

Headis – Tischtennis mit dem Kopf

1. Kurzbeschreibung zum Inhalt der Veranstaltung

Headis ist eine sehr junge Trendsportart, bei der an einer Tischtennisplatte ein spezieller Headis-Ball nur mit dem Kopf gespielt wird. Die Veranstaltung soll theoretische sowie praktische Einblicke in diesen für die meisten Lehrkräfte noch unbekanntem Sport bieten und dabei Fragen zur Vermittlung im Sportunterricht klären.

2. Headis – Was ist das?

Headis wird mit speziellen Headisbällen (Ø 18-23cm) oder anderem Ballmaterial (s.u.) mit gutem Sprungverhalten an einer Tischtennisplatte gespielt. Der Ball wird, wie der Name es bereits erahnen lässt, nur mit dem Kopf gespielt.

3. Regeln

Die Regeln orientieren sich über weite Teile am Tischtennisreglement. Je nach Vermittlungsansatz werden sie entsprechend modifiziert (vgl. *Dornseifer, 2011*).

- der Ball darf nur mit dem Kopf gespielt werden, andernfalls gilt der Punkt als verloren
- bei der Angabe muss der Ball zunächst die eigene, dann die gegnerische Hälfte berühren
- das Aufschlagrecht wird ausgespielt und nach je drei Punkten gewechselt
- berührt der Ball bei der Angabe die Netzkante oder die Plattenkante des Gegners, wird sie wiederholt
- die Spieler dürfen während des Spiels die Platten mit jedem Körperteil berühren
- die Direktabnahme (Volleykopfball) ist erlaubt
- der Satz gilt als gewonnen, sobald ein Spieler mit 2 Punkten Differenz 11 Punkte erreicht hat
- ein Spiel besteht aus 2 Gewinnsätze

4. Technik

Der Ball wird zum Aufschlag mit der Hand angeworfen und danach nur noch mit dem Kopf berührt. Um ihn gezielt zu platzieren, eignen sich zu Beginn frontale 'Stöße' mit der (oberen) Stirn. Je sicherer der Spieler ist, desto mehr wird auch der seitliche Kopf verwendet, um insbesondere Bälle, die außen landen, zu erhaschen. Wenn es den SchülerInnen bei der Orientierung hilft, können sie sich mit den Händen an der Platte abstützen. Tatsächlich haben viele die Sorge, ihren Kopf an der Kante zu stoßen.

Die Grundposition für den Einsteiger liegt zentral vor der Tischtennisplatte in einer tiefen Schrittstellung, um von unten unter den Ball kommen zu können. Nur so schaffen es die SchülerInnen, den Ball länger im Spiel zu halten.

Der Hauptfehler bei der Technik liegt darin, dass die Spieler zu steif bleiben und die oben bereits genannte Beinarbeit zur 'Tief-Hoch-Bewegung' vernachlässigen oder zum Teil auch einfach zu spät einleiten. Daraus resultiert in der Regel ein Abklappen des Oberkörpers, und eine Art 'Schmetterschlag' mit einer Flugkurve, die dem Mitspieler ein Retournieren unmöglich macht.

Weist man die Schülerinnen regelmäßig auf eine tiefe Ausgangsposition hin und unterstützt sie möglicherweise mit Beobachtern, lernen sie die durchaus offene Technik des korrekten Kopfstoßes relativ schnell. Ein Tipp kann sein, sie vor jedem Ballkontakt die Beschriftung an der Kante der Tischtennisplatte laut vorlesen zu lassen. Dies klingt zwar zunächst befremdlich, wirkt allerdings Wunder!

5. Material

5.1 Bälle

Wie bereits erwähnt sind unterschiedliche Bälle nutzbar. Der Headis(Lern)Ball ist vom Durchmesser etwas größer als die normalen Headisbälle und ähnelt vom Material ziemlich den üblichen Werbebällen aus Plastik. Kosten unter zehn Euro, Bezug über <http://www.tt-guru.de/index.php?cPath=1> oder http://s222635168.e-shop.info/shop/article_A-6-2008/HEADIS-Anf%C3%A4nger-Ball.html?shop_param=cid%3D1%26aid%3DA-6-2008%26 .

Sehr gut funktionieren aber auch die Bälle von Decathlon für ca. vier Euro. Sie springen deutlich besser = anfängergerechter! Siehe: http://www.decathlon.de/fussballe-fussball-beachsoccer-ball-sunny-id_MAN_12035_8139173.html .

Ebenfalls funktionieren besonders gut: Redondo Bälle in XL (26cm) gibts ab 5 Euro aufwärts -> Angebote ausnutzen! http://www.amazon.de/Togu-Redondo-Ball-26cm-Pilates/dp/B0019LY9D8/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1316606054&sr=8-2 . Dieser Balltyp eignet sich für den Einstieg. Er ist weich und leicht (= reduziertes Tempo), springt top!

5.2 Platte und Netz

Es werden normale Tischtennisplatten genutzt. Die Outdoor-Platten haben den Vorteil, dass sie bereits ein stabiles Netz aufweisen. Leider sorgt ihre meist rauere Oberfläche für stärkeren Verschleiß an den weichen Bällen. Bei Indoor-Platten sind die originalen Tischtennisnetze nicht besonders gut geeignet, da sie relativ schnell kaputt gehen. Statt der teuren HEADIS-Netze sollte sich in der Halle daher an Alternativen bedient werden: Konstruktionen aus Holz eignen sich sehr gut. Für die meisten Vorhaben reicht es auch, wenn sich die SchülerInnen eigene, z.T. nur angedeutete Netze mit Pullovern, Springseilen o.ä. bauen. Es empfiehlt sich insbesondere am Anfang eines Unterrichtsvorhabens, ganz ohne Netz zu spielen (s.u.).

6. Mögliche Vorgehensweisen bei der Umsetzung im Sportunterricht

Eine spielgemäße Vermittlung ist im unten aufgeführten Artikel von *Dornseifer (2011)* erläutert. Die Kernideen werden im Folgenden kurz dargestellt. Grundsätzlich sollten ca. 3-4 Doppelstunden eingeplant werden.

Zu Beginn sollen die SchülerInnen mit gewöhnlichen Tennisbällen an der Tischtennisplatte spielen. Ein bewusst offener Arbeitsauftrag „Spielt einfach...“ fördert unterschiedliche Interpretationen und die Grundlage für die spätere Theoriephase. In dieser soll ihnen klar werden, dass es mindestens zwei unterschiedliche Spielmodi gibt: das Miteinander und das Gegeneinander. In diesem Zusammenhang werden unterschiedliche Bedingungen im Rahmen (un)nötiger Regeln und daraus resultierenden Druckbedingungen geklärt sowie andere Sportarten des 'Miteinander' gesammelt (Beach-Tennis, „Federball“ usw.). Dieser Schritt ist unserer Meinung nach wichtig, um die Spieler für ein 'sinnvolles Miteinander-spielen' zu motivieren.

Im weiteren Verlauf wird den SchülerInnen der Headisball präsentiert und sie erhalten die Aufgabe nach Möglichkeiten zu suchen, den Ball auch anders als mit der Hand von A nach B zu bewegen. Nach dieser explorativen Phase soll sich auf „Kopfball-Tischtennis“ geeinigt werden, die SchülerInnen entwickeln Regeln; dabei ist bereits davon auszugehen, dass sie sich an den bekannten Tischtennis-Regeln orientieren. Von diesem Zeitpunkt an entscheiden sie eigenständig an ihrer Platte, welche Regeln wie für ein 'Mit- oder Gegeneinander' genutzt werden¹. Da hier erfolgreiches Lernen mit Spaß im Vordergrund steht, zeigen die SchülerInnen kreative Lösungsansätze. Als Grundlage für die Entscheidungsprozesse vor sämtlichen Spieleinheiten dienen Wandzeitungen.

Das Erlernen der richtigen Technik passiert beiläufig. Im Sinne des schnelleren Lernens und erfolgreicherer Spiele werden unterschiedliche Bälle getestet, also die Inventarregel variiert. Die Spieler entwickeln relativ schnell Vorlieben für einen bestimmten Balltyp.

Mit zunehmender Erfahrung wird das 'Miteinander' gänzlich durch das 'Gegeneinander' ersetzt. Es besteht die Chance, sich auf einheitliche Regeln bei entsprechenden Turnierformen zu einigen. Im Rahmen dieses Schrittes werden auch taktische Feinheiten sowie ihre praktische Umsetzung im Spiel thematisiert (Beispiel: Wie spiele ich den Ball, damit der Gegner ihn schlecht erreicht? -> kurze, flache Bälle durch entsprechend sachte und gelenkte Kopfstöße).

7. Hilfreiche Literatur

Dornseifer, Arne (2011). Headis – Tischtennis mit Köpfchen. Das bringt Körper und Geist in Bewegung: mit offener Herangehensweise zum Zielspiel. In: *sportpädagogik*, 3+4.2011 (35). Seelze: Friedrich.

Wegner, René & Weins, Felix (2009). Headis in der Praxis.

<http://www.headis.com/index.php?downloads-show-3> (zuletzt besucht am 25.9.2011)

<http://www.headis.com/index.php?rules> (zuletzt besucht am 25.9.2011)

¹ Es besteht die Möglichkeit, das Digelsche Regelschema einzuführen.

8. Anhang: Spielregler

Der Spielregler lässt sich mit den SuS erarbeiten, beliebig modifizieren und ggf. mit dem Digelschen Regelschema verbinden. Er hilft in den ersten Stunden dabei, die ersten Spiele (miteinander oder gegeneinander) selbstständig zu gestalten.

Spielregler	
TT-Platte	normal (längs, mit Netz) normal (längs, ohne Netz) quer
Spielmodus	miteinander spielen gegeneinander spielen Einzel Doppel Rundlauf
Ballmaterial	Headisball Redondo Gummiball (Decathlon) Wasserball Volleyball Fußball Luftballon
Aufschlag	per Anwurf (2 Kontakte, 1 Kontakt) per Kopfball auf „gegnerische“ Hälfte per Kopfball auf beide Plattenhälften (original)
Sonderregeln	beliebig viele Plattenkontakte des Balls „Notwehr“ (Schlag per Hand) erlaubt