

Aus der Praxis – für die Praxis

HEADIS – Kopfballtischtennis

Ein Konzept zur Einführung von Kopfballtischtennis in der Schule

von René Wegner und Felix Weins

Einleitung

In den vergangenen zwei Jahren entwickelte sich durch Sportstudenten der Universität des Saarlandes und Kaiserslautern eine Sportart, die eine Mischung aus Tischtennis, Tennis und Fußball ist, da sie an einer Tischtennisplatte gespielt wird und die Bearbeitung des Tennis und das Kopfballspiel des Fußballs in sich vereint.



Der Funsport Kopfballtischtennis, offiziell HEADIS genannt, hat so einen hohen Spaßfaktor, dass er sich immer weiter ausgebreitet hat und sowohl im Hochschulsport der Universitäten Kaiserslautern, Köln, Göttingen, Mainz, Trier, Darmstadt, sowie der Universität des Saarlandes Einzug gefunden hat, als auch in Schulen bereits bei Exkursionen und Einführungsstunden im Sportunterricht an Saarbrücker Schulen vorgestellt und verbreitet wurde.

Über die Medien gelangt das Spiel vor allem an die Jugendlichen und Schüler, die es aufgrund des immensen Spaßfaktors ausprobieren wollen und sich dafür begeistern lassen.

Interessant für die Schulpraxis

Fast auf jedem Schulhof, jedem Spielplatz, jedem Schwimmbad befinden sich Tischtennisplatten, die entweder verwaist sind oder nicht mehr regelmäßig genutzt werden. Das gleiche gilt für transportable Tischtennisplatten in den Schulsporthallen. Tischtennis wird nur vereinzelt im Sportunterricht angeboten, da die Nachfrage von Seiten der Schüler nicht besonders hoch ist. Generell stellen bei Rückschlagspielen der Gebrauch von Schlägern, sowie die Durchführung und Organisation in großen Klassen ein Problem für den Lehrer dar.

Durch die neue Sportart HEADIS – Kopfballtischtennis bietet sich nun dem Sportlehrer eine Möglichkeit, die vorhandenen Platten wieder intensiver zu nutzen – eine interessante Alternative zur herkömmlichen Verwendung von Tischtennisplatten.

Es wird immer darauf vertraut, dass ein körperlich einigermaßen gesundes Kind sich auch ohne Aufforderung und Zwang freiwillig bewegt. (Volkamer, 1987, S. 132) Es kommt jedoch immer häufiger vor, dass Jugendliche den Schulsport als langweilig oder nicht fordernd empfinden (vgl. DSB Sprint Studie 2005). HEADIS hat bei Schülern einen enormen Spaßfaktor, schult zusätzlich die Koordination und vergrößert die Bewegungserfahrung. Die organisatorischen Vorbereitungen sind im Vergleich zu vielen anderen Sportarten, da man nur einen Ball und eine Tischtennisplatte benötigt, gering. Außerdem bietet HEADIS einen schnellen Lernfortschritt und ermöglicht den direkten Einstieg ins Spiel im Gegensatz zu Tennis oder auch Federball/Badminton.

Bei Kopfballtischtennis spielt man den Ball nur mit dem Kopf. Die Regeln ähneln dem Tischtennisreglement. Um den Ball richtig spielen zu können muss der ganze Körper hinter bzw. auch unter den Ball gebracht werden. Dies erfordert das ständige, kniebeugeähnliche Agieren aus den Beinen und stellt koordinative sowie antizipatorische Anforderungen an die Spieler. Der Einstieg gelingt sehr schnell, so kann bereits nach einer kurzen Einführung beim ersten Mal losgespielt werden.

Wie von Volkamer wird auch immer mehr von den Schülern selber gefordert, dass der Sportunterricht auch auf den Sport außerhalb der Schule vorbereitet und „auerschulische Kompetenzen“ (DSB Sprint Studie, 2006) vermittelt. Mit HEADIS hat die Schule eine weitere Möglichkeit, ein kreatives Sportspiel einzuführen, das auch in der

Freizeit gespielt werden kann. „Die effektivste Weise, um dieses Ziel zu erreichen ist, dem Schüler soviel Spaß wie möglich am Sport zu vermitteln, ihn unmittelbare Erfahrungen machen zu lassen, ihn „süchtig zu machen, ihm aber gleichzeitig zu zeigen, was Sport eigentlich ist...“ (Volkamer, 1987, S. 125).

Die Regeln

- Der Ball darf nur mit dem Kopf gespielt werden. Die Angabe muss zuerst auf der eigenen, dann auf der gegnerischen Hälfte der Platte aufkommen. Das Angabefeld aus dem Tischtennis spielt keine Rolle. Sowohl bei Netzkantenberührung als auch bei Plattenkantenberührung im gegnerischen Feld wird die Angabe wiederholt. Ein Fehler bei der Angabe führt zum Punkt für den Gegner.
- Die Spieler dürfen während der Ballwechsel die Platte mit jedem Körperteil berühren (der Punkt gilt als verloren, wenn man den Ball mit einem anderen Körperteil, außer dem Kopf berührt).
- Die Direktabnahme des Balles während eines Ballwechsels ist erlaubt (Volleykopfball)
- Ein Satz gilt als gewonnen, wenn ein Spieler zuerst 11 Punkte erreicht hat. Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht so gewinnt derjenige, der zuerst zwei Punkte führt
- Ein Spiel besteht aus zwei Gewinnsätzen. Das Aufschlagsrecht wird ausgespielt und wechselt jeweils nach drei Punkten
- Fair geht vor, bei strittigen Situationen wird ein Wiederholungsball gespielt.

Einführung

Eine Einführung sollte aus zwei Gründen gegeben werden. Zum einen ist es wie bei jeder neuen Sportart, dass der Spielspass mit den Erfolgserlebnissen zunimmt. Durch gezielte Grundübungen haben die Schüler die Möglichkeit selber auf diesen aufzubauen und ihre eigenen Erfahrungen einfließen zu lassen. Zum anderen ist im Schulunterricht der Sicherheitsaspekt von Bedeutung. Gerade bei Schülern und Jugendlichen sollte auf den korrekten Umgang mit der Tischtennisplatte und der richtigen Grundposition beim Kopfball zu Beginn der Einführung Wert gelegt werden. Im Folgenden werden die ersten

Schritte zusammen mit den Sicherheitsaspekten beschrieben und in einem Stundenverlaufsplan am Ende des Artikels berücksichtigt.

Sicherheitsaspekte

Um Gefahrenquellen auszuschließen, sollte beim Aufbau der Platten drauf geachtet werden, dass die Geräte vor Verwendung einer Sicht- und Funktionsprüfung unterzogen werden. Die Platten sollten dabei standsicher auf ebenem Untergrund aufgestellt sein. Auch die Sportkleidung sollte, wie bei jeder anderen Sportart auch, funktionell sein, da diese neben dem Gesundheitsschutz auch der Unfallverhütung dient. Schmuck, Piercings, Uhren etc. stellen eine Verletzungsgefahr dar und sollten grundsätzlich vor dem Spielen von HEADIS abgelegt werden. Bei Brillenträgern sollte man auf schulsportgerechte Brillen achten.

Die gesundheitlichen Bedenken - unbegründet

Gerade in den letzten Monaten, in denen HEADIS in den Schulen und den Medien häufig vorgestellt wurde, kam die Frage nach den gesundheitlichen Risiken auf. Vor allem die orthopädischen Fragen im Bezug auf die Wirbelsäule waren dabei sehr häufig zu hören. Auf den ersten Blick sieht HEADIS nach einer großen Belastung für die Halswirbelsäule aus. Doch das ist ein Irrtum! Die Kopfstoß - Aktionen kommen in erster Linie aus der Hüfte und den Beinen und nicht aus Nacken und Halsmuskulatur. In der Grundposition, die einer mittleren Kniebeugeposition gleicht, wird der Körper unter den Ball gebracht und durch eine Streckung aus den Beinen auf die gegnerische Seite gestoßen. Der Kopf gibt dabei nur die Richtung vor, in die der Ball anschließend fliegen soll. Vor allem die Anfänger werden aus einer sehr geraden Grundstellung heraus spielen. Im weiteren Verlauf kommt die seitliche Schrittstellung hinzu, die einen härteren Druckball ermöglicht. Auch hier kommen die Aktionen aus der Hüfte und den Beinen. Die Halswirbelsäule bleibt auch hier ohne große Beanspruchung.

Die Angst, der Ball selber könne gesundheitliche Schäden hervorrufen ist ebenfalls unbegründet. Ein HEADIS Ball wiegt ca. 100 g und hat damit weniger als $\frac{1}{4}$ des Gewichtes eines Fußballs.

Ein weiterer Punkt, der Anfänger verunsichert, ist die Platte. Als Zuschauer von HEADIS hat man häufig die Befürchtung, der Kopf könne an die Platte stoßen. Dieses vermeintliche Risiko lässt sich durch eine gezielte Einführung hin zum Spiel aus einer tiefen Grundposition heraus, von der Platte weg, beheben.

Die ersten Schritte

Zu Beginn sorgen diese Schritte im Unterricht dafür, dass der Einstieg leichter und der Spielspass schon von Anfang an immens ist. Die Übungsleiter bzw. Lehrer stellen mit dieser Einführung außerdem sicher, dass das Unfallrisiko vermieden wird und die Schüler wichtige Sicherheitsaspekte beachten.



Drei Regeln bei der HEADIS Einführung speziell für Schüler / Jugendliche

- Hände auf die Platte als Orientierungshilfe (Abstand zur Platte)
- Bewegung aus einer tiefen Position heraus (tiefe Kniebeugen)
- Den Ball immer im Auge behalten

Die oben genannten Punkte verhindern ein unkontrolliertes Abtauchen des Oberkörpers und Kopfes in Richtung Platte.

Die Aktionen beim HEADIS

Der Kopfball

Der Kopf ist das entscheidende Werkzeug beim HEADIS. Während man beim Tischtennis oder Tennis einen Schläger benutzt um seine Punkte zu erzielen, duelliert man sich beim HEADIS alleine mit dem Kopf.

Zwei Positionen beim Kopfballspiel kann man unterscheiden - den frontalen Kopfball (Grundstoß) mit relativ paralleler Beinstellung (Grundposition) und den Kopfball aus einer Schrittstellung, in der der Spieler seitlich zur Platte steht. Der frontale und sichere Kopfball ist für die Einführung von Bedeutung. Beim Kopfball mit gedrehtem Oberkörper kann sehr viel Härte und Schärfe ins Spiel gebracht werden. Neben der Beinarbeit kann auch durch die Kopfsteuerung Druck erzeugt werden.

Die Beinarbeit

Wie schon erwähnt ist es ein weit verbreiteter Irrtum, dass man für HEADIS vor allem Nackenmuskulatur oder einen „dicken“ Schädel bräuchte. Die Beinmuskulatur wird beim HEADIS am meisten beansprucht.

Die Grundposition

Als Grundposition bezeichnen wir die Stellung, in der man den gegnerischen Ball erwartet. Sie ermöglicht dem Spieler eine ständige Bewegungskompetenz um sich schnell jeder Situation anpassen zu können. Wichtig beim HEADIS ist eine tiefe Ausgangsposition. Die Knie sind dabei leicht gebeugt und man befindet sich in einer leichten Schrittstellung. Der Kopf darf sich nicht zu hoch über der Platte befinden. Es ist einfacher durch ein Strecken der Knie oder Aufrichten des Oberkörpers schnell einen höheren Ball zu erreichen, als bei einem flachen Ball abtauchen zu müssen. Das garantiert zum einen das optimale Verlagern des Körpers und somit des Kopfes hinter/unter den Ball, um ihn präzise auf die gegnerische Hälfte spielen zu können. Wie bereits bei den „Sicherheitsaspekten“ erwähnt, ist diese tiefe Position umso wichtiger, um eine Kollision mit der Platte zu vermeiden. Die Bewegung des Kopfes und des Oberkörpers geht immer von unten nach vorne oben, weg von der Platte, hin zum Ball. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Es kommt also nicht zu einem Abknicken in der Hüfte, um zum Ball zu gelangen, sondern einem aktiven Strecken der Knie und Hüfte aus der tiefen Grundposition. Dabei bildet immer der Kopf den höchsten Punkt.

Merkmale der allgemeinen Grundposition auf einen Blick:

- Aufgerichteter Oberkörper mit stabiler Hüfte
- Knie gebeugt
- Schulterbreite leicht versetzte Grätschrittstellung
- Füße zeigen zur Platte
- Körperschwerpunkt zentral über der Beinachse und Gewicht in Richtung Fußballen
- Blick auf das Beobachtungsziel gerichtet (Ball/Gegenspieler)

Grundstoß (beininitiiert)

Für die Schüler ist es sinnvoll, sich zuerst auf den frontalen Grundstoß zu konzentrieren, um das Gefühl für den Ball und die Kopfballbewegung zu bekommen und die Technik zu festigen bzw. zu stabilisieren. Der Grundstoß als Basis für erfolgreiches HEADIS geht Hand in Hand mit der tiefen Grundposition, da man den Ball am besten aus dieser Position heraus spielen kann. Der Ball sollte mit der Stirn am Übergang zum Haaransatz unterhalb des Ballzentrums gespielt werden, um die beste Kontrolle ausüben zu können. Der Stoß wird in erster Linie aus den Beinen initiiert, nicht aus der Nacken- und Halsmuskulatur gespielt. Die Bewegung des Körpers verläuft aufwärts-vorwärts. Daher

dürfen zu Beginn des Stoßes die Beine und der Oberkörper nicht schon zu sehr gestreckt sein um ein Drücken des Balles von Oben zu vermeiden, was die Gefahr birgt, dass der Ball im Netz landet und der Oberkörper abtaucht. Der Ball sollte immer im Auge behalten und das Ziel (andere Plattenhälfte) während des Grundstoßes anvisiert werden. Der Grundstoß ermöglicht vor allem das gerade, hohe und platzierte Zurückspielen und ist eine erste Form des Anfängerspiels.

Merkmale des Grundstoßes auf einen Blick:

- Bewegung hinter/unter den Ball
- Drücken aus den Beinen, sobald der Ball die Stirn berührt
- Bewegung des Körpers verläuft aufwärts-vorwärts
- Ball immer im Auge behalten und Ziel anvisieren

Speziell bei Schülern sollten diese Punkte besonders berücksichtigt werden, damit sie lernen ihre gerade zu Beginn mit kontrolliert Bewegungen ihr Spiel zu bestreiten. Dabei gilt: Wie gut man auch spielen mag, alles beruht auf denselben Grundtechniken.

Literatur

- Deutscher Sportbund (Hrsg.) (2006). *Ergebnisse der DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Aachen: Meyer u. Meyer.
- Volkamer, M.(1987). *Von der Last mit der Lust im Schulsport - Probleme der Pädagogisierung des Sports*. Schorndorf: Hofmann.

Zeit	Phase	Lernziele	Inhalte	Begründung	Methoden/ Methoden/ Organisation
ca. 8 min	Einstieg	Die Schüler sollen die Sportart kennen lernen.	Kurzes Erklären der wichtigsten Regeln und Sicherheitsaspekte mit anschließendem Demo-Spiel der Übungsleiter.	Die Schüler sollen eine Bewegungsvorstellung erhalten und mit den Regeln vertraut werden.	Vortrag vor der Gruppe mit anschließendem Demo-Spiel
10 - 15 min	<i>Erarbeitung 1: Grundtechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler sollen die folgenden Technikenmerkmale von HEADIS kennen lernen: <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Grundstoß. 	<ul style="list-style-type: none"> - Einnehmen der Grundposition (bewegungsbereit in den Knien) - erste Erfahrungen mit dem Ball bei dem Grundstoß - Verschieben des Körpers hinter den Ball - Treffpunkt vor dem Körper 	<p>Die Grundtechnik soll erlernt werden.</p> <p>Eingehen auf einzelne Technikenmerkmale während die Gesamtbewegung ausgeführt wird (Körperposition, Bewegungsrichtung, Timing, Bedeutung der Augen für die Flugkurve des Balles).</p>	<p>Die Klasse spielt in zwei Gruppen an zwei Platten.</p> <p>Jede Gruppe wird von einem Übungsleiter betreut, der Bewegungsaufgaben stellt und der Ball anwirft.</p> <p>Die Schüler spielen im Umlaufbetrieb</p> <p>Nach zwei Durchgängen wechselt die Gruppe die Platte und den Übungsleiter.</p>
10 - 15 min	<i>Erarbeitung 2: Variation</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> - Winkelsteuerung kennen lernen - versuchen den Druck zu variieren - die Länge des Balles variieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler üben jeweils einzeln mit dem Übungsleiter ein Lernziel durch verschiedene Aufgabenstellungen. Je nach Können und Lernfortschritt wird die Aufgabenstellung variiert. - Übung zur Winkelsteuerung: <ul style="list-style-type: none"> - Bälle sollen abwechselnd auf die Rechte bzw. linke Seite gespielt werden - Bälle auf die Seite der Platte spielen, die der Übungsleiter vorgibt (verbal, optisch) 	<p>Die Schüler sollen Variationen beim HEADIS kennen lernen.</p> <p>Durch Übungen, die dem jeweiligen Könnensstand angepasst sind, sollen sie sich individuell verbessern.</p>	<p>Ablauf wie in <i>Erarbeitung 1</i></p>