

Giochi di rinvio: Con la testa – Headis

Tra i giochi con la testa figura anche l'«headis»: un tennis tavolo in cui si usa la testa. Si gioca su normali tavoli da ping pong, nel caso ideale con una rete stabile. La palla ufficiale dell'«headis» pesa solo 100g, è di gomma e rimbalza bene. Invece della racchetta si usa la a testa per rinviare la palla oltre la rete. Un gioco adatto a ogni fascia di età! Chiunque sia in grado di vedere oltre il tavolo può giocare a «headis».

→ [Forme di gioco per l'«headis»](#)

Il gioco di rinvio «headis» è stato inventato in Germania nel 2006 da uno studente di sport. In Svizzera si gioca dal 2013. Ci sono tornei regolari fino ai Campionati europei e mondiali. L'«headis» può essere giocato quasi ovunque, infatti ci sono tavoli da ping-pong su quasi tutti i piazzali per la ricreazione. E anche se non c'è un tavolo disponibile, esistono molte altre forme di gioco divertenti che possono essere messe in pratica in diversi modi.

Idee di gioco/Regole

Per iniziare, la palla deve prima toccare la propria metà del tavolo e poi quella dell'avversario. Si ripete il servizio, se la palla tocca la rete oppure l'angolo. Dopo tre servizi, si cambia lato. Mentre si gioca, la palla può anche essere passata direttamente, in volée. In questo caso il giocatore ha diritto di appoggiarsi al tavolo con tutte le parti del corpo. Dopo ogni contatto palla, però, bisogna nuovamente toccare il suolo. Un set si conclude a 11 punti, con due punti di scarto se necessario. Il gioco finisce quando un giocatore vince due set.

→ [Regole del gioco ufficiali](#) (in tedesco)

È importante prestare attenzione ai punti seguenti per evitare che il busto e la testa cadano in modo incontrollato sul tavolo:

- tenere le mani sul tavolo (aiuta per l'orientamento e il senso della distanza);
- eseguire i movimenti con il baricentro basso (piegare bene le ginocchia);
- mantenere sempre il contatto visivo con la palla.

Abilità

Il gioco è adatto ai bambini, ai giovani e agli adulti, ma anche ai più anziani. Chiunque abbia raggiunto l'altezza sufficiente per guardare oltre il tavolo da ping-pong può giocare. I giochi di coordinazione sono per i bambini dai 6 anni in poi. Il gioco sul tavolo è raccomandato per chi ha almeno 10 anni. È utile avere familiarità con la palla perché ci si abitua velocemente al gioco e già dopo pochi minuti sono possibili scambi spettacolari. Con il gioco si allenano i muscoli del collo, la reazione, la sensazione per la palla e la coordinazione in generale.

Materiale

Per giocare ci vuole una pallina e un tavolo da ping-pong. I tavoli più idonei sono quelli con una rete stabile, per esempio i tavoli di sasso con una rete di metallo che si trovano sui piazzali delle scuole. [La palla da «headis»](#) è

circa delle dimensioni di una palla da pallamano (diametro 50-52 cm) e pesa appena 100 g. In alternativa è possibile utilizzare anche altre palle, ma devono essere leggere e rimbalzare bene.

Per i giochi di coordinazione si prestano anche le palle di gomma piuma o i palloni da spiaggia gonfiabili. Se in palestra non vi sono tavoli da tennis tavolo, ci si può costruire una struttura usando 4 cassoni. Come rete utilizzare un tappetino sottile tra i cassoni.

Sicurezza

La regola più importante è tenere il più possibile le mani sul tavolo. In questo modo è possibile valutare la distanza tra tavolo e testa e si rischia meno di colpire gli spigoli. Siccome ci si concentra sulla palla, non è sempre possibile vedere bene i possibili ostacoli. Per le forme di coordinazione così come per il gioco al tavolo da ping-pong è necessario prevedere abbastanza spazio libero. Se i tavoli sono instabili, evitare di saltare sulla superficie.

Fonte: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO