

Headis (Silke Sinning)

Hineinschnuppern in Headis

Headis ist ein sogenannter Crossover-Sport, bei dem die Sportarten Fußball und Tischtennis miteinander verschmolzen werden. Dabei ist zentral, dass aus jeder Sportart sportartspezifische Merkmale übernommen werden. Auf Headis bezogen wird die Kopfballtechnik vom Fußballspiel mit der Tischtennisplatte und wesentlichen Regeln des Tischtennisspiels verbunden. Letztlich ist Headis Kopfballtischtennis, allerdings mit einem dafür vorgesehenen, patentierten Headis-Ball und einem Headis-Netz. Im Jahr 2008 wurden die ersten Headis-Weltcup-Turniere veranstaltet.

Headis in der Schule



Den meisten Schülern sind die Grundtechniken und Regeln des Tischtennis bekannt, weswegen die Einführung und Absprachen der Regeln einfach zu vermitteln und auf den jeweiligen Könnens- und Erfahrungsstand übertragbar sind. Die Regeln, dass der Ball nur mit dem Kopf und bei der Angabe zuerst auf der eigenen, dann auf der gegnerischen Hälfte der Platte aufkommen muss, sollte man als Regel von Beginn an einbinden. Neben der Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bietet die Trendsportart Headis die Chance, den Fair-Play-Gedanken in den Vordergrund zu rücken. Das Spiel ist demnach nicht nur im Sinne einer Eins-gegen-Eins-Wettkampfform umsetzbar, sondern auch das Miteinander und die Gemeinschaft kann gefördert werden. Auch wenn die Headis-Bälle besonders geeignet sind, kann man im Rahmen eines ersten Zugangs auch mit anderen Bällen die Spiele beginnen bzw. gezielt experimentieren und erfahren, welcher Ball sich besonders eignet. Tischtennisplatten sind in der Regel vorhanden bzw. werden wieder neu entdeckt und als attraktives Medium wahrgenommen und genutzt. Es werden wenige Vorerfahrungen benötigt, sodass das Spiel direkt gespielt werden kann, woraus schnelle und motivierende Lernerfolge resultieren.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- 4 – 6 Tischtennisplatten, verschiedene Bälle in unterschiedlichen Größen: Headis-Ball, Soft-Volleyball, offenporiger Weichschaumball, Gymnastikball, Wasserball
- Stifte, Arbeitsblätter (s. Anhang, S. 5) und Spielkarten 1 und 2 für jedes Team (s. Anhang, S. 6)

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p>Aufwärmen: Grundtechniken im Umlauf Zur Einführung spielen die Spieler mit unterschiedlichen Bällen, z. B. Soft-Volleyball, offenporiger Weichschaumball, Gymnastikball, Wasserball etc. Sie führen die folgenden Übungen im Umlaufbetrieb durch. Pro Übung befinden sich immer 4 bis max. 8 Schüler an einer Tischtennisplatte. Die Schüler stehen immer mittig zur Platte und werfen den Ball in die Höhe. Der Fokus jeder Übung liegt auf einem anderen Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung 1: Die Schüler versuchen, den Ball beim Absinken so mit der Stirn zu treffen, dass er die gegnerische Plattenhälfte berührt. • Übung 2: Der Ball muss beim Absinken so mit der Stirn getroffen werden, dass er die gegnerische Plattenhälfte berührt, aber nur auf der rechten bzw. nur auf der linken Hälfte berührt. 	<p> Infokasten für Lehrer: Technik und Regeln (s. Anhang, S. 4)</p> <p> Ausreichend Platz zwischen den Platten einplanen, um einen Rundlauf ohne Behinderung der Spieler an den anderen Platten zu ermöglichen</p>

Anhang

Infokasten für Lehrer

Headis

Technik und Regeln

Grundlegende Technik beim Headis

Nach der Aufwärmphase ist es sinnvoll, die Technik-Grundlagen mit der Klasse zu erarbeiten. Folgende zentrale Punkte sollten unbedingt angesprochen werden:

- **Vorbereitung zum Kopfball:** Beim Kopfball muss der Ball beobachtet und die Hals- und Rückenmuskulatur angespannt werden. Der Kopfstoß kommt aber vorrangig aus den Beinen und der Hüfte, sodass die Hals- und Rückenmuskulatur nicht durch überhöhte Bogenspannung belastet wird.
- **Treffpunkt des Balles:** Bei Anfängern sollte der Treffpunkt zentral auf der Stirn liegen, sodass ein gerader Kopfstoß entsteht. Der Ball kann aber auch als seitlicher Kopfstoß mit der seitlichen Schädelplatte erfolgen.
- **Blickrichtung:** Die Blickrichtung geht grundsätzlich immer zum Ball hin. Allerdings sollte der Ort des Gegenspielers am Rande wahrgenommen werden.
- **Grundstellung:** Anfänger stehen in der Regel beim Ballkontakt in einer geraden Grundstellung hinter dem Ball. Später kann bewusst die seitliche Schrittstellung eingeführt werden, um mehr Druck auf den Ball zu bringen.
- **Ballsituationen:** Es gibt wie beim Tennis bzw. Tischtennis auch die Angabe, den Return, Angriffs- und Schmetterball, Abwehrball, Sicherheitsball, Volley und den Stopp.
- **Sicherheitshinweise:** Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollten die Handinnenseiten auf den Tisch gelegt werden. Dies gilt auch als Orientierungshilfe, und den Abstand zum Tisch richtig einzuschätzen. Die Bewegung sollte aus einer tiefen Position (Kniebeuge) heraus gestartet werden.

Regeln Headis

Grundsätzlich sollten die Schüler ihre eigenen Regeln festlegen bzw. auch entwickeln. Die Regeln richten sich an der Grundidee des Spiels aus, dass der Ball so auf der gegnerischen Tischtennisplattenhälfte aufkommen muss, dass der gegnerische Spieler den Ball nicht mehr erreichen bzw. ihn nicht mehr regelgerecht zurückspielen kann.

Hier eine Zusammenstellung der offiziellen Headis Regeln nach Wagner und Weins (2009):

- Der Spieler darf den Ball ausschließlich mit dem Kopf spielen.
- Die Angabe muss zuerst auf der eigenen, dann auf der gegnerischen Hälfte der Platte aufkommen. Das Angabefeld wie beim Tischtennis ist nicht relevant. Die Angabe muss dann wiederholt werden, wenn die Netzkante oder die Platte im gegnerischen Feld berührt wird. Gibt es einen Fehler bei der Angabe erhält der gegnerische Spieler einen Punkt.
- Während des Ballwechsels dürfen die Spieler die Platte mit jedem Körperteil berühren.
- Während eines Ballwechsels ist die Direktannahme des Balles erlaubt (Volleykopfball).
- Derjenige Spieler, der zuerst elf Punkte erspielt hat, gewinnt einen Satz. Wenn beide Spieler zehn Punkte erreicht haben, dann gewinnt derjenige Spieler, der zuerst zwei Punkte führt.
- Ein Spiel besteht aus zwei Sätzen. Das Aufschlagsrecht wird ausgespielt und wechselt jeweils nach drei Punkten.
- Bei unklaren Spielsituationen wird stets ein Wiederholungsball gespielt.

Zum Volleykopfball ist noch zu ergänzen, dass der Spieler anschließend mit einem beliebigen Körperteil den Boden berühren muss, bevor er den nächsten Ballkontakt eingeht.

Name: _____

Spielkarte 1

Headis

Rundlauf

Aufgabe	1	2	3	Gesamt
Team 1: _____				
Team 2: _____				
Team 3: _____				
Team 4: _____				
Team 5: _____				
Team 6: _____				
Endergebnis	Team _____			hat gewonnen!

Name: _____

Spielkarte 2

Headis

Jeder gegen Jeden

Spiel	1	2	3	4	5	6	Gewonnene Spiele
Spieler 1: _____							
Spieler 2: _____							
Spieler 3: _____							
Spieler 4: _____							
Spieler 5: _____							
Spieler 6: _____							
Endergebnis	Spieler _____						hat gewonnen!

Anhang

Infokasten für Lehrer

Badminton

Grundlagen und Technik

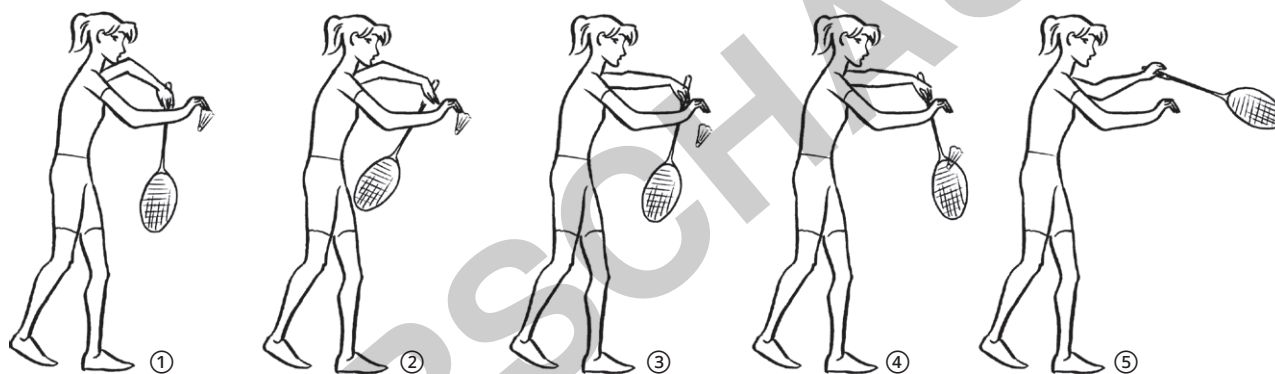
Grundlagen

Bei dieser Variante des Badmintongolfs wird mit Zwischenzielen gearbeitet, die von den Schülern als Checkpoints genutzt werden können. Sie sind zum Teil verpflichtend zu spielen, können aber auch zur Annäherung an das Hauptziel genutzt werden. Beim Aufbau der Stationen ist es wichtig, dass der Lehrer die Distanzen zwischen den Starthütchen und Zielen überprüft, um die Schüler anfangs nicht zu überfordern.

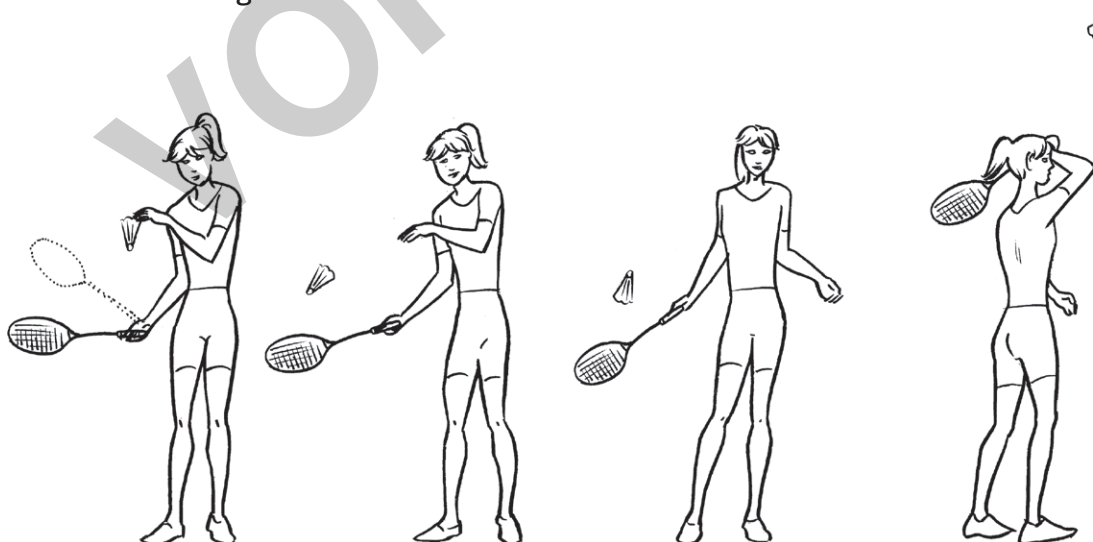
Techniken für das Badmintongolfspiel

Die Schüler kennen die verschiedenen Schlagtechniken (Vor- und Rückhand) aus dem Badminton oder anderen Rückschlagspielen. Die Aufschlagstechniken sollte der Lehrer nur dann thematisieren, wenn die Schüler Probleme beim Spielen haben.

Rückhandaufschlag



Vorhandaufschlag



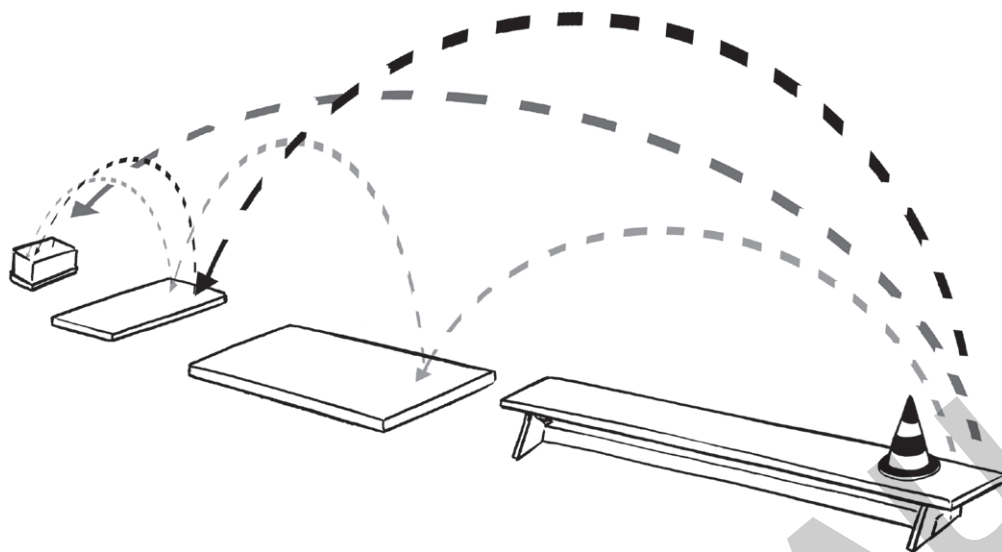
Tipps für das Badmintongolfspiel

- Für hohe und weite Schläge eignet sich die Vorhandtechnik.
- Für kurze und präzise Schläge ist die Rückhandtechnik geeignet.
- Der Blick sollte sich auf das Ziel und weniger auf den Shuttlecock richten.

Station 3

Badmintongolf

Boden ist Lava



Material:

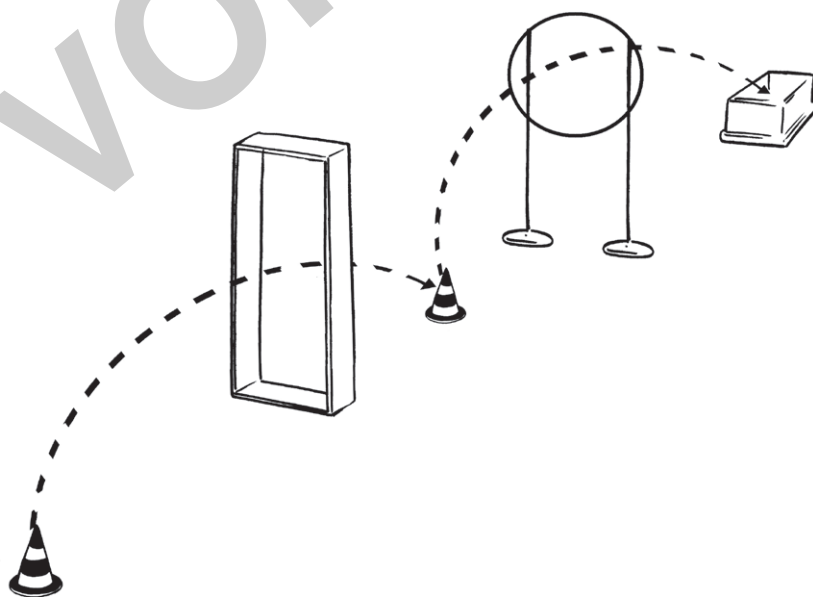
- 1 Langbank,
- 2 Turnmatten,
- 1 kleiner Kasten,
- 1 Hütchen

Der Shuttlecock kann direkt vom Start aus ins Ziel befördert werden. Wenn der Shuttlecock jedoch den Boden berührt und somit in der Lava verbrennt, muss wieder vom Start aus gespielt werden. Die Matten können als Zwischenziele genutzt werden, um sich dem Hauptziel sicher anzunähern.

Station 4

Badmintongolf

Enge Gasse



Material:

- 1 mittleres Kastenteil,
- 2 Fahnenstangen,
- 1 Reifen,
- 1 kleiner Kasten,
- 2 Hütchen,
- Kreppband für die Befestigung des Reifens an den Fahnenstangen

Ab durch die Gasse! Spiele den Shuttlecock zunächst durch das Kastenteil. Nun wird es knifflig: Versuche, den Shuttlecock vom zweiten Hütchen aus durch den Reifen in den Kasten zu treffen. Solltest du dein Ziel verfehlen, dann musst du von einem der Hütchen aus noch einmal spielen.

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
r Verlag

Name: _____

Spielkarte

Badmintongolf

Badmintongolf

Station	1	2	3	4	5	Gesamt
Spieler 1: _____						
Spieler 2: _____						
Spieler 3: _____						
Spieler 4: _____						
Gesamt für Team vs. Team						

Spielregeln:

1. Wir beginnen mit dem ersten Schlag immer hinter dem Starthütchen.
2. Wir spielen den Shuttlecock mit Vorhand- oder Rückhandschlägen. Überkopfschläge und Schläge vom Boden aus sind nicht erlaubt.
3. Vor dem Spiel lesen wir uns die Stationskarten gut durch. Jede Station bringt eine neue Regel mit sich.
4. Wir spielen immer vom Starthütchen oder einem Zwischenziel (z. B. Reifen, Matten, etc.) aus.
5. Jeder Spieler hat insgesamt zehn Schläge pro Station zur Verfügung.
6. In einem Team wechseln sich immer zwei Spieler ab. Die anderen beiden machen Pause und notieren die Anzahl eurer Schlagversuche auf der Spielkarte.
7. Wir spielen fair! Mitspieler werden beim Spielen nicht abgelenkt oder behindert.
8. Der Shuttlecock darf nur mit dem Badmintonschläger gespielt werden.