Coole Ballspiele: Handis – One-Wall-Ball

Wer kennt das nicht aus seiner Schulzeit: Beim Tischtennisrundlauf wollen viel mehr Spielerinnen und Spieler mitmachen, als Schläger vorhanden sind. Also wird kurzerhand die eigene Hand zur Schlagfläche, mit der der Ball auf die andere Seite geschlagen wird. «Handis» bezeichnet alle Rückschlagspiele, bei denen der Ball mit der Hand gespielt wird.

→ Spielformen Handis – «One Wall Ball»

Diese Urform der Rückschlagspiele benötigt wenig Material und Infrastruktur, ist einfach zu lernen und fördert die Koordination, die Kondition, das Spielverständnis und das Fairplay. Bereits in der Antike wurde im «Ludere Expulsim» ein Ball mit der Hand zwischen zwei Personen hin und her geschlagen. Als wichtige Unterform sind im Laufe der Zeit Spiele entstanden, an denen der Ball an die Wand gespielt wird.

Gerade im englischsprachigen Raum entwickelten sich verschiedene «Wall-Ball»-Spielarten, die mit einer Wand bzw. mit drei oder vier Wänden gespielt werden. Sie gelten als Vorläufer des heutigen Squash. Es gibt viele verschiedene Varianten, z. B. die verschiedenen «Fives»-Varianten in England («Eton Fives», «Rugby Fives»), das «Gaelic Handball» in Irland, das insbesondere in New York und Kalifornien sehr populäre «American Handball» oder das «Pelota a mano» in Spanien.

Eine heute besonders angesagte «Handis»-Spielform ist «Roundnet». Dabei wird ein Ball von Hand auf ein Trampolin geschlagen. Und das witzige «Picigin» bietet sich bestens für einen Aufenthalt am Sandstrand an. «Ball-Pong» ist eine bei kleinen Schulkindern beliebte, einfache «Handis»-Version, bei der meist mit einem Fussball per Hand Tischtennis gespielt wird. Das einfachste «Handis»-Spiel ist aber die «One-Wall»-Variante, da sie sehr geringe Anforderungen an die Infrastruktur stellt.

Spielidee One-Wall-Ball

Zwei Spielende (oder vier in einem Doppel) spielen einen Ball mit der Hand an die Wand.

- Der Ball muss in eine Zone an der Wand gespielt werden und im Spielfeld landen.
  • Die beiden Spielenden bzw. Teams spielen den Ball abwechselnd.
- Der Ball darf – muss aber nicht – vor der Berührung innerhalb des Spielfelds aufspringen.
- Die Linien gehören zum Spielfeld. Immer gegenseitig genügend Platz zum Schlagen lassen.
- Punkten kann nur die aufschlagende Partei.
- Verliert die aufschlagende Partei den Ballwechsel, wechselt das Aufschlagrecht.
- Der Aufschlag muss in die Aufschlagzone erfolgen
- Ein Spiel geht auf 11, 15 oder 21 Punkte (je nach verfügbarer Zeit).
- Das offizielle Spielfeld ist 10,5m × 6m. Je nach Platzverhältnissen können die

Spielfeldmasse verkleinert werden.

→ **Offizielle Spielregeln** (engl. pdf)

Eignung

Die verschiedenen «Handis»-Spielformen können von Jung und Alt schnell erlernt und gespielt werden. Diese Spiele machen grossen Spass und fordern Geist und Körper ganzheitlich. Alles, was benötigt wird, ist ein Ball, (mindestens) eine Wand und einfache Bodenmarkierungen.

Material

- Für Einsteiger eignen sich Tennisbälle, Könner spielen mit speziellen «**Wall-Ball»-Bällen** und **Handschuhen**.
- Kreide (draussen), Klebeband (drinnen) oder Hütchen für Feldmarkierungen

Sicherheit

«Handis»-Spielformen gelten als ungefährlich. Da die Bälle eher weich sind und mit der Hand geschlagen werden, erreichen sie nicht allzu hohe Geschwindigkeiten. Zudem können die nicht Spielenden nicht von einem Schläger getroffen werden. Rund um das Spielfeld sollte genügend Platz vorhanden sein und die vordere Person sollte nicht nach hinten schauen, wenn geschlagen wird.

Quelle: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO