Schlag usw.		6-10 m
Anmerkung: Die Variationsmöglichkeiten bieten sowohl die Möglichkeit, völligen Anfängern schnelle Erfolge zu bieten als auch gute Spieler zu fordern.			



Kleinfeldspiele machen nicht nur Spass, sondern gewährleisten auch Anfängern einen schnellen Zugang zur Sportart sowie Fortgeschrittenen spielerische Trainingsmöglichkeiten; das Foto entstand im Rahmen einer Live-Sendung im „ZDF-Fernsehgarten“ 2009 in Mainz

Faustball-Rundlauf

Spielfeldgröße: Länge 3 m, Breite 3 m

Als Netz fungiert eine Langbank, die das Spielfeld in der Mitte teilt

Spieleranzahl: Bis zu 10 Teilnehmer

Regeln: Die Spieler stellen sich am hinteren Ende der beiden Feldseiten hintereinander auf. Der vorderste Spieler spielt den Ball ins Gegenfeld, läuft dann um das Feld herum auf die andere Seite und stellt sich dort an. Der Ball darf indirekt wie auch direkt gespielt werden und muss mit dem ersten Ballkontakt ins Gegenfeld gespielt werden.

Für Anfänger kann ein zweiter Kontakt eine deutliche Vereinfachung bringen. Berührung der Bank durch Ball oder Spieler ist als Fehler zu werten.

Kleinfeldfaustball

Spielfeldgröße: Länge 6 m, Breite 4 m (bei zwei Spielern) oder Länge 9 m, Breite 9 m (bei drei Spielern)

Netzhöhe: Etwa in Kopfhöhe der Spieler (keinesfalls höher als 1,80 m)

Regeln: Pro Team sind drei Ballkontakte erlaubt. Nur der Schlag über das Netz muss im Gegenfeld landen, beim Spielen innerhalb des Teams sind die Feldbegrenzungen aufgehoben, der Ball darf also nach Abwehr und Zuspiel

auch außerhalb des Spielfeldes springen. Erlaubt ist auch der Angriffsschlag von oben (mit der Faust). Die Angabe wird von der hinteren Auslinie durch das Team ausgeführt, das den letzten Punkt erzielt hat (da ein Nachteil).

Schnibbelball

Spielfeldgröße: Länge 4 m, Breite 4 m

Netzhöhe: Etwa in Bauchhöhe der Spieler (keinesfalls höher als 1,50 m)

Spieleranzahl: 2:2

Regeln: Pro Team sind zwei Ballkontakte vorgeschrieben, es wird nur direkt gespielt. Erlaubt ist nur die Annahme-/Zuspieltechnik.

Actionball

Spielfeldgröße: Länge 15 m, Breite 15 m (Basketballfeld)

Netzhöhe: Etwa in Kopfhöhe der Spieler (keinesfalls höher als 2 m)

Spieleranzahl: 4:4

Regeln: Pro Team sind maximal drei Ballkontakte erlaubt. Erlaubt ist sowohl die Abwehr-/Zuspieltechnik als auch der Angriffsschlag. Die Angabe wird von der „3-m-Linie“ durch das Team ausgeführt, das den letzten Fehler erzielt hat (da ein Vorteil!).



Von Europa aus verbreitete sich die Sportart in mittlerweile 35 Nationen nach Afrika, Nord- und Südamerika sowie Asien. Die Faustballer aus Taiwan (im Foto) belegten bei der WM 2007 den zehnten Platz.

FAUSTBALL ALS WETTKAMPFSPORT

Faustball wird als Wettkampfsport in 35 Ländern auf vier Kontinenten gespielt, lediglich Australien fehlt im globalen Spektrum. Unter den größten Faustballländern findet sich, neben den europäischen Topnationen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, mit Brasilien auch ein südamerikanischer Vertreter. Die Ballzauberer vom Zuckerhut begeistern auch im Faustball durch ihre Spielfreude und überragende Technik und sind amtierender World Games-Sieger sowie Vizeweltmeister. International wird die Sportart seit 50 Jahren von der International Fistball Association (IFA) vertreten.

Es wird mit jeweils fünf Akteuren auf einem Feld von 50 m Länge (pro Hälfte 25 m) und 20 m Breite gespielt. Die Netzhöhe beträgt bei den Männern 2,00 m und bei den Frauen 1,90 m. Bei der Jugend gibt es Anpassungen bezüglich Feldgröße und Netzhöhe.

Deutschland ist die weltweit erfolgreichste und größte Faustballnation. 35.000 Sportler spielen in rund 1.000 Vereinen in Deutschland Faustball. Der geregelte Spielbetrieb geht von den Kleinsten in der Jugend U10 bis zur 1. Bundesliga und vom Bodensee bis zur Ostsee. Organisiert werden die Wettkämpfe von der 2004 gegründeten Deutschen Faustball-Liga (DFBL), die in weitgehender Eigenständigkeit unter dem Dach des Deutschen Turner-Bunds (DTB) arbeitet.

Als Rekordhalter ist die deutsche Nationalmannschaft der Herren neunfacher Weltmeister (zuletzt 1995) und

gewann elfmal die Europameisterschaft (zuletzt 2000) – keine andere Nation kann solche Erfolge vorweisen. Bei den Damen waren die deutschen Faustballerinnen bei bislang vier Weltmeisterschaften dreimal erfolgreich, zuletzt 2006 in der Schweiz. Die fünfte Austragung ist im November 2010 in Santiago (Chile).

Auch bei den World Games, den Weltspielen der nicht-olympischen Sportarten, finden Faustballwettkämpfe bei den Herren statt. Bei vier von bisher sieben ausgetragenen Turnieren war Deutschland siegreich. Mit Rang vier verpasste man allerdings bei den World Games 2009 in Kaoshiung (Taiwan) erstmals eine Medaille.

Auf der Internetseite der DFBL (www.fauball-liga.de) findet man interessante Informationen über die Sportart, die diversen Spielklassen (unter anderem eine zweigeteilte 1. Bundesliga sowie eine viergeteilte 2. Bundesliga der Damen und Herren) sowie der Nationalmannschaften. Ebenso ist dort ein Onlineshop aufgeführt, in dem Lehrunterlagen, Faustballliteratur und Info- und Werbematerialien bestellt werden können. Für Fragen oder Hilfestellungen steht das Faustballlehrteam gerne zur Verfügung.

Ansprechpartner sind:

- DFBL-Geschäftsführerin Gunda Lehmann
Gunda.Lehmann@faustball-liga.de
- DFBL-Lehrbeauftragter Rainer Frommknecht
Rainer.Frommknecht@faustball-liga.de



Prellball ist ein Sportspiel, das sich auch für Ältere hervorragend eignet

Foto: Michael Weber, Badischer Turner-Bund

WEITERE SPIELIDEEN FÜR DAS TRAINING

Neben Faustball gibt es unter dem organisatorischen Dach des Deutschen Turner-Bunds (DTB) weitere „Turnspiele“. In diesem Zusammenhang sollen davon drei weitere Rückschlagspiele kurz vorgestellt werden, die von der Spielidee dem Faustball ähneln:

- einfache Grundtechnik, schnelle Erfolgserlebnisse,
- zwei Spielfeldhälften, getrennt durch ein Netz (in Größe und Höhe variabel),
- zwei Mannschaften (möglich auch als eins gegen eins)
- geringer Aufwand an Geräten und Erklärungen.

Prellball

Über die Entstehung der Sportart gibt es keine genauen Aufzeichnungen. Ab 1920 tauchte Prellball erstmals an den Hochschulen für Leibesübungen auf und brachte neue Anregungen für das Schul- und Vereinsturnen. Auflockerungsübungen vor und nach den Turnstunden sowie Ballübungen standen auf dem Programm. Zuerst war es ein einfaches, durch wenige Regeln geformtes Spiel über eine umgedrehte Turnbank. Das erste normierte Regelwerk formulierte der Oldenburger Wilhelm Baumgardt 1956 und ab 1964 wurden Deutsche Meisterschaften ausgetragen.

Gespielt wird der Ball wie beim Faustball mit der geschlossenen Faust oder dem Unterarm. Wesentlicher Unterschied ist, dass der Ball beim Rückschlag zunächst im eigenen Feld den Boden berühren muss. Ein vom Gegner kommender Ball kann direkt aus der Luft

oder nach der ersten Bodenberührung geprellt werden. Ein Spielzug besteht – analog zum Faustball oder Volleyball – aus maximal drei Ballkontakten (Annahme, Zuspiel und Rückschlag). Neben den speziellen Prellbällen (Männer 350 bis 380 g, Frauen 320 bis 350 g) eignen sich im Freizeit- oder Anfängerbereich auch Volleybälle, wobei gerade weiche Bälle den noch nicht gewöhnten Arm schonen.

Spielerisch zum Prellball

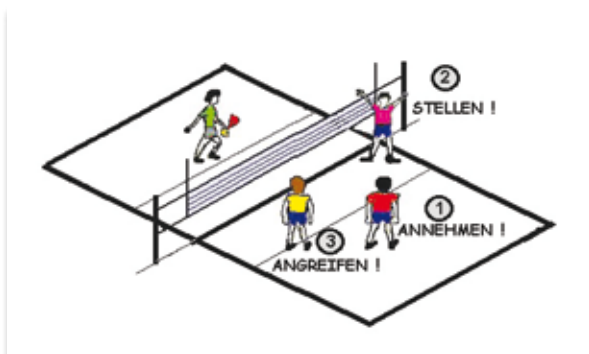
1. Freies Prellen: Jeder Spieler hat einen Ball; Ball im Stand, im Gehen oder Laufen auf den Boden prellen
2. Zu zweit einen Ball zuprellen, dabei zunächst zwei, dann nur noch ein Ballkontakt.
3. Wie vor, jedoch über eine umgedrehte Langbank.
4. Wie vor, jedoch zur viert (zwei gegen zwei).
5. Wie vor, jedoch zu sechst (drei gegen drei).

Indiaca

Der Sportlehrer Karlhans Krohn lernte das Spiel 1936 in Brasilien als „Peteka“ der einheimischen Indianer kennen. Er entwickelte das Spielgerät weiter und machte das Spiel unter neuem Namen (Zusammensetzung aus Indianer und Peteka) in Deutschland bekannt. 1972 wurde die Indiaca zum „Trimmgerät des Jahres“ gewählt. Seit 1998 finden Deutschen Meisterschaften statt. 2000 gründete sich in Berlin der Weltverband IIA. Indiaca ist ein attraktives Wettkampfsport und ein idealer Freizeitsport gerade für gemischte Gruppen.



Indiaca ist eine moderne Sportart, die für alle Zielgruppen eine sehr variable und schnell zu erlernende Spielvariante darstellt.



Die Spielidee ist mit Faustball oder Volleyball identisch: mit drei Ballkontakten soll der Ball – in diesem Fall die „Indiaca-Feder“ – ins Gegenfeld zurück geschlagen werden

Die Indiaca ist ein abgeflachter, weicher Handschlagball mit vier Federn. Diese bewirken, dass die Indiaca schlaggerecht und ohne Verletzungsgefahr mit dem gepolsterten Boden auf den Partner zufliegt. Das Gewicht beträgt 45 g und der Preis beträgt ca. 10 Euro.

Immer häufiger sieht man die bunten „Federn“ in Turnhallen, Schulhöfen oder am Strand. Sie besitzen einen hohen Aufforderungscharakter und lassen sich leicht werfen, fangen und schlagen. Für viele „Kleine Spiele“ sind sie besser geeignet als Bälle (die zudem immer wegrollen). Im Wettkampfspiel ist Indiaca dem Volleyball ähnlich (Fünf Spieler, Feldgröße 16 x 6,10 m).

Die Grundtechniken sind leicht erlernbar. Man unterscheidet unteres Zuspiel, oberes Zuspiel, Angriff von oben, Schmetterschlag und Block.

Spielerisch zum Indiaca

1. Allein: Jeder Spieler hat eine Indiaca; diese im Stand, im Gehen oder Laufen nach oben spielen.
2. Zu zweit (Abstand 5 m): Indiaca zum Partner spielen, dieser fängt und spielt zurück.
3. Zu zweit: Direkt zuspielen ohne Fangen, Distanz und Höhe verändern.
4. Verschiedene Techniken üben: Unterer Zuspiel, oberer Zuspiel, Angriff von oben.
5. In der Gruppe: Zuspiel mit Nachlaufen.
6. In der Gruppe: Spielzug Annehmen, Stellen, Angreifen.
7. Spielen von eins gegen eins bis fünf gegen fünf.

Ringtennis

Die Spielidee ist einfach: Zwei Spieler (oder im Doppel vier) stehen sich in einem Spielfeld gegenüber und versuchen, den Ring so über das Netz zu werfen, dass der andere ihn nicht fangen kann. Dabei ist zu beachten, dass

- der Ring nur mit einer Hand gefangen und mit derselben Hand geworfen wird,
- mit dem Ring in der Hand nicht gelaufen wird,
- der Ring nicht von oben „geschmettert“ wird (er muss nach dem Abwurf zunächst leicht ansteigen).

Das Gewicht eines Wettkampfrings beträgt 250 g, der Durchmesser 14 cm. Die Feldgröße kann den Möglichkeiten angepasst werden (Länge ca. 10 bis 14 m, Breite 4 bis 6 m). Ringtennis ist eine Sportart, die insbesondere Reaktionsschnelligkeit, Koordination und Ausdauer schult. Es sind keine schwierigen Techniken nötig – man kann direkt spielen, ohne vorher viel zu üben. Zudem lassen sich viele Personen auf wenig Raum beschäftigen.

Spielerisch zum Ringtennis

Aufwärmspiel „Zehnering“: Zwei Mannschaften; Ziel ist es, den Ring innerhalb der eigenen Mannschaft zehnmal zuzuspielen, ohne dass ein Gegenspieler den Ring berührt.

Einzelaufgaben

1. Ring hochwerfen und wieder auffangen.
2. Ring hochwerfen und im Hocken, Sitzen, Liegen wieder auffangen.
3. Ring mit dem Fuß hochschleudern und wieder auffangen.
4. Ring mit geschlossenen Augen von einer Hand in die andere werfen.

Partneraufgaben

1. Ring gegenseitig mit variierender Höhe und variierendem Abstand zuwerfen.
2. Zwei Ringe gleichzeitig zuwerfen.