

## INDIACA – das etwas andere Spiel

Gabi Rothermel, Heinz Lang

1936 machte der deutsche Sportlehrer Karlhans Krohn in Brasilien eine interessante Entdeckung: Ein vermeintlicher ‚Vogel‘ wurde zwischen zwei Jungen hin und her getrieben. Es war aber, bei näherem Hinsehen, ein handgroßer Federball – von den Einheimischen Peteka genannt.

Aus der Wortkombination von **Indianer** und **Peteka** entstand so **Indiaca**, ein sich rasch verbreitendes Freizeitspiel, das sich inzwischen zu einer internationalen Turniersportart entwickelt hat. Die beiden größten Verbände stellen dabei Japan mit ca. 1 Million und Deutschland mit etwa 20 000 Spielern.

### Das Spielgerät, die Indiaca

... ist ein etwa 25 cm großer, 55 g leichter Federball, bestehend aus einem gelben Schlagpolster, einem schwarzen Federträger und vier roten Führungsfedern, die dafür sorgen, dass die Indiaca nach einem Schlag immer mit dem Schlagpolster voran zum nächsten Spieler fliegt.

Gespielt wird ausschließlich mit der „Indiaca Turnier“ der Firma Bremshy-Tunturi; billigere und einfachere Versionen (z. B. „Indiaca Play“)



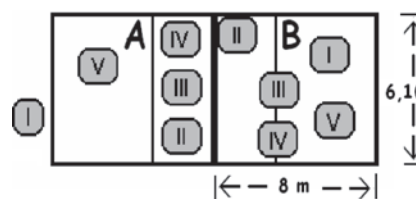
weisen keine idealen Flugeigenschaften auf.

### Die wichtigsten Spielregeln für Indiaca

– für den Anfängerbereich in Schule und Verein

#### ● Indiaca-Spielfeld

16 m x 6,10 m, Netzhöhe 2,00 m für Kinder bis 14 Jahre, Jugend und Anfänger 2,15–2,25 m



#### ● 5 Spieler pro Team

(3 Angriffsspieler vorne am Netz und 2 Abwehrspieler im Rückraum)

● Ziel ist es, die Indiaca mit *einer* Hand von unten oder von oben so über das Netz zu spielen, dass sie beim Gegner im Feld auf dem Boden landet, oder dass der Gegner die Indiaca nicht mehr regelgerecht zurückschlagen kann.

● Die Indiaca darf dabei nur mit einer Hand und dem Unterarm (bis zum Ellbogen) berührt werden.

● Zur Abwehr eines Angriffsschlages ist es erlaubt, mit beiden Händen zu spielen.

#### AUS DEM INHALT:

Gabi Rothermel, Heinz Lang INDIACA – das etwas andere Spiel . . . . .	1
Gernot Tille Spielerische Entwicklung von kugelstoßspezifischen Fähigkeiten mit dem Medizinball. . . . .	5
Sabine Hafner „Von Drinnen nach Draußen“ am Beispiel Beachakrobatik. . . . .	11
S. Kirchner Einführung des Volleyballspiels in einer koedukativen 7. Klasse . . . . .	15

- Der Gewinner des Spielzugs bekommt einen Punkt (Rally-Point-Zählweise). Bei einem Fehler der aufschlagenden Mannschaft erhält die Gegenmannschaft zugleich auch das Aufschlagsrecht und alle Spieler dieser Mannschaft wechseln im Uhrzeigersinn um eine Position weiter (Rotation). So nehmen im Laufe des Spiels alle Spieler Angriffs- und Verteidigungsaufgaben wahr.

- Sieger ist die Mannschaft, die als erste 2 Sätze mit je 25 Punkten gewonnen hat (mit einem Zwei-Punkte-Vorsprung).

- Jeder Spielzug beginnt mit einem Aufschlag von unten. Der rechte Abwehrspieler steht hinter der Grundlinie und schlägt die Indiacca über das Netz zum Gegner. Kinder bis 14 Jahre dürfen dabei vor bis zur Angriffslinie, die 3m vom Netz entfernt ist.

- Beim Aufschlag müssen die Spieler auf bestimmten Positionen nebeneinander bzw. hintereinander im Feld stehen. Danach dürfen sie sich in ihrem Spielfeld frei bewegen, auch außerhalb ihres Feldes. Die Mittellinie darf nicht übertreten werden.

- Jedes Team darf die Indiacca bis zu 3-mal spielen, aber kein Spieler darf dies zweimal unmittelbar hintereinander (außer beim Block). Spätestens mit dem 3. Schlag muss die Indiacca also zum Gegner fliegen.

**Die wichtigsten Fehler**

- Die Indiacca wird ins „Aus“ geschlagen.
- Die Indiacca wird gehalten oder gefangen.
- Die Indiacca wird nicht mit der Hand oder dem Unterarm gespielt.
- Die Indiacca berührt den Körper eines Spielers.
- Die Indiacca berührt beim Aufschlag das Netz.
- Die Indiacca wird mehr als 3x im eigenen Feld gespielt oder von einem Spieler 2x direkt hintereinander (außer beim Block).
- Ein Spieler berührt das Netz, greift über oder tritt über die Mittellinie.
- Ein Abwehrspieler schmettert am Netz oder blockt.
- Der Aufschlag wird geblockt oder zurückgeschmettert.

**Spieltaktik**

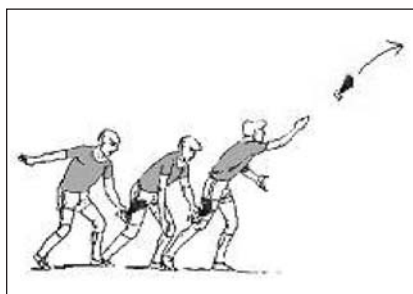
**Annahme – Stellen – Schmettern**

Der Idealfall: Ähnlich wie beim Volleyball wird die Indiacca dreimal im eigenen Feld gespielt: Annahme (möglichst durch einen Abwehrspieler), Zuspiel zum Steller auf Position II am Netz rechts vorne. Zuspiel durch den Steller ans Netz für den mittleren Angreifer auf Position III oder nach außen auf den linken Angreifer auf Position IV, Angriffschlag (Schmetterschlag) von einem der Angreifer ins gegnerische Feld.

**Die Schlagarten (für Rechtshänder)**

**Der Aufschlag**

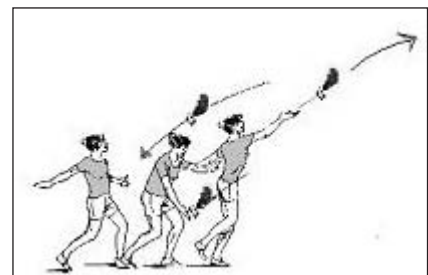
Daumen und Zeigefinger der linken Hand umfassen den schwarzen Federträger der Indiacca. Die Indiacca wird unterhalb der Hüfthöhe gehalten, die Federn zeigen in Flugrichtung. Der Spieler steht in leichter Schrittstellung (linker Fuß ist vorne) mit leicht geneigtem Oberkörper; die Knie sind gebeugt.



Die Bewegung des rechten Schlagarmes führt nun von hinten unten nach vorne oben. Mit der flachen, offenen Hand wird dabei das gelbe Schlagpolster getroffen und nach vorn-oben gespielt. Durch Körperstreckung und Nachklappen mit den Fingern kann eine größere Weite erzielt werden, ebenso durch ein Nachgehen (hinterer rechter Fuß nach vorne). Das „Nachgehen“ ist auch deshalb zu empfehlen, um nach erfolgtem Aufschlag sofort zur Abwehr zurück ins Feld zu laufen.

**Unteres Zuspiel**

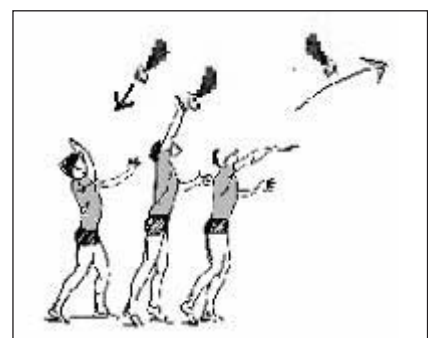
Das „untere Zuspiel“ ähnelt dem Aufschlag, nur wird jetzt die Indiacca aus dem Spiel heraus gespielt. Der Schlag wird mit der gestreckten Handinnenfläche ausgeführt. Die optimale Schlagfläche befindet sich zwischen der Mittelhand und den locker aneinanderliegenden Fingerspitzen. Die Ausholphase bestimmt dabei die Weite des Fluges.



Das untere Zuspiel wird immer dann angewendet, wenn

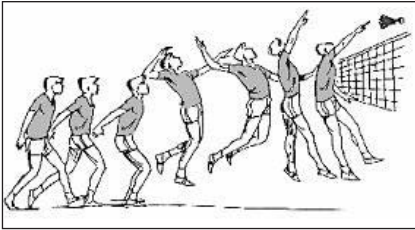
- die Indiacca die Schulterhöhe des Spielers unterschritten hat,
- die Indiacca sich in großer Entfernung seitlich oder vor dem Spieler befindet,
- oder wenn ein Schmetterschlag abgewehrt werden muss.

**Oberes Zuspiel (= Zuspiel über Kopfhöhe)**



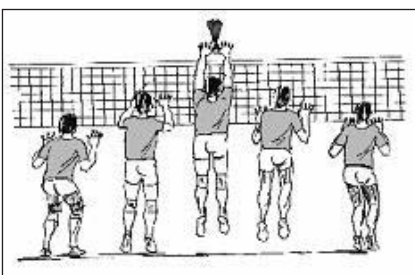
Aus leichter Schrittstellung (linker Fuß vorne) werden beide Hände angehoben, wobei die rechte Schlaghand nach oben und seitlich des Kopfes gezogen wird. Die Bewegung des Schlagarmes beim Zuspiel/Schlag ist nach oben gerichtet und mit einer Ganzkörperstreckung verbunden. Die Schlagweite lässt sich durch den Kräfteinsatz der Schlagarmstreckung und der Ganzkörperstreckung variieren.

## Angriffschlag-Schmetterschlag



Beim Schmetterschlag wird die hoch zugespielte Indiacca über Kopfhöhe im Sprung mit oder ohne Anlauf mit der offenen Hand von oben steil nach unten in das gegnerische Spielfeld geschlagen. Indiaccaspieler bevorzugen zumeist einen schrägen Anlauf bzw. einen Bogenanlauf zum Netz. Ein langgezogener Stemschritt leitet den kräftigen, beidbeinigen Absprung ein, den der Spieler aus gebeugten Knien mit einer weit von hinten her ausholenden Armbewegung verstärkt. Beide Arme werden nach oben geführt. Aus der Bogenspannung heraus wird die Schlagschulter zurückgenommen und der Schlagarm abgewinkelt. Der Schlag erfolgt nun von oben nach unten; dabei wird die Indiacca idealerweise vor dem Körper und über Kopfhöhe getroffen. Die Landung erfolgt beidbeinig und federnd.

## Block



Der Spieler steht sprungbereit mit leicht gebeugten Knien; die Hände etwa in Schulterhöhe, Handflächen zeigen zum Netz. Die Arme werden dicht am Körper nach oben geführt und die Hände strecken sich mit leicht gespreizten Fingern der geschlagenen Indiacca entgegen. Beim Block sollten die Hände nebeneinander direkt an der Netzkante liegen, es darf aber nicht übergriffen werden. Die Landung erfolgt federnd auf beiden Beinen.

## Die ersten Versuche – einige Beispiele zum Üben und Spielen

### Übung macht den Meister

(Jeder Spieler hat eine Indiacca)

- Wer kann die Indiacca gerade hochwerfen oder hochschlagen und ...
  - wieder auffangen mit beiden Händen/mit einer Hand?
  - in die Hände klatschen und dann erst wieder fangen?
  - den Boden mit einer Hand berühren und dann auffangen?
  - sich auf den Boden legen und dann fangen?
  - mit einem Sprung nach oben die Indiacca fangen?
- Wer kann die Indiacca nach vorne oben werfen/schlagen, ihr nachlaufen und sie wieder fangen? Wer kann dabei auf einer Linie vorwärts laufen?
- Wer kann die Indiacca leicht nach hinten oben werfen/schlagen und sie hinter dem Rücken mit beiden Händen auffangen?
- Wer kann die Indiacca im Bogen von einer Hand in die andere Hand werfen/schlagen?
- Wer kann die Indiacca hochspielen und sie nach einer Drehung mit einer Hand fangen oder nochmals hochspielen?
- Wer kann die Indiacca mehrmals hintereinander hochschlagen?
- Wer kann die Indiacca über ein hohes Netz schlagen?
- Wer kann die Indiacca über ein Netz auf eine Ziel-Matte spielen?
- Wer kann die Indiacca in den Basketballkorb spielen?
- Wer kann von einer Markierung aus den Trainer, der auf einem Kasten steht, mit der Indiacca treffen?

### Genaues Zuspiel zum Partner

(A und B stehen sich gegenüber mit einer Indiacca)

#### Stufe 1: Zuspielen und Auffangen:

Spieler A schlägt die Indiacca mit unterem Zuspiel (wie beim Aufschlag) zum Spieler B. B fängt die Indiacca und schlägt mit unterem Zuspiel zurück zu A, A fängt die Indiacca.

#### Stufe 2:

#### Zuspielen – Zuspielen – Auffangen:

A schlägt auf zu B, B spielt die Indi-

aca sofort zurück zu A mit unterem oder oberem Zuspiel. A fängt die Indiacca. Nach mehreren Durchgängen erfolgt der Wechsel: B schlägt auf zu A.

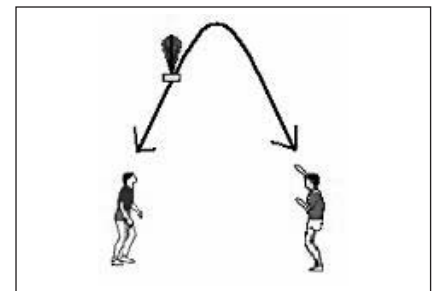
Wenn die Indiacca einigermaßen zielgenau zum Partner A zurückgespielt werden kann, wird zur nächsten Stufe übergegangen.

#### Stufe 3:

#### Direktes Zuspielen ohne Fangen:

A und B spielen die Indiacca nun „pausenlos“ hin und her.

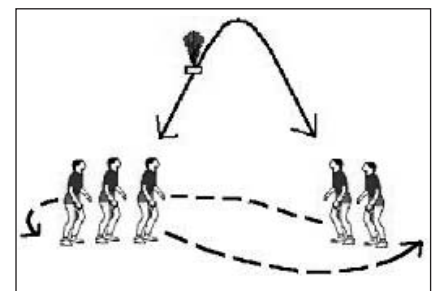
#### Variationen:



- Distanz verändern.
- Höhe vorgeben.
- Zählen: Wie viele Ballkontakte gelingen, ohne dass die Indiacca zu Boden fällt?
- Zählen: Wie viele Ballkontakte gelingen in einer Minute?
- Nur linke Hand/nur rechte Hand/abwechselnd.
- Nur oberes/nur unteres Zuspiel/abwechselnd.
- A und B stehen sich am Netz gegenüber und spielen sich die Indiacca zu; zunächst nah am Netz bleiben, dann immer weiter auseinandergehen.
- A steht in einem Reifen (auf einer Bank, auf einer Matte). B muss so zurückspielen, dass A im Reifen (auf Bank oder Matte) stehen bleiben kann.

### Genaues Zuspiel mit Nachlaufen

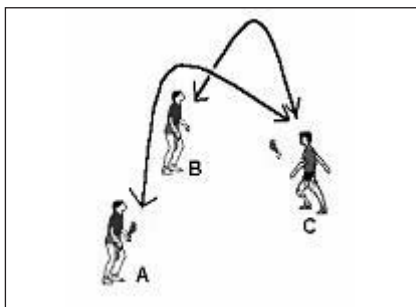
(2 Gruppen, 1 Indiacca)



Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Nach dem Zuspiel der Indiacas nachlaufen und hinter der anderen Gruppe wieder einreihen. (Siehe Skizze).

### Zwei auf einen

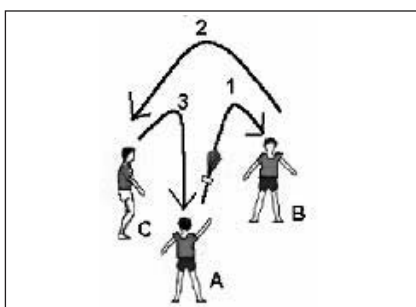
(3 Spieler, 2 Indiacas)



A, B und C stehen im Dreieck. Spieler A und B haben je eine Indiacas. A schlägt seine Indiacas zu C, C spielt zurück zu A, dieser fängt die Indiacas. Nun schlägt B seine Indiacas zu C. C spielt zurück zu B, B fängt die Indiacas. Langsam beginnen und schneller werden. Spieler C muss sich hierbei immer neu zur jeweiligen Indiacas hin orientieren.

### Zuspiel mit Richtungswechsel im Dreieck

(3 oder mehr Spieler, 1 Indiacas)



A, B und C spielen sich die Indiacas zu.

### Variationen:

- Richtung vorgeben.
- Zuspielarten vorgeben (oberes/unteres Zuspiel)
- Mit Nachlaufen (dabei muss die beginnende Position (z. B. A), doppelt besetzt sein): A spielt zu B und läuft auf die Position von B. B spielt zu C und läuft auf die Position von C usw.

### Von „Indiacas über die Schnur“ zum „Sportspiel Indiacas“

(2 Teams, 1 Indiacas)

#### Indiacas über die Schnur mit Werfen und Auffangen

Ein Spieler **wirft** die Indiacas (wie beim üblichen „Ball über die Schnur“) über das Netz in die andere Spielhälfte. Sie muss von einem Gegenspieler **gefangen** werden. Dieser **wirft** dann zurück. Die richtige Zählweise, das Wechseln der Positionen/Rotation nach wiedererlangtem Aufschlagrecht, der Aufschlag vom (rechten) Abwehrspieler usw. können hier schon bei einem Spiel 5 gegen 5 geübt werden.

#### Indiacas über die Schnur mit Zuspielen (= Schlagen) und Fangen

Die Indiacas wird über das Netz **gespielt** (mit unterem Zuspiel bzw. Aufschlag). Der Gegner darf fangen und zurückschlagen oder sofort zurückschlagen.

#### Indiacas über die Schnur mit „Zuspiel zum Mitspieler“

Die vom Gegner kommende Indiacas wird nun nicht mehr gefangen, sondern **zu einem Mitspieler geschlagen mit oberem oder unterem Zuspiel**. Dieser Mitspieler darf die Indiacas fangen oder gleich übers Netz zum Gegner weiter schlagen. Hier wird das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft geübt. *Variation:* Es werden 2 Punkte vergeben, wenn die Indiacas „ohne Auffangen“ zum Gegner geschlagen werden kann und der Gegner einen Fehler macht.

*Tip:* Leistungsschwächere Spieler dürfen bei der Annahme die Indiacas weiterhin fangen, dadurch bleibt der Spielfluss erhalten.

#### Indiacas über die Schnur mit „Annehmen, Stellen, Angreifen“

Eine Mannschaft kann nur punkten, wenn die Indiacas von 3 Spielern der Mannschaft nacheinander gespielt wird. Die vom Gegner kommende Indiacas soll vom Annehmenden zu einem Mitspieler gespielt werden, der sie fangen darf. Dieser ist nun „Steller“ und spielt die Indiacas hoch zu einem „Angreifer“, der sie übers Netz zum Gegner schlägt.

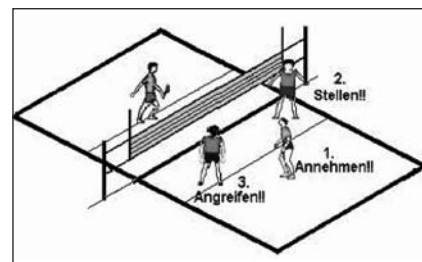
*Variation:* Kann der „Steller“ die Indiacas ohne Auffangen zum Angreifer spielen, gibt es 3 Punkte.

#### Indiacas 3 gegen 3

Zwei Dreiermannschaften spielen gegeneinander auf verkleinertem Feld und nach vereinfachten Spielregeln. Um das Zusammenspiel innerhalb eines Teams zu fördern, werden 1, 2 oder 3 Punkte vergeben, je nach Anzahl der vorausgehenden „Ballkontakte“.

### Eine ‚klassische‘ Übungsform für den Spielzug: Annehmen – Stellen – Angreifen

Die Indiacas wird mit einer Angabe von unten übers Netz zum Abwehrspieler geschlagen. Der nimmt an und spielt weiter zum Steller. Dieser stellt die Indiacas nach außen ans Netz für den Angreifer. Der spielt oder schmettert übers Netz zurück.



Viele Informationen über Indiacas finden sich auf der Homepage des Technischen Komitees Indiacas im Deutschen Turnerbund. Unter der Rubrik „Über Indiacas“ sind dort viele Übungsformen und Spielideen zu finden ([www.indiacas-dtb.de/Ausbildung.shtml](http://www.indiacas-dtb.de/Ausbildung.shtml)).

Günstige Bezugsquellen für Indiacas findet man auf der Seite <http://www.indiacas-dtb.de/Bezugsquellen.shtml>

### Literatur

Mundle, Wolfgang: *Indiacas Spiel und Training*, 2007, Intelligent Books & Editions, zu beziehen über [wolfgang-mundle@t-online.de](mailto:wolfgang-mundle@t-online.de)

*Anschrift des Verfassers:*  
Gabi Rothermel  
Technisches Komitee Indiacas  
im DTB – Öffentlichkeitsarbeit  
[Gabi.Rothermel@indiacas-dtb.de](mailto:Gabi.Rothermel@indiacas-dtb.de)