



Indiaca - Handout

Ursprünge des Indiaca-Spiels

Die Ursprünge dieses sehr dynamischen und temperamentvollen Bewegungsspiels findet man in Südamerika, genauer gesagt bei den *Ureinwohnern in Brasilien*. Dort hat es unter dem Namen *Peteca* eine sehr lange Tradition. Der Sportlehrer Karlhans Krohn brachte diese Spielidee in den 30er Jahren nach Deutschland und er entwickelte auch die heutige *Indiaca*. Der Spielname setzt sich aus den Worten *Indianer* und *Peteca* zusammen. 1972 wurde die Indiaca dann vom Deutschen Sportbund als „*Trimmgerät des Jahres*“ ausgezeichnet. Heute gibt es Indiaca sowohl im Breiten-, Freizeit- und Wettkampfsport.

Idee des Indiaca-Spiels

Indiaca gehört zu den *Rückschlagspielen*, wie z.B. Volleyball, Badminton oder auch Tennis. So kommt es darauf an, die Indiaca mit einer Hand geschickt über das Netz in das Feld der anderen Mannschaft zu schlagen. Dort soll sie den Boden berühren, bevor sie von der Gegenseite angenommen werden kann. So können Punkte erzielt werden.

Schlagtechniken beim Indiaca

Das Spiel beginnt mit der *Aufgabe / Angabe* die in *Schrittstellung* ausgeführt wird. Dabei wird die Indiaca an der schwarzen Plastikverbindung gehalten. Dann wird die Indiaca von unten mit der flachen Hand geschlagen.

Außerdem werden das *Zuspiel von unten* und das *Zuspiel von oben* sehr häufig eingesetzt: Beim *Zuspiel von unten* ist besonders darauf zu achten, dass die Indiaca in „Ruhe“ gespielt wird, damit die Bewegungskoordination gut klappt. Angriffsschläge sind damit kaum möglich.

Das *obere Zuspiel* sollte immer Vorrang haben, weil dieser Schlag viel einfacher gespielt werden kann. Außerdem führen Schläge von oben viel öfter zu Punkten, wie z.B. hohe weite Schläge in den hinteren Spielfeldbereich. Auch kurze Schläge quer über das Netz sind sehr effektiv.

Der Angriff kann aber auch mit einem *Schmetterschlag* ausgeführt werden, der aber technisch sehr anspruchsvoll ist.

Außerdem kann (wie beim Volleyball) mit *beiden Händen geblockt* werden, um einen Angriff abzuwehren. Dabei darf nicht über das Netz gegriffen werden.





Regeln des Indiacas-Spiels

- *Spielfeld:* 16 m x 6,10 m / 2 Mannschaftsfelder 8 m x 6,10 m mit Angriffsraum
- *Netzhöhe:* Mixed 2,25 m Höhe
- *Indiaca:* fehlerfrei mit *unbeschädigten* Federn
- *Mannschaft:* vier bis fünf Spieler*innen pro Mannschaft
- *Fehler:* Gruppe handelt nicht regelgerecht / Aufschlagverlust / andere Mannschaft bekommt einen Punkt
- *Satzspiel:* 25 Punkte / bzw. 15 Punkte im Training
- *Gewinner:* Spielgewinner 2 bzw. 3 Gewinnsätze
- *Berührungen:* drei Indiacas-Kontakte und weniger / drei Muss-Kontakte bei Neueinsteigern

Für den *Breiten- und Freizeitsport* können diese Regeln immer wieder an den Leistungsstand und die Gruppengröße angepasst werden.

15. Juni 2018
Christoph / Indiacas-Team Vorspiel Berlin e.V.

