



# Turnspiele

## Untertitel???

### Ü-Konzept von Egon E. Jolig

Der Deutsche Turner-Bund als großer Verband von 5,2 Millionen Mitgliedern wäre „arm“, hätte er die Turnspiele nicht, würde er nicht auch das Spielen und bestimmte Spiele anbieten und betreuen. Denn „Spielen“ gehört in allen Kulturen unserer Welt zu den elementaren Äußerungsweisen des Menschen.

Dies hat z. B. auch Fr.-L. Jahn erkannt, in dem er sagte: „Die Turnspiele sind seit eh und je wesentlicher Bestandteil der Turnerei gewesen. Auch und gerade deshalb gehören sie zu den Grundsportarten des Deutschen Turner-Bundes.“

Wenn der DTB in seiner selbstgesetzten Aufgabenstellung für das Wohl seiner Bürgerinnen und Bürgern wirken und vielfältig die unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsbedürfnissen der Menschen berücksichtigen will, dann müssen Turnspiele und Spielen geradezu zu seinem Programm gehören. Unter dieser selbstbestimmenden Zielsetzung erklärt sich auch die Bedeutung der vom DTB betreuten Turnspiele. Sie sind ein unverzichtbarer Bestandteil und so auch in der DTB-Satzung verankert ! Gerade in der Vielfalt der unterschiedlichen Angebote zeigt der DTB sein besonderes Profil. Und die von ihm offiziell betreuten Turnspiele Faustball, Indica, Korbball, Korbball, Prellball, Ringtennis, Schleuderballspiel, Völkerball und im Freizeitbereich Volleyball, dokumentieren den Reichtum der Spielmöglichkeiten in den beim DTB meldenden Vereinen.

Turnfeste, seien es die Deutschen Turnfeste oder die Landes-

turnfeste, sind im Hinblick auf die Durchführung der vielen Turniere auch große „Spielfeste“ geworden. Kein einzelner Fachverband der Turnspiele könnte eine solche bunte Schau der Turnspiele bieten wie der DTB. Auch darin äußert sich die Möglichkeit einer Solidargemeinschaft für eine besondere Gruppe von Turnspielen.

Im leistungsorientierten Sinne sind die Turnspiele im DTB zweifelsfrei seit zig-Jahren weit entwickelt und in Spielsystemen gut betreut, waren es doch die Verantwortlichen der Turnspiele die als erstes innerhalb des DTB eine einheitliche Ordnung (OFS) und Pässe eingeführt hatten, die somit eine Klammer für die Einheit aller Turnspiele bedeutet.

Als breiten- und freizeitsportliches Angebot könnten die Turnspiele noch stärker ausgebaut werden, obwohl sich dies bezüglich speziell in den letzten Jahren „einiges“ getan hat. (Angebote „Aktiv-Urlaub“ auf Fehmarn und Norderney, Freizeitangebote auf Baltrum, Turnspielparcours, „Turnspielivals“, zahlreiche Freizeitturniere aller Fachgebiete ohne strenge Regelauslegungen, um nur einige Beispiele zu nennen) Die Nachfrage nach Spiel und Spielen ohne den strengen Wettkampfcharakter und ohne Turnerteilnahme ist in der Bevölkerung durchgängig festzustellen. Hier ist längst eine Nachfrage entstanden, der sich auch die Verantwortlichen der Turnspiele stellen.

Für die DTB-Turnspiele geht es jedoch vermehrt darum, dass sie



### BU mit Vita

attraktiv auch für andere Zielgruppen noch vermehrt aufbereitet und betreut werden. Darin liegt noch eine weitere Entwicklungschance. Sie hat sicherlich auch positive Auswirkungen auf die leistungssportlich betriebenen Turnspiele sowie auf die Anerkennung „von innen“.

Turnspiele und Spielen gehören zum DTB-Programm. Sie sind eine notwendige und sinnvolle Ergänzung und Bereicherung zu dem stärker auf Bewegung und das Bewegen gerichtete Angebot. Entwickeln wir beides weiter, um als DTB nach außen wie nach innen wirklich der große „Verband für Spiel und Bewegung“ zu sein.

Egon E. Jolig  
Bundessportwart Turnspiele



# Prellball

– ein heißes Spiel für coole Leute!

Es gibt viele Möglichkeiten sich sinnvoll zu bewegen. Das Spiel, was ich euch jetzt vorstellen will, ist nicht nur gut für die Fitness und Gesundheit, es macht auch noch Spaß und man kann es auch noch im hohen Alter spielen. Das Spiel heißt Prellball!  
Also – los geht's!

## Die Spielidee

Prellball ist eine Mannschaftssportart und zählt zu den so genannten Rückschlagspielen. Auf einem Spielfeld, das in der Mitte durch ein Netz in 40 cm Höhe geteilt ist, stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Jedes Team besteht aus vier Spielerinnen oder Spielern, die im Nachfolgenden kurz nur Spieler genannt werden. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball mit der Faust oder dem Unterarm so auf den Boden des Eigenfeldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegenfeld gelangt. Dabei ist jeder Spieler bemüht,

den Ball so gekonnt zu spielen, dass die Annahme dem Gegner erschwert wird. Der Ball darf nach jedem Spielerkontakt nur einmal auf den Boden aufprellen und muss spätestens nach der dritten Berührung wieder über das Netz gelangen. Jeder Spieler darf den Ball nur einmal prellen. Weder der Ball noch die Spieler dürfen das Netz berühren. Bei jedem Fehler der einen Mannschaft wird der anderen ein Gutpunkt angeschrieben. Angabe hat die Mannschaft, die den Fehler begangen hat.

## Das Spielfeld

Prellball ist ein typisches Hallenspiel und wird nur im Freizeitbereich draußen gespielt. Das Spielfeld ist ein Rechteck von 16 m Länge und 8 m Breite, dessen Grenzen durch Linien auf dem Boden bestimmt werden. Über der Mittellinie befindet sich in 40 cm Höhe ein Netz, das über zwei in den Schnittpunkten stehenden Stän-

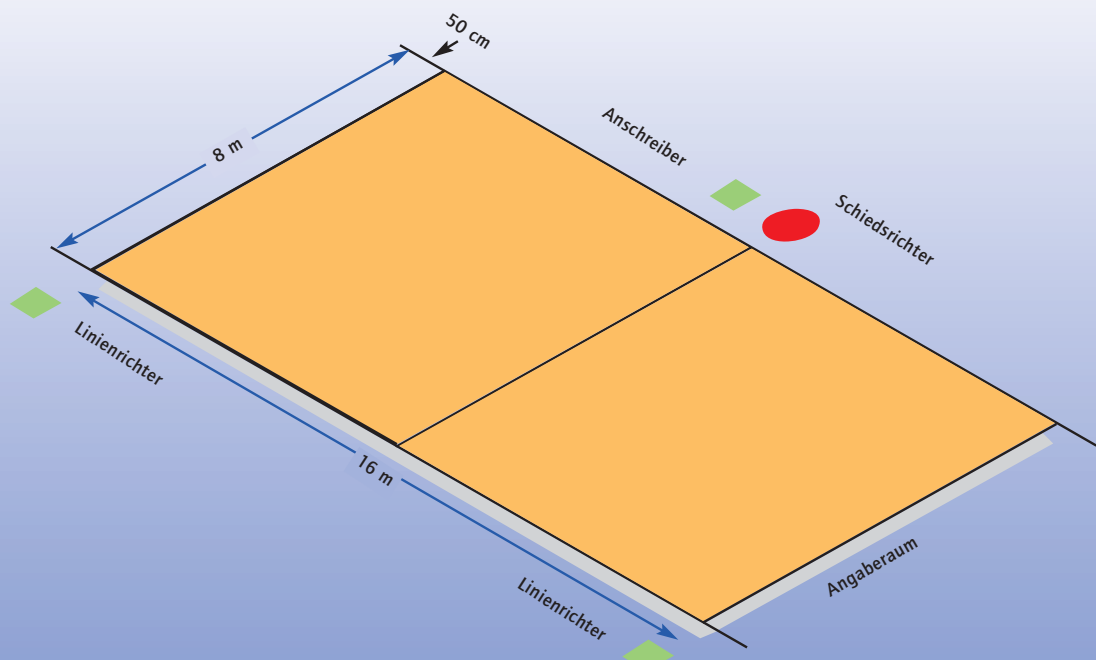


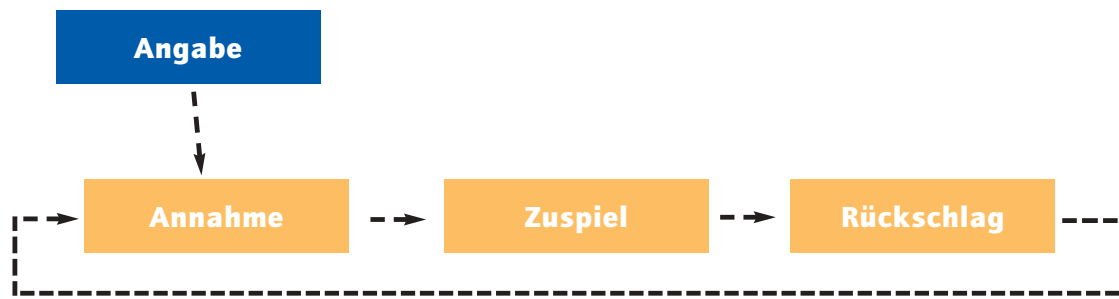
dern straff gespannt ist. Anstelle des Netzes kann eine 3 – 5 mm starke Rundleine verwendet werden. Wie ein Spielfeld aussieht und wo die Linienrichter und der Schiedsrichter stehen müssen, könnt ihr der Skizze entnehmen.

## Der Ball

Der Spielball ist ein Hohlball mit einem Gewicht von 320 - 380 Gramm. Er muss gleichmäßig rund und straff aufgepumpt sein. Der Umfang beträgt 62 - 68 cm.

Abb. 1: Das Spielfeld





### Die Mannschaft

Ein Team besteht aus vier Spielern und zwei Auswechselspielern, die bei einer Spielunterbrechung beliebig oft ein- und ausgewechselt werden können. Bei Spielbeginn müssen mindestens drei Spieler antreten. Eine Ergänzung auf vier Spieler bis zum Ende ist erlaubt.

### Der Spielablauf

Jeder Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauf folgenden Fehler. Ein vom Gegner kommender Ball kann direkt aus der Luft oder nach der ersten Bodenberührung geprellt werden. Der Ball darf von jeder Mannschaft pro Spielzug höchstens dreimal gespielt werden. Zwischen zwei Schlägen muss der Ball den Boden berühren. Beim Rückschlag muss der Ball erst im eigenen Mannschaftsfeld aufkommen und dann in die gegnerische Hälfte gelangen und dort den Boden oder einen Gegner – innerhalb oder außerhalb des Gegnerfeldes – berühren. Mehrmaliges Berühren des Bodens durch den Ball ohne Spielerkontakt oder das Berühren des Netzes sowie der Ständer durch Spieler oder Ball gelten als Fehler. Der optimale Ablauf eines Spielzuges ist, nach der Ballannahme ein gutes Zuspiel, um mit einem präzisen Schlag abzuschließen. (Siehe Skizze)

### Die Wertung

Die Wertung des Spieles erfolgt in Gutpunkten. Gespielt wird nach

Zeit. Die Spieldauer beträgt im Wettkampfbetrieb zweimal 10 Minuten, bei Freundschaftsturnieren kann von der Spielzeit abgewichen werden. Das Team mit den meisten Gutbällen hat gewonnen.

Na, Lust bekommen, es einmal selber zu probieren? Dann habe ich noch einen Tipp für euch. Es ist nicht unbedingt notwendig und ratsam mit vier Leuten professionell anzufangen. Zum Anfang macht es auch Spaß und Sinn, eins gegen eins und mit einer umgedrehten Bank und vereinfachten Regeln zu spielen. Vereinfachte Regeln heißt in diesem Fall, einfach wie Ping Pong auf einer Tischtennisplatte stehend zu spielen. Es werden nur Bälle, die im Aus landen, Bankberührungen, eine nicht geschlossene Faust, einen nicht deutlich nach unten geschlagenen Ball, ein Ball, der nicht nach dem dritten Schlag und / oder ohne Bodenberührung im eigenen Feld im gegne-

rischen Feld landet, als Fehler gewertet. Ihr werdet sehen, das ist für ungeübte Menschen schon eine Herausforderung. Ich wünsche jedenfalls viel Spaß bei eurer ersten Prellballstunde. **Martin Fiebig**



Anzeige

## Vereins- Trainingsanzüge

- Vereins-T-Shirt, Vereins-Sweat-Shirt
- Trikots für Teamsport etc
- Super-Auswahl - immer neue Modelle -
- schnelle Lieferung - sehr preisgünstig -

### Sport Grieshammer

der führende Fachversand

Adolph-Kolping-Str. 11 95173 Schönwald  
 Internet: [www.sport-grieshammer.de](http://www.sport-grieshammer.de)  
 E-Mail: [kontakt@sport-grieshammer.de](mailto:kontakt@sport-grieshammer.de)

Tel.: 09287/5781 oder 5555  
 Fax.: 09287/59121

kostenlosen Prospekt bitte anfordern!





# Jung und Alt

## in Völkerball verknallt

Völkerball ist das wohl älteste und bekannteste Spiel überhaupt. Es gibt kaum jemand, der noch nicht mit dem Völkerballsport in Berührung gekommen ist.

Völkerball wird in allen Bereichen als Freizeitspiel praktiziert. Als Abschluss zur Gymnastik- und Turnstunde ist es ebenso beliebt wie bei vielen Freizeitturnieren in den Turnvereinen.

Über Hobbyrunden bis zu Meisterschaften hat sich das Völkerballspiel zu einem Spiel für Frauen und Mädchen entwickelt. Die endgültige Anerkennung als offizielles Turn- und Wettkampfsportspiel im DTB erfuhr das Völkerballspiel 1987 beim Deutschen Turnfest in Berlin.

Durch neue abgewandelte Spielformen (Kleinfeld und Beach) hat das Völkerballspiel sich verändert und zeigt, Völkerball liegt bei Jung und Alt voll im Trend.

Eine gemeinsame, im DTB gültige Spielregel rundet die Entwicklung im Völkerball ab.

**Freizeit oder Wettkampf:**  
Völkerball macht Spaß!

### Die Spielidee

Zwei Mannschaften mit je sieben Spieler/innen stehen sich in einem Spielfeld gegenüber. Weiterhin gehört zu jeder Mannschaft ein/e Grundlinienspieler/in, der/die sich hinter der Grundlinie des gegnerischen Feldes aufhält. Die Grundidee des Spieles ist es mit dem Ball eine/n Gegenspieler/in abzuwerfen. Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft alle Spieler/innen der anderen Mannschaft abgeworfen hat.

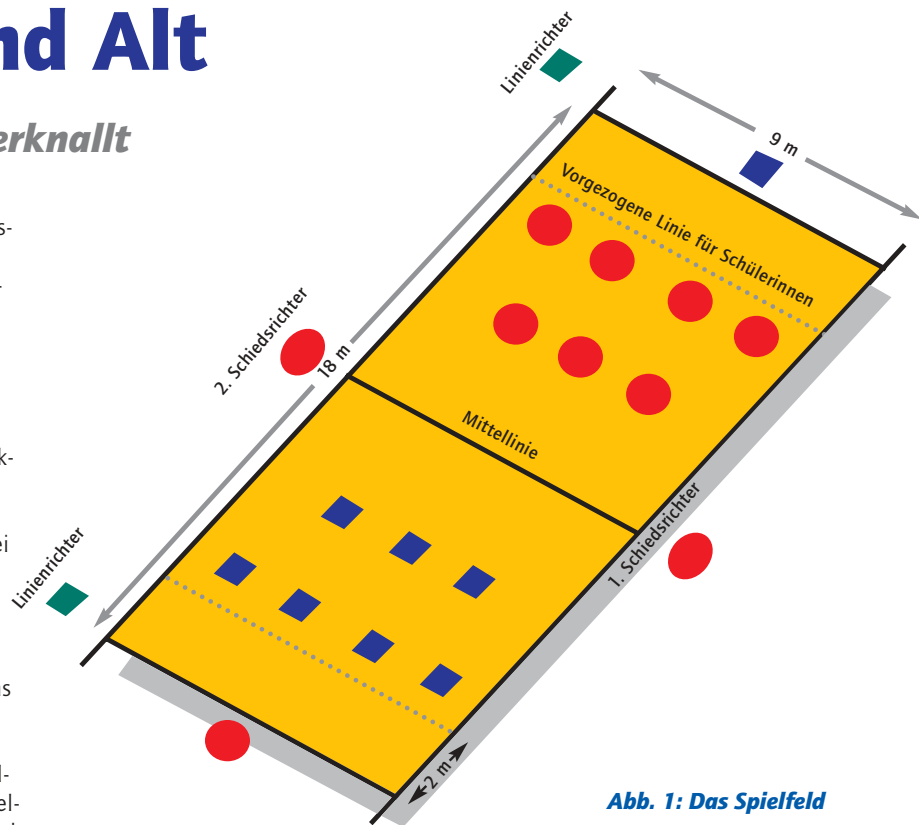


Abb. 1: Das Spielfeld

### Die Mannschaft

Zu einer Mannschaft gehören

- 12 Spieler/innen. (9)
- 1 Grundlinienspieler/in
- 7 Feldspieler/innen (4)
- 4 Auswechselspieler/innen

Bei Spielbeginn müssen mindestens sechs Spieler/innen auf dem Feld sein.

### Das Spielfeld

Gespielt wird auf einem Spielfeld 18 x 9 Meter, (18 x 5 m), das durch eine Mittellinie geteilt ist. Für Schüler/innen bis 14 Jahren kann das Mannschaftsfeld auf jeweils 7 Meter gekürzt werden (siehe Abb. 1).  
( ) = Beach und Kleinfeld

### Der Spielball

Der Völkerball ist ein Hohlball mit einer weichen Hülle (gelber Velourlederball). Er hat einen Umfang von 62-68 cm und ein Gewicht von 320 – 380 Gramm.  
(Schülerball: 280 – 300 Gramm und 62 – 68 cm Umfang)

Für Kinder und Anfänger empfiehlt sich der Softball mit Elefantenhaut.

### Spielfeldbegrenzungen

Die Grund- und Seitenlinien gehören zum Spielfeld, die Mittellinie zu beiden Mannschaftsfeldern gemeinsam. Das bedeutet, dass alle Spieler/innen, die sich in den Mannschaftsfeldern befinden, alle Linien betreten, jedoch nicht übertreten dürfen.

### Die Schiedsrichter

An der Mittellinie stehen zu beiden Seiten der 1. und 2. Schiedsrichter.

Der 1. Schiedsrichter leitet das Spiel. Er pfeift das Spiel ab wenn ein Treffer erfolgt und pfeift es anschließend wieder an.

Der 2. Schiedsrichter unterstützt den 1. Schiedsrichter in seinen Aufgaben.

An beiden Grundlinien (auf der Seite des 2. Schiedsrichters) stehen die Linienrichter. Sie melden Linienfehler.

**Vor Spielbeginn werden zwei Mannschaften gebildet oder gewählt.**

## Das Spiel beginnt

Vor Spielbeginn erfolgt die Auslosung. Die Mannschaft, die die Auslosung gewinnt, erhält den Ball und darf das Spielfeld wählen. Das Spiel beginnt mit dem Anwurf des/der Grundlinienspielers/in über das gegnerische Mannschaftsfeld zur eigenen Mannschaft. Nach zweimaligem Ballwechsel (Grundlinie – Mannschaft, Mannschaft – Grundlinie) darf abgeworfen werden.

## Abwurf und Spielverlauf

Abgeworfen ist ein/e Spieler/in, wenn der Ball nach dem Treffer den Boden berührt. Werden mehrere Spieler/innen getroffen, gilt nur der/die erstgetroffene Spieler/in als abgeworfen. Die Mannschaft, die eine/n Spieler/in durch einen Abwurf verloren hat, bekommt den Ball. Ein Kopftreffer zählt nicht als Abwurf und die Mannschaft des/der geschädigten Spieler/in bekommt den Ball. Berührt der Ball vor dem/der Spieler/in den Boden, ist dies als „Erdball“ zu werten und zählt nicht als Treffer.

Abgeworfene Spieler/innen begeben sich hinter die Grundlinie und nehmen von dort aus weiter am Spiel teil.

Der/die Grundlinienspieler/in muss spätestens ins Spielfeld wechseln, wenn nur noch zwei ihrer Mitspieler/innen im Feld verblieben sind.

Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft alle gegnerischen Spieler/innen abgeworfen hat.

## Fangen

Beim Völkerball kommt es insbesondere auf Wurfgenauigkeit und Fangsicherheit an. In der Grundstellung zum Fangen ist der Oberkörper nach vor-



ne gebeugt (einen Katzenbuckel machen). Die Ellenbogen sind eng am Körper angelegt. Die Hände mit eng angelegten Fingern, sind nach vorne gerichtet.

Wird der Ball knapp über dem Boden geworfen kann „geschaufelt“ werden. Hierbei geht der/die Spieler/in in die Hocke und hält die Hände wie zwei Schaufeln über dem Boden, um so den Ball nach oben zu schaufeln.

## Spielvarianten für Völkerball

### Völkerball verkehrt:

Das Spiel beginnt wie gewohnt. Sobald ein/e Spieler/in getroffen wurde verlässt diese das Spielfeld und löst den/die Grundlinienspieler/in ab.

Der/die Grundlinienspieler/in läuft ins Feld und achtet darauf, dass alle Feldspieler Ihre Spielpositionen tauschen und so jede/r Spieler/in auch einmal in der Mittelposition spielen muss. Es empfiehlt sich, hierbei zwei Grundlinienspieler/innen einzusetzen, damit das Spiel beim Wechsel der Positionen nicht unterbrochen werden muss.

### Völkerball mit Freierwerfen:

Es wird ebenfalls nach den genannten Regeln gespielt. Jedoch haben die Spieler/innen, die bereits ihren Punkt verloren haben, die Möglichkeit sich über einen Treffer von der Grundlinie wieder frei zu werfen. Das bedeutet, sofern jemand getroffen wurde darf der/die Spieler/in, welche/r von der Grundlinie aus gewor-



Anzeige

## Gymnastikanzüge

Turn- und Gymnastikbekleidung  
Turn- und Gymnastikschuhe, Reckriemen, Ringerriemen  
Kleidung für Turner und Kunstturner  
Super-Auswahl – immer neue Modelle – schnelle Lieferung – sehr preisgünstig

## Sport Grieshammer

der führende Fachversand

Adolph-Kolping-Str. 11 95173 Schönwald

Internet: [www.sport-grieshammer.de](http://www.sport-grieshammer.de)

E-Mail: [kontakt@sport-grieshammer.de](mailto:kontakt@sport-grieshammer.de)

Tel.: 09287/5781 oder 5555

Fax: 09287/59121

kostenlosen Prospekt bitte anfordern!



fen hat wieder in das Spielfeld wechseln.

Die Wertung könnte in diesem Spiel lauten: welche Mannschaft hat die meisten Treffer erzielt oder welche Mannschaft schafft es tatsächlich, alle Spieler/-innen des Gegners abzuwerfen.

#### **Völkerballspiel auf Zeit:**

In der Regel wird dann acht Minuten gespielt und die nicht abgetroffenen Spieler/innen werden gezählt.

Diese Spielart kann sehr gut mit „Freiwerfen“ kombiniert werden.

#### **Beachvölkerball:**

Seit einiger Zeit wird Völkerball auch als Beachspiel angeboten. Hierzu sind alle Sandplätze, unter dem Motto zurück zur Natur, geeignet.

Beachvölkerball wird im Beachvolleyballfeld gespielt. In diesem Fall besteht die Mannschaft jedoch nur aus fünf Spieler/innen. Die Grundregeln des Völkerballspiels bleiben erhalten, können jedoch abgewandelt werden.

#### **Kleinfeldvölkerball:**

Beim Kleinfeldvölkerball wird das Völkerballfeld in der Breite verkleinert und ebenfalls nur mit fünf Spieler/innen gespielt. Völkerball ist eine Mannschaftssportart, die Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit, Spielwitz und Wurfgenauigkeit erfordert.

Es obliegt den Übungsleitern, diese Eigenschaften gesondert zu trainieren. Hierbei sollten alle Möglichkeiten, die die Halle anbietet, genutzt werden.

## **Wurf- und Fangtraining mit dem Völkerball**

#### **Einige Beispiele:**

##### **Werfen an die Hallenwand**

- eine/r wirft der andere fängt den Ball
- jeder wirft den Ball an eine Markierung knapp über dem

Boden an der Wand (üben der Fußtreffer)

#### **Werfen mit dem Medizinball**

##### **Spiel über 3**

- A B C
- A wirft zu B
- B dreht sich um die eigene Achse und wirft zu C
- (Achtung: Rechtshänder drehen rechts herum, Linkshänder links)
- schnelles Zuspiel über B
- B fängt in Körperhöhe
- Auf die Füße von B werfen

##### **der/die Mittelspieler/in trainiert dann**

- ausweichen
- fangen
- springen
- die Orientierung zu behalten

Wettkampfmäßig wird Völkerball in folgenden Landesverbänden gespielt:

- Niedersächsischer Turnerbund,
- Rheinischer Turnerbund,
- Saarländischer Turnerbund und
- Westfälischer Turnerbund.

Spielregeln und nähere Informationen sind über die jeweilige Landesfachwarte und die Beauftragte für Völkerball im DTB Beate Brinkmann, Wilhelminenstr. 12, 59425 Unna Tel. 02303-61816 zu erhalten.

**Beate Brinkmann???**

Fotos: Volker Minkus

***Beim Völkerball muss der Körper des Gegners mit dem Ball getroffen werden***



# Faustball

## neu entdecktes Rückschlagspiel für den Verein und die Schule

Das Faustballspiel zählt zu den ältesten Sportarten der Welt. Erste Darstellungen reichen bis 1900 v.Chr. zurück. Ein konkretes Bildzeugnis liefert die Gedenk Münze des römischen Kaisers Gordianus aus dem Jahr 242 n.Chr. Antonio Scaino schrieb 1555 die ersten Regeln für den italienischen Volkssport „giuoco del pallone“.

Schließlich verfasste 1894 Dr. H. Schnell in Zusammenarbeit mit G.H. Weber ein Regelwerk für das Faustballspiel, durch das es vom Gesellschaftsspiel zum Wettkampf- und Parteienspiel verändert wurde.

Seine größte Verbreitung fand das Spiel in Deutschland, wo es seit 1893 organisiert gespielt wird. Deutsche Auswanderer exportierten das Spiel nach Südamerika und Südwestafrika. Heute sind im Internationalen Faustball-Verband folgende Mitgliedsverbände organisiert: Argentinien, Brasilien, Chile, Dänemark, Deutschland, Italien, Namibia, Österreich, Schweiz, Tschechien, Uruguay, USA, Japan und Indien.

Welt-, Europa- und Deutsche Meisterschaften dokumentieren

heute den Leistungsgedanken. Etwa 50.000 Faustballer in ca. 7.500 Mannschaften sind heute in Deutschland registriert.

Im Trend der gesellschaftlichen Entwicklung hat sich das Faustballspiel teilweise auch als Freizeitsportart etablieren können: im



Freibad, am Strand, in der Halle oder in Hobby-Spielrunden.

### Die Spielidee

Faustball gehört zu den Spielarten, die als Rückschlagspiel bezeichnet werden. Zwei Mannschaften mit je fünf Spielerinnen oder Spielern (in der Folge wird der Allgemeinbegriff „Spieler“ gebraucht) stehen sich auf einem Spielfeld, getrennt durch ein in zwei Meter Höhe gespanntes Netz oder Band, gegenüber. Die Grundidee des Spiels ist es, den Ball in der gegnerischen Hälfte so zu platzieren, dass der Gegner diesen nicht oder nur schwer erreichen kann.

Der Ball darf nur mit der geschlossenen Faust oder mit dem Arm berührt werden. Er darf nach jedem Spielerkontakt einmal auf dem Boden aufspringen und muss spätestens mit der dritten Berührung – von drei verschiedenen Akteuren gespielt – wieder über das Netz (Band) gelangen. Weder der Ball noch die Spieler dürfen das Netz (Band) berühren. Bei jedem Fehler der einen Mann-





A	1		2	3					4	5		6	7			usw.
B		1			2	3	4	5			6			7	8	usw.

Abb. 1:  
Der Spielbericht

schaft wird der anderen Mannschaft ein Gutball angeschrieben. Angabeberechtigt ist die Mannschaft, die den Fehler begangen hat.

### Der Spielablauf

Der Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten daraus folgenden Fehler, dem Ende einer Halbzeit oder einer sonstigen Spielunterbrechung. Dabei darf der Ball von jeder Mannschaft pro Spielzug höchstens drei Mal direkt oder indirekt, d.h. zwischen zwei Spielerberührungen darf eine Bodenberührung erfolgen, gespielt werden. Der Ball ist gültig zurückgeschlagen, wenn er über das Netz (Band) hinweg geschlagen wird und darauf im Gegenfeld den Boden oder innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes einen Gegner berührt. Zwei- oder mehrmalige aufeinander folgende Bodenberührungen durch den Ball oder das Berühren des Netzes (band) durch Spieler oder durch den Ball gelten ebenso als Fehler wie ins Spielfeld-Aus geschlagene Bälle.

für die gegnerische Mannschaft als Gutball gewertet. Die erzielten Gutbälle werden mit arabischen Ziffern in zeitlicher Reihenfolge im Spielbericht eingetragen (siehe Abb. 1). Es wird nach Gewinnsätzen gespielt, wobei ein Spiel beendet ist, sobald eine Mannschaft zwei Sätze gewonnen hat. Ein Satz ist gewonnen, sobald eine Mannschaft 20 Gutbälle bei einer Differenz von mind. 2 Gutbällen erzielt hat. Jeder Satz endet jedoch, wenn eine Mannschaft 25 Gutbälle erreicht hat (ggf. 25:24).

### Das Spielfeld

Faustball war ursprünglich eine Sportart, die im Freien als Feldfaustball auf einem 20m x 50m großen Spielfeld gespielt wurde. Inzwischen hat sich auch Hallenfaustball als Sportart durchgesetzt, Spielfeldgröße 20m x 40m. Ansonsten ist der Aufbau gleich. Getrennt ist das Spielfeld durch ein 2m hohes bis zu 6 cm breites Netz (Band) an der Mittellinie. Jeweils 3m von der Mittellinie entfernt ist die Angabelinie markiert.

Autor???

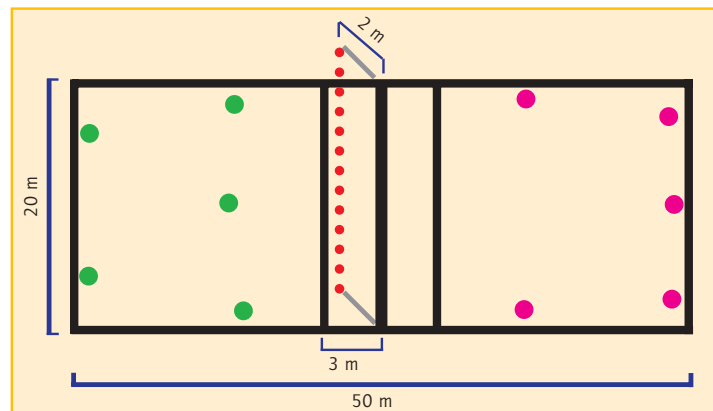


Abb. 2: Das Spielfeld

### Die Spielball

Es gibt spezielle Faustbälle. Es eignen sich aber auch springfähige Softbälle, Plastikbälle, Volleybälle oder ähnliches. Wichtig ist, in den ersten Übungszeiten mit möglichst leichten Bällen zu beginnen, um den noch nicht gewöhnten Arm schonend zu belasten. Der Faustball hat ein Gewicht von ca. 320 – 380 g und einen Umfang von 62 – 68 cm.

### Die Wertung und Spieldauer

Die Wertung des Spieles erfolgt in Gutbällen. Danach wird jeder Fehler der einen Mannschaft



Sprungschlag



Netzspiel



# Indiaca

## Das Spiel mit dem „Riesenfederball“

Indiacas sind schon längst keine unbekanntenen Flugobjekte mehr. Immer häufiger sieht man diese bunten „Federbälle“ durch die Luft schwirren. Sie erobern Turnhalle, Strand, Wiese, Schulhof. Mit den weichen, runden Schlagkissen und den leuchtend-roten Federn sind Indiacas beliebte Spielgeräte (und ungefährliche Wurfgeschosse) mit hohem Aufforderungscharakter speziell für Kinder. Sie lassen sich leicht werfen und fangen, und sind deshalb für viele „kleine Spiele“ (zum Stundenanfang oder Ausklang für Gruppen in jeder Altersstufe) besser geeignet als ein Ball, der immer wegrollt ... Für Jugendliche, Erwachsene bis hin zu Senioren liegt der besondere Reiz darin, dass Indiaca sowohl „miteinander“ als auch „gegeneinander“ gespielt werden kann. Indiaca, ein volleyballähnliches Rückschlagspiel, ist leicht erlernbar und macht gerade auch

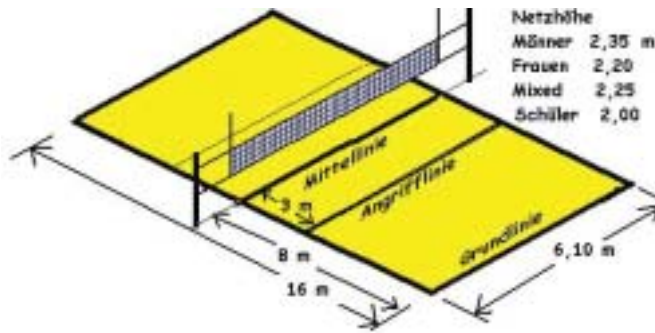
in gemischten Gruppen (bzgl. Alter, Geschlecht und Spielstärke) viel Spaß, ist also DAS ideale Freizeitspiel für alle, zumal die Mannschaftsgröße, das Spielfeld, die Netzhöhe variabel sind und der Gruppe angepasst werden können, ebenso kann das Regelwerk vereinfacht werden. Indiaca ist auch ein attraktives Wettkampfspiel. Von Jugend 11-14 bis hin zur Altersklasse 55 spielen Teams um Turniersiege und Meisterschaften. Im Deutschen Turner-Bund zählt Indiaca zu den Turnspielen mit höchsten Zuwachsraten. Auf internationalem Parkett werden seit der Gründung der International Indiaca Association (IIA) Weltmeisterschaften und Welt-Cup-Turniere durchgeführt. Die deutschen Indiacaspieler/innen sind hier ganz vorne mit dabei und freuen sich schon auf die diesjährigen Weltmeisterschaften, die im August in Tsukuba (Japan) ausgetragen werden.

### Das Spielgerät: die Indiaca



Die Indiaca ist ein abgeflachter, weicher Handschlagball mit vier großen Führungsfedern, die bewirken, dass die Indiaca schlaggerecht mit dem gepolsterten Boden auf den Spielpartner zufliegt. Als Spielball wird die „Indiaca-Turnier“ der Firma Bremshey verwendet. Sie ist insgesamt 25 cm groß, 45 g leicht und besteht aus einem gelben scheibenförmigen Ballkörper (Durchmesser ca. 8 cm und 3 cm stark mit Schaumstoff ausgepolstert), einem schwarzen stabilen Federträger und 4 auswechselbaren roten Putenfedern. Sind die Federn beschädigt, wird der Federträger mitsamt den Federn ersetzt. Kosten: Indiaca-Turnier ca. € 10, Ersatzfedergarnitur: € 2,50





## Spielgedanke

Zwei Mannschaften mit je 5 Spielern stehen sich in einem Spielfeld, durch ein Netz getrennt, gegenüber. Ziel ist es, die Indiaca regelgerecht so über das Netz zu spielen, dass sie im gegnerischen Feld den Boden berührt oder der Gegner einen Fehler begeht (= Punktgewinn). Innerhalb einer Mannschaft darf die Indiaca dreimal geschlagen bzw. berührt werden (mit der Hand oder dem Unterarm bis zum Ellenbogen), aber nicht zweimal direkt hintereinander vom gleichen Spieler. Spätestens mit dem dritten Schlag muss die Indiaca also übers Netz zum Gegner gespielt werden. Indiaca wird mit einer Hand gespielt, Ausnahmen: beim Block und bei der Abwehr eines Angriffsschlages dürfen beide Hände gleichzeitig die Indiaca berühren. Die Indiaca wird durch einen Aufschlag von hinter der Grundlinie ins Spiel gebracht. Der Spielzug geht solange weiter bis die Indiaca zu Boden fällt oder eine Mannschaft einen Fehler/Regelverstoß begeht. Der Gewinner des Spielzuges bekommt einen Punkt. Bei einem Fehler der aufgebenden Mannschaft erhält die Gegenmannschaft zugleich auch das Aufschlagrecht und alle Spieler dieser Mannschaft wechseln im Uhrzeigersinn um eine Position (Rotation). So nehmen im Laufe des Spieles alle Spieler Angriffs- und Verteidigungsaufgaben wahr. Sieger eines Spieles

ist die Mannschaft, die als erste zwei Sätze mit 25 Punkten (bei einem Zwei-Punkte-Vorsprung) gewonnen hat.

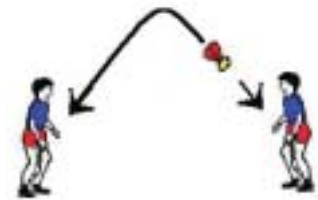
## Geschichte

- Südamerikanische Indianer spielten früher schon „Peteka“. Das Spielgerät war ein von Federn geführter Lederbeutel, gefüllt mit Sägemehl.
- Der Sportlehrer Karlhans Krohn lernte das Spiel 1936 in Brasilien kennen. Er entwickelte das Spielgerät weiter, gab ihm den Namen Indiaca (Zusammensetzung aus Indianer und Peteka) und machte das Spiel in Deutschland bekannt.
- Nach dem zweiten Weltkrieg wurde Indiaca in kirchlichen Jugendgruppen gespielt.
- Nachdem die Indiaca 1972 zum „Trimmgerät des Jahres“ vom DSB gewählt wurde, fanden sich nun auch in vielen Sportvereinen begeisterte Anhänger des Turnspiels Indiaca. Heute gibt es ca. 20.000 Sportler, die in Deutschland Indiaca spielen (Tendenz steigend).
- Seit 1998 werden jährlich die Deutschen Meisterschaften vom Deutschen Turner-Bund ausgerichtet (Männer, Frauen und Mixed in verschiedenen Altersklassen).
- Der Weltverband IIA (International Indiaca Association) wurde im Jahr 2000 in Berlin gegründet.
- 2001 fand die 1. Weltmeisterschaft in Estland statt (4 der 6 Weltmeistertitel konnte Deutschland gewinnen)

- 2002 wurde der 1. Indiaca World-Cup in Karlsruhe ausgetragen ( Sieger bei den Männern wurde CVJM Kammen, bei den Frauen GW Hausdülmen).
- 2004 findet im August die 2. Weltmeisterschaft in Tsukuba (Japan) statt.

## Einführung des Indiacaspiels

### Genaueres Zuspiel zum Partner



A und B stehen sich gegenüber. A spielt zu, B fängt die Indiaca und spielt dann zurück zu A.

#### Variationen:

- Distanz verändern
- Höhe vorgeben
- Direkt zuspielen ohne fangen
- Zählen: Wie viele Ballkontakte ohne dass die Indiaca zu Boden fällt?
- Zählen: Wie viele Ballkontakte in einer Minute?
- Nur linke Hand/nur rechte Hand/abwechselnd
- Nur oberes/nur unteres Zuspiel
- Mit Eigenpass (hohes Selbstzuspiel)
- A spielt B versetzt nach links und rechts im Wechsel an
- A und B stehen sich am Netz gegenüber auf der 3m Linie

### Genaueres Zuspiel mit Nachlaufen

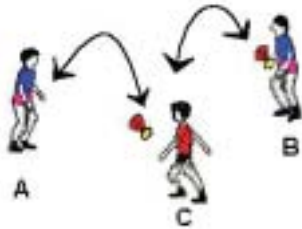


Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Nach dem Zuspiel



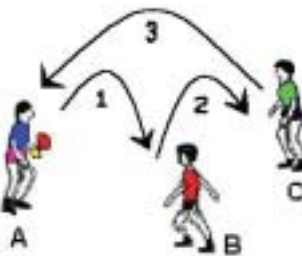
läuft der Spieler der Indiacas nach und stellt sich ans Ende der anderen Gruppe.

**Zwei auf einen** (A, B und C stehen im Dreieck, 2 Indiacas): A und B spielen abwechselnd zu C, C spielt jeweils zurück.



Langsam beginnen und schneller werden.

**Zuspiel mit Richtungswechsel im Dreieck**



- A, B und C spielen sich die Indiacas zu.
- Richtung vorgeben
- Zuspielarten vorgeben (oberes/unteres)
- Mit Nachlaufen (dabei muss mindestens eine Ecke doppelt besetzt sein): A spielt zu B und läuft auf die Position von B. B spielt zu C und läuft auf die Position von C usw.

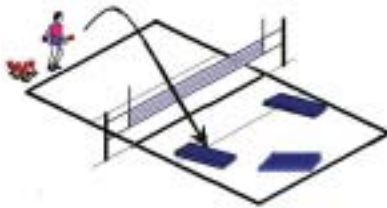
**Spielzug: Annehmen – Stellen – Angreifen**

Die Indiacas wird mit einer Angabe übers Netz zum Abwehrspieler geschlagen. Der nimmt an und spielt zum Steller. Die-



ser stellt die Indiacas nach außen ans Netz für den Angreifer. Der spielt (oder schmettert) über das Netz zurück.

**Aufschlag auf Ziele (Matten)**



A spielt auf Matten, die an zwei oder drei Stellen im Feld liegen. Wie viele Treffer bei zehn Versuchen?

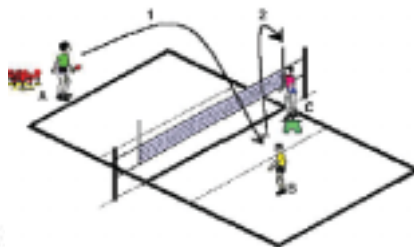
**Aufschlag Wettspiel**



**(2 Mannschaften)**

Vier Spieler stehen auf einer Matte als Fänger, ein Spieler steht an der Grundlinie (oder kürzerer Abstand vom Netz) und schlägt auf. Wer eine Indiacas auf der Matte gefangen hat, kann nun beim Aufschlagen helfen. Gewonnen hat das Team, das zuerst keine Fänger mehr auf der Matte hat.

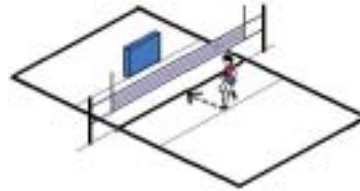
**Aufschlag und Annahme (genaues Zuspiel)**



A schlägt auf. B nimmt an und spielt auf C, der auf einem Hocker steht und fängt. Das Team bekommt einen Punkt für jede korrekt aufgefangene Indiacas.

Wie viele Punkte bei 10 Aufschlägen?

**Angriff – Absprung und Armbewegung**



Wurf eines Tennisballes oder einer Indiacas aus dem Stand/ mit Anlauf:

- auf den Boden vor die Angriffslinie,
- vor die auf der Angriffslinie hochgestellte Weichbodenmatte

**Angriff - Armbewegung**

- Indiacas hochwerfen und
- auf eine vorgegebene Linie oder
  - in ein Kastenteil schlagen

\_\_\_\_\_ Anzeige \_\_\_\_\_

**JeeCee**

JeeCee Center Bocholt - Physio Inn

- B-E-St Totaltherapie
- Manuelle Therapie, Osteopathie
- Kinesiologie, Massagen, Lymphdrainage
- Kirlian, Farbpunktur, Medizinische Trainingstherapie
- Entspannung, Kosmetik, Aromatherapie
- B-E-St Clinic-Master (Facelifting/Bodyforming)

Erhöhen Sie mit uns Ihre Vitalität und fühlen Sie sich rundum wohl.

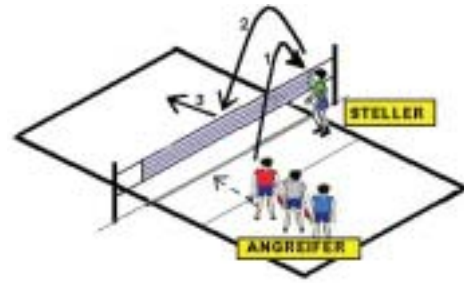
JeeCee Center Bocholt - Physio Inn  
Angelika Lütkerhorst-Weißing  
Kreuzstr. 15, 46395 Bocholt  
Tel.: 0 28 71) 18 23 13  
Fax: 0 28 71) 18 55 57

[www.jeecee.de](http://www.jeecee.de)





**Angriff – Armbewegung**



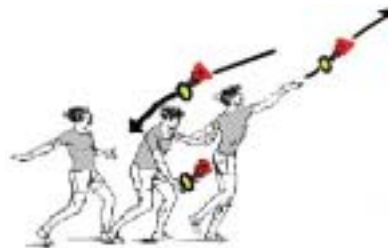
**Angriff**

**Angriff**

Der Angreifer A spielt zum Steller, der stellt hoch nach außen ans Netz, A läuft an und schlägt die Indiacca mit einem Schmetterschlag ins gegnerische Feld.

**Unteres Zuspiel**

Der Bewegungsablauf ähnelt dem des Aufschlags, leichte Schrittstellung, Knie gebeugt, Oberkörper nach vorne geneigt,

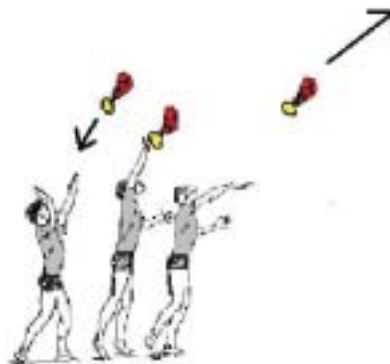


mit dem Schlagarm ausholen und die Indiacca vor dem Körper mit der gestreckten Handinnen-seite hochschlagen.

Die günstigste Schlagfläche befindet sich zwischen der Mittelhand und den locker aneinanderliegenden Fingerspitzen. Der Spieler muss die Flugbahn der Indiacca beachten und sich zur Indiacca hin bewegen. Das untere Zuspiel wird immer dann durchgeführt, wenn die Indiacca die Schulterhöhe des Spielers unterschritten hat.

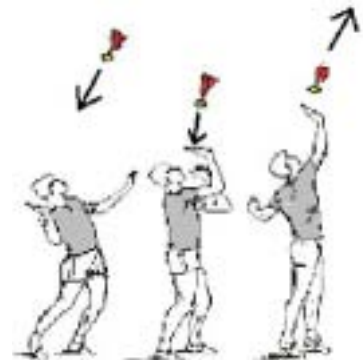
**Oberes Zuspiel – Bogenschlag**

Aus einer leichten Schrittstellung werden beide Hände leicht



angehoben, wobei die Schlaghand weiter nach oben und seitlich des Kopfes gezogen wird. Die andere „Nicht-Schlaghand“ dient lediglich zum Anvisieren der Indiacca. Die Bewegung des Schlagarmes ist nach oben gerichtet und wird mit einer Ganzkörperstreckung verbunden. Die Indiacca wird dabei mit der gestreckten Handinnenfläche gespielt. Die Schlagweite lässt sich durch den Kräfteinsatz bei der Schlagarmstreckung und Ganzkörperstreckung variieren. Der Bogenschlag wird angewendet, wenn die Indiacca über Kopfhöhe gespielt werden kann.

**Oberes Zuspiel – Stellschlag**



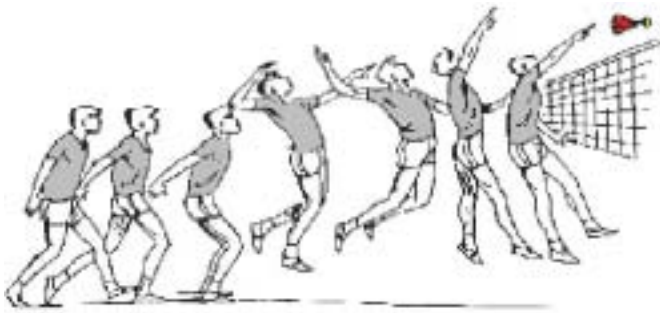
Der Spieler steht in leichter Grätsch- oder Schrittstellung. Der Unterarm der Schlaghand zeigt fast senkrecht nach oben, das Handgelenk ist fast waagrecht nach hinten abgeklappt. Bei der Annahme beugt der Spieler leicht die Knie, um aus dieser Kniebeuge eine Ganzkörperstreckung durchzuführen, an deren Ende der

**Technik**

**Aufschlag**

Daumen und Zeigefinger der linken Hand (beim Rechtshänder) umfassen den Federträger. Die Indiacca wird unterhalb der Hüfthöhe gehalten, die Federn zeigen in die gewünschte Flugrichtung. Der Spieler beugt sich in Schrittstellung (beim Rechtshänder ist der linke Fuß vorne), leicht nach vorne. Nach weitem Ausholen des rechten Schlagarmes nach hinten, trifft die Innenseite der flachen, offenen Hand von schräg unten den Ballboden, im gleichen Augenblick lässt die andere Hand die Indiacca los und die Bewegung des Schlagarmes führt zu einer Körperstreckung nach schräg oben.





**Angriff – Schmetterschlag**

Schlagarm senkrecht nach oben geführt wird. Dadurch erhält die Indica eine senkrechte, aufsteigende Flugbahn. Das Ziel dieses Schläges ist es einem Angreifer die über Schulterhöhe angenommene Indica auf kurze Entfernung so zu „stellen“, dass er jede Schlagart bis hin zum Schmetterschlag anwenden kann.

**Schmetterschlag**

Der Stemmsschritt leitet den kräftigen Absprung ein, in der Regel beidbeinig, den der Spieler aus gebeugten Knien heraus, mit einer weit von hinten her ausholenden, beidseiti-



**Block**

gen Armbewegung, verstärkt. Aus der „Bogenspannung“ heraus erfolgt der Schmetterschlag mit der gestreckten Schlaghand von oben nach unten.

**Block**

Der Spieler, der den Block bilden will, nimmt ungefähr einen halben Meter vor dem Netz eine leichte Grätschstellung ein, beugt die Knie und hält die Hände mit angewinkelten Armen bereits abwehrbereit etwa in Schulterhöhe. Der beidbeinige Absprung erfolgt kraftvoll kurz nach dem Absprung des Gegners, dabei werden beide Arme dicht am Körper hochgeführt. Die Hände mit

den leicht gespreizten Fingern strecken sich der vom Gegner geschlagenen Indica entgegen.

**Indica – eine Sportart mit Zukunft**

- ein attraktives Wettkampfspiel
- ein idealer Freizeitsport für gemischte Gruppen hinsichtlich: Alter, Geschlecht, Spielstärke
- leicht erlernbar
- variabel hinsichtlich: Teamgröße, Spielfeld, Netzhöhe
- Indoor- und Outdoorsport

Text & Fotos:  
Gabi Bach-Rothermel

