

Cooler Ballspiele – Headis: Ein Spiel mit Köpfchen

«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. Und es ist praktisch alterslos: Alle, die gross genug sind, um über die Tischplatte zu sehen, können «Headis» spielen.

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.

Spielidee/Regeln

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..

- [Spielformen «Headis»](#)

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](#)

Eignung

«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-/Nackmuskulatur, die Reaktion, das Ballgefühl und allgemein die Koordination.

Material

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.

Sicherheit

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 genügend freier Platz einzuplanen. Bei instabilen Tischen soll nicht auf die Platte gesprungen werden.

Quelle: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO