

## Ringtennis – ein Sport für Jung und Alt

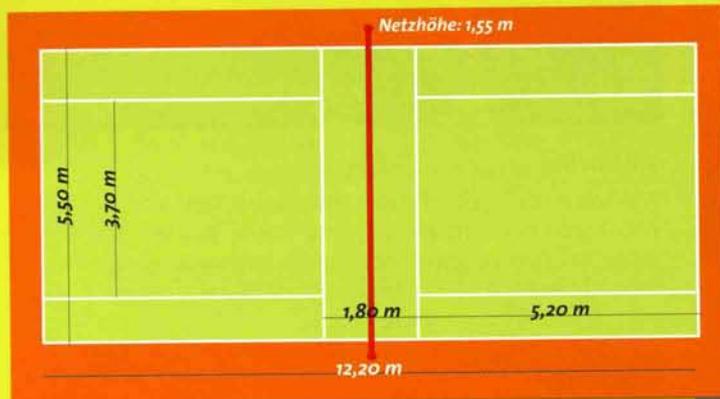
Die 10-jährige Miraj, im Training bei der FSG Koblenz-Bad Ems, erklärt auf die Frage „Ringtennis, was ist das?“ einfach: „Man muss einen Gummiring über ein Netz werfen und der Gegner soll den Ring nicht fangen können.“ Damit hat sie tatsächlich in einfachsten Worten das Prinzip des im DTB angesiedelten Turnspiels erklärt. Ringtennis gehört zur Gruppe der Rückschlagspiele, auch wenn dabei gar keine Schläger oder Ähnliches eingesetzt werden. Es geht um Fangen und Werfen!

Mitte der zwanziger Jahre brachte der technische Bürgermeister von Karlsruhe, Hermann Schneider, das Schiffsspiel Deck-Tennis von einer Seereise nach New York mit nach Deutschland. Recht bald fasste das Spiel unter dem Namen Ringtennis zunächst in Südwestdeutschland Fuß. Heute wird Ringtennis auf allen Kontinenten der Erde gespielt, dennoch schaffte dieser Sport in Deutschland kaum den Weg aus dem Schattendasein.

In einer Ausarbeitung zur Verbreitung der Sportart Ringtennis durch Sportmanagementstudenten der FH Remagen (2007) wurde klar, dass der Weg wie folgt aussehen sollte. Ziel ist es, aus dem Freizeitspiel (entschärfte Regeln) über den Freizeitsport Interessenten für den Vereins- und Wettkampfsport zu gewinnen:  
Freizeitspiel → Freizeitsport → Vereinssport → Wettkampfsport

### Wie geht es?

Das Spielfeld ist von der Größe her ähnlich wie ein Badmintonfeld: In der Länge 12,20 Meter mit einer Breite von 3,70 Meter im Einzel und 5,50 Meter für das Doppel und Mixed. Die Netzhöhe beträgt 1,55 Meter. Ein Sperrraum unter dem Netz von 1,80 Meter darf nicht betreten werden. Landet der Ring dort, zählt er als außerhalb. Es werden ausschließlich Gut-Punkte gezählt. Wer den Punkt erlangt, hat Aufgabe. Wer das Spiel beginnt, wird vorher ausgelost.



Der Spieler eröffnet hinter der Grundlinie mit einem Wurf über das Netz das Spiel. Der Gegner versucht, den Ring mit einer Hand zu fangen, und spielt ihn in einer fließenden Bewegung ohne anzuhalten zurück. Ziel ist es, den Ring so zu platzieren, dass er nicht zu fangen ist und innerhalb des Feldes auf den Boden fällt. Dabei darf der Ring nicht wackeln oder von oben geschmettert werden. Es dürfen keine Täuschungen (z.B. Zickzack-Bewegungen) ausgeführt werden. Maximal sind zwei Fuß-Bodenkontakte erlaubt, bevor der Ring abgespielt werden muss. Die zweite Hand darf den Ring nicht berühren. Allerdings kann beim Doppel oder Mixed der Partner mit einer Hand einen fallenden Ring noch halten. Nachfassen ist nur mit der gleichen Hand erlaubt. War dies notwendig oder ist man nur durch einen Hechtsprung an den Ring gekommen oder gar gestürzt, spricht man von einer schwierigen Fangsituation. Dann muss der Ring innerhalb von 3 Sekunden in das hintere Drittel des Gegners gespielt werden. Gibt es eine Störung, z.B.: ein Ring aus dem Nebenspielfeld landet im Spiel, wird die Aufforderung „Zwei Hoch“ vom Schiedsrichter gerufen. Dann muss ein hohes Zuspiel von der Seite, auf der die Störung stattfand,

erfolgen. Der Gegner spielt entsprechend hoch zurück.

Ringtennis wird auf Zeit gespielt. So spielen Kinder bis 14 Jahre 2 Sätze à

6 Minuten, Jugendliche und Erwachsene spielen in der Regel 2 mal 8 Minuten. Es gibt Einzel, Doppel und Mixed als Spielformen. Wettkämpfe werden in der Schüler-, Jugend- und Seniorenklasse auf Landes-, Regional- und Bundesliga Ebene für Mannschaften im Winter in der Halle gespielt.



Dabei werden 2 Herren- und 2 Damen-Einzel, 1 Damen- und 1 Herren-Doppel sowie 2 Mixed gespielt. Im Sommer spielt man im Einzel, Doppel und Mixed für seinen Verein. Den Abschluss der Wettkampfserie bildet die Deutsche Feldmeisterschaft am ersten Septemberwochenende.

Das Spiel fordert Reaktionsschnelligkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer und Konzentration und ist eine tolle Alternative zu den Ballspielen. Es eignet sich, intensiv betrieben, als gesonderte Sparte im Verein, kann aber auch eine tolle Aktion zum Trainingsbeginn oder -ende darstellen. Neben dem regelgerechten Spiel, gibt es zahlreiche kleine Spiele zum Aufwärmen oder zur Abrundung von Sportstunden.



### Fun-Sport Ringtennis

Ringtennis lässt sich fast überall spielen. Egal ob im Sand, auf Rasen oder einem sonstigen festen Untergrund. Ein Ring, eine Schnur und eine einfache Feldbegrenzung – schon kann es losgehen.

Hier noch mal die einfachen Grundregeln auf einen Blick:

- Der Ring darf nicht von oben nach unten geschmettert werden.
- Mit dem Ring in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- Das Netz (Seil) darf weder vom Ring noch vom Spieler berührt werden.
- Der Ring darf während des Fluges nicht zu sehr wackeln oder sich überschlagen.
- Man darf vor dem Abwurf des Rings nicht täuschen (Zick-zack-Bewegungen).

Der Start ist schnell und einfach umzusetzen. Es zeigt sich, dass über Ringtennis zu reden eher müßig ist. Als sehr hilfreich gilt der Slogan „Nicht nur gucken – anfassen!“. Dabei ist es kein Problem, wenn man am Anfang beidhändig fängt und erst nach und nach zur korrekten Spielweise (mit nur einer Hand fangen und mit dieser Hand auch werfen) übergeht.



### Kleine Spiele zur Ringgewöhnung

Den Ring mit einer Hand hochzuwerfen und wieder aufzufangen, kann bei ausreichender Deckenhöhe oder im Freien eine erste Übung sein. Je höher, desto besser. Man kann danach das Ganze steigern:

- Rechts hochwerfen und links fangen.
- Links hochwerfen und rechts fangen.

- Hochwerfen, in die Hände klatschen und fangen.
- Hochwerfen, sich drehen und fangen.
- Hochwerfen, sich setzen, wieder aufstehen und fangen usw.

### Haltet den Kasten frei

Ein kleiner Kasten wird umgekehrt hingestellt, und 20 oder mehr Ringe werden hineingelegt. Ein „Wächter des Kastens“ soll mit beiden Händen die Ringe in der Halle verteilen (je Wurf immer nur einen Ring). Die Gruppe sammelt die Ringe einzeln ein und wirft sie in den Kasten zurück. Das Spiel endet nach einer Minute. Es wird gezählt, wie viele Ringe noch im Kasten sind. Sollte der Wächter den Kasten vorher leer haben, wird die Zeit gestoppt.



Fotos: Autor

### Völkerring

Wie Völkerball, jedoch wird mit einem Tennisring gespielt. Wichtig ist der Hinweis, dass nur flache Würfe erlaubt sind. Sollte das Feld zu groß sein und dadurch nur wenige Treffer möglich werden, lässt sich das Tempo durch einen zweiten oder dritten Ring steigern.

### Ringstaffel

Es werden Teams gebildet und 6 Ringe hintereinander ausgelegt. Pro Team gibt es einen Würfel. Die Spieler in der Gruppe würfeln der Reihe nach. Wenn jemand die 1 würfelt, rennt er los und holt den ersten Ring. Die anderen würfeln der Reihe nach weiter. Wenn die 2 fällt, läuft der nächste Spieler usw. – bis zur 6. Das Schöne an diesem Spiel ist, dass durch den Glücksfaktor auch einmal schwächere Sportler am Ende die Nase vorn haben.

Weitere Spielideen gibt es auf der Homepage [www.ringtennis.de](http://www.ringtennis.de). Dort findet man auch die offiziellen Spielregeln und Informationen zu den spielenden Vereinen in Deutschland.

### Der Übungsleiter – Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

[www.uebungsleiter.com](http://www.uebungsleiter.com)

- Herausgeber und Verlag: Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 06766/903-160, Fax: 06766/903-360, E-Mail: [vertrieb@limpert.de](mailto:vertrieb@limpert.de)
- Redaktion: Carsten Ebert, Limpert Verlag, Tel. 06766 / 903-212, E-Mail: [ebert@limpert.de](mailto:ebert@limpert.de)
- Beratender Redakteur: Friedhelm Kreiß, Duisburg, Tel. 0203 / 345690, E-Mail: [friedhelm.kreiss@freenet.de](mailto:friedhelm.kreiss@freenet.de)
- Gestaltung und Satz: Limpert Verlag / Jörg Renfort

In Zusammenarbeit mit: LSB Brandenburg, LSB Hessen, LSB Niedersachsen, LSB Rheinland-Pfalz, LSB Sachsen

ISSN 0342-8419