

## Headis (ab 2 Spieler\*innen)



\*\*

\*\*\*

\*

\*\*\*

\*\*

Legende:

\* = weniger geeignet

\*\* = geeignet

\*\*\* = sehr gut geeignet

### Material

- Headis Match Ball (100g schwerer spezieller Gummiball mit 50 cm Umfang)
- Tischtennistisch
- Stabiles Netz (z.B. aus Eisen)

### Spielfeld

- Tischtennistisch und Bewegungsraum rund herum



Abbildung 2: Headis Starter-Set (<https://pimage.sport-thieme.de/detail-fillscale/headis-starter-set/285-4609>)



Abbildung 1: Headis Match-Ball  
(<https://pimage.sport-thieme.de/zoom-generic/310-1605?scale=1689,1689>)

### Spielidee und Grundregeln

- Das Aufschlagrecht wird vor dem Spiel ausgespielt und wechselt jeweils nach drei Punkten.
- Die Angabe muss zuerst auf der eigenen, dann auf der gegnerischen Hälfte des Tisches aufkommen.
- Der Tisch darf während der Ballwechsel mit jedem Körperteil berührt werden.
- Wird der Ball mit einem anderen Körperteil als dem Kopf berührt, verliert der\*die Spieler\*in den Punkt.

- Die Direktabnahme des Balles während eines Ballwechsels (Volleykopfball) ist erlaubt, jedoch muss nach jedem gespielten Ball ein Körperteil den Boden berühren.
- Fairplay geht vor. Bei strittigen Situationen wird ein Wiederholungsball gespielt.
- Gewinner\*innen: Es gelten offiziell zwei Gewinnsätze. Ein Satz gilt als gewonnen, wenn ein Spieler\*in zuerst 11 Punkte erreicht hat. Haben beide Spieler\*innen 10 Punkte erreicht, gewinnt der\*diejenige, der\*die zuerst zwei Punkte Vorsprung hat.

→ Ziel: Ball mit dem Kopf spielen nach der Idee von Tischtennis (1 gegen 1, Doppel ist ebenfalls möglich, bedarf jedoch guter Koordination und Umsicht) und durch den Kopfball Punkte erzielen.

Für weitere Regeln, siehe: <https://headis.com/de/fragen/regeln/>

## Inklusive Umsetzung



### Beinbehinderung:

- Regelanpassung: erstmal nur parallel spielen, seitliche Verlängerung des Tisches als seitliche Spielgrenze
- Im Rollstuhl: Rollstuhl auf eine Erhöhung stellen (bzw. auf Kästen → Achtung erhöhtes Verletzungsrisiko); alternativ mit der Hand spielen
- Höhenverstellbarer Tisch oder auf niedrigem Kasten spielen



### Armbehinderung:

- Möglich, weil mit dem Kopf gespielt wird (Einschränkung: es kann sich nicht auf dem Tisch abgestützt werden, sprich vermutlich kein Volley möglich)
- Wenn gar keine Arme oder nur Stümpfe vorhanden sind, kann ein Guide aushelfen und den Ball hochwerfen



### Sehbehinderung:

- Je nach Beeinträchtigungsgrad nicht möglich (blind nicht möglich)
- Höheres Verletzungsrisiko, da der Abstand zwischen Kopf und Tisch schwer einzuschätzen ist
- In 2er-Teams spielen: Sehende\*r wirft den Ball hoch und Sehbeeinträchtigte\*r spielt den Ball mit dem Kopf
- auf der Seite des\*der Spielers\*in mit Sehbeeinträchtigung darf der Ball 2 Mal auftippen

### Hörbehinderung:

- Möglich, da der Ball nicht zwingend gehört werden muss
- Tipp: genaueren Fokus auf den Aufprall auf den Tisch legen



Geistige Behinderung:

- Sich auf wenige klar definierte taktische Maßnahmen beschränken und diese im Vorfeld besprechen
- Klare und einfache Gruppenzuordnungen

**Tipps & Tricks:**

- Spielfluss verlangsamen:
  - Den Ball selber hochspielen
  - Den Ball mit der Hand annehmen, sich selber hochspielen und dann mit dem Kopf den Ball spielen
  - Den Ball auf eigener Hälfte aufkommen lassen
- Spielfluss beschleunigen:
  - Spielfeld verkleinern
- Weitere Möglichkeiten:
  - In 2er-Teams spielen: Teampartner\*in wirft den Ball hoch und Mitspieler\*in stößt den Ball
  - Andere Bälle nutzen: leichte, größere, bunte/farbige Bälle (z.B. Wasserball), ‚Zeitlupenball‘
  - Netz ggf. wegnehmen und ohne diesen spielen
  - Isolierrohr (z.B. Schwimmnudel) an die Tischkante klemmen → geringeres Verletzungsrisiko

→ **YouTube-Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=tdUTv8O1HZA>

**Platz für eigene Notizen:**



## Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit (min)	Material	Inhalt
Einstieg	5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Begrüßung</b></li> <li>• <b>Kontrolle, ob Schmuck beiseite gelegt wurden ist</b></li> <li>• <b>Gesundheitszustand abfragen</b></li> <li>• <b>Ausblick auf die HEADIS-Stunde</b></li> </ul>
Aufwärmen	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Softbälle</li> <li>• Untersch. Bälle/Wurfgegenstände (Formen, Größen)</li> <li>• Headis-Bälle</li> <li>• Kartenstaffel-Karten (gesondertes pdf-Dokument)</li> <li>• 1 Langbank pro Gruppe</li> </ul>	<p><b>Aufwärmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HEADIS-Ball erraten (viele untersch. Bälle und Wurfgegenstände in einen kleinen Kasten legen) und die Spielenden sollen mit geschlossenen Augen den richtigen Spielball finden</li> <li>• Kleine Spiele spielen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10er-Ball Spielende werden gleichmäßig in zwei Teams aufgeteilt. Aufgabe der beginnenden Gruppe ist es, den Ball 10-mal so zuzuspielen, dass ihn kein Mitglied des anderen Teams berührt. Geschieht dies, so hat die andere Gruppe die Möglichkeit sich den Ball 10-mal zuzuspielen. Keiner darf den Ball an die Person zurückspielen, von der er den Ball erhalten hat. Das Berühren der anderen Spielenden ist nicht erlaubt. Der Ball darf niemandem weggerissen werden!</li> <li>▪ Karten-Staffel</li> </ul> </li> </ul>
Trinkpause	1-2		<b>Trinkpause</b>

Hauptteil	35	Detaillierte Beschreibung zu den Grundtechniken findet ihr in der Broschüre (pdf-Dokument).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Übung zur Hinführung zum Headis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grundposition</li> <li>○ Grundstoß</li> </ul> </li> <li>• <b>Selbsterfahrung mit dem Ball</b> - eigenständiges Spielen am Tisch mit Partner der Wahl (wenn der ÜL die Gruppe kennt, kann er selbstverständlich nach Stärke/Beeinträchtigung die Spielenden zuteilen)</li> <li>• <b>Übung zur Spielvorbereitung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Winkelsteuerung</li> <li>○ Druck anpassen</li> <li>○ Längen variieren</li> </ul> </li> <li>• <b>“Wettkampf”</b> (je nach Zeit variierbar und/oder auszuwählen): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ab 7:7 Punkten den Gewinner ausspielen</li> <li>○ bis 7 Punkte spielen (Satz verkürzen)</li> </ul> </li> </ul>
-----------	----	---	--

- o 'Königsfeld'/Kaisertisch (s. Badminton und Tischtennis):



Der Klassiker unter den Wettkampfformen. Grundsätzlich geht der Verlierer in die eine, der Gewinner in die andere Richtung. Ggf. kann an den Enden

jeweils ein Spieler Pause machen, wenn zu viele Spieler im Rennen sind. Es können in jedem Durchgang eine bestimmte Zahl normaler Sätze ausgepielt werden; alternativ beendet der Spieler, der zuerst seinen Satz gewonnen hat, den Durchgang durch lautes Rufen von *STOP!* Der Trainer kann auch nach einer bestimmten Zeitspanne (die eventuell auch vorher nicht angesagt wird) den Durchgang beenden.

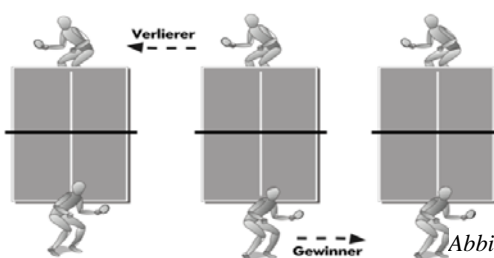


Abbildung 3: Kaisertisch (Köneke & Nottelmann, VDTT-Themenheft, Spielformen 09)

Abschluss	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Augenbinden</li> <li>• ggf. Raum abdunkeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Abbau aller Tische</b></li> <li>• <b>Abschlusskreis:</b> <b>Goofy:</b> <u>Durchführung:</u> Ein Spielender wird zum Goofy bestimmt. Alle Spielenden bewegen sich mit verbundenen Augen im Raum umher. Der Goofy selber hat die Augen nicht verbunden. Immer, wenn sich zwei Spielende treffen, fragen sich diese leise "Bist du Goofy?" Wenn beide Spielenden fragen, handelt es sich nicht um Goofys. Goofy selber stellt diese Frage jedoch nicht und spricht auch sonst nicht. Erhält man also keine Antwort, so hat man Goofy gefunden, und bildet eine Kette hinter ihm (oder hängt sich an diese an). Dann nimmt man auch die Augenbinde ab. Die Goofy-Kette versucht,</li> </ul>
-----------	---	---	---

			<p>sich nicht von den (blinden) Spielenden erwischen zu lassen. Die blinden Mitspielenden hingegen müssen versuchen, so schnell wie möglich selbst zum Goofy zu werden, also den Goofy zu finden und selber zu einem solchen zu werden. Trotzdem soll das Spiel ruhig bleiben: die Spielenden sollen natürlich nicht mit verbundenen Augen durch den Raum laufen, sondern vorsichtig und leise gehen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ausblick auf die nächste Stunde</b></li></ul>
--	--	--	--