

# Tennis

Sport-Regeln von  
Special Olympics Deutschland  
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



# Über Special Olympics

Special Olympics [\[gesprochen: speschell olüm-picks\]](#) ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

## Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Tennis. Wer bei Tennis-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Tennis-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln der internationalen Tennissport-Vereinigung ITF.

# Inhalt

<b>Die Sportart Tennis</b>	Seite 4
Schlag-Arten im Tennis	Seite 5
Punkte und Zählweise	Seite 8
Das Match <a href="#">[gesprochen: mätsch]</a>	Seite 12
<b>Spieler und Spielfeld</b>	Seite 18
Das Spielfeld	Seite 18
Einzel   Doppel	Seite 19
Der Spielbeginn	Seite 20
Der Aufschlag	Seite 21
Aufschlag-Seite und Aufschlag-Feld	Seite 22
Aufschlag beim Doppel	Seite 24
<b>Die Tennis-Wettbewerbe von Special Olympics</b>	Seite 28
<b>Die Klassifizierung</b>	Seite 30
<b>Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken ISC</b>	Seite 34
Vorhand-Volley	Seite 36
Rückhand-Volley	Seite 37
Vorhand-Grunds Schlag	Seite 38
Rückhand-Grunds Schlag	Seite 39
Aufschlag von rechts	Seite 40
Aufschlag von links	Seite 41
Abwechselnde Grunds schläge aus der Bewegung	Seite 42
<b>Kontakt   Über dieses Heft</b>	<b>Rückseite</b>

## Die Sportart Tennis

### Tennis ist ein Rückschlag-Spiel für 2 oder für 4 Personen.

Man spielt es mit einem Tennisball und einem Schläger.

Man spielt über ein Netz in einem Spielfeld.

Man muss den Ball richtig über das Netz schlagen.

Der andere Spieler muss den Ball richtig zurück spielen.

### Wenn man einen Fehler macht, hat der andere Spieler oder das andere Team einen Punkt-Gewinn.

Das sind Fehler:

- Man spielt den Ball nicht über das Netz.
- Der Ball landet im falschen Feld.
- Man schlägt den Ball mehrmals hintereinander.
- Man erreicht den Ball nicht mit dem Schläger.
- Der Ball geht „aus“. Das heißt: über den Spielfeld-Rand.
- Der Ball berührt mehr als 1 Mal den Boden, bevor man ihn über das Netz spielt.
- Man berührt den Ball mit einem Körperteil.
- Man berührt das Netz mit einem Körperteil oder mit dem Schläger.



## Schlag-Arten im Tennis

### Aufschläge

Alle Ballwechsel beginnen mit Aufschlägen.

Hier sieht man den Bewegungs-Ablauf.

Mehr zum Aufschlag im Spiel-Verlauf: Seite 19 bis 23



# Schlag-Arten im Tennis

## Die wichtigsten Grund-Schläge

- **Vorhand**  
Die Schläger-Seite, die den Ball berührt, zeigt in dieselbe Richtung wie die Innenseite der Schlag-Hand.
- **Rückhand**  
Die Schläger-Seite, die den Ball berührt, zeigt in dieselbe Richtung wie die Außenseite der Schlag-Hand.
- **Vorhand-Volley** [gesprochen: wolleh]  
Man schlägt mit der Vorhand einen Ball direkt zurück, bevor er den Boden berührt hat.
- **Rückhand-Volley**  
Man schlägt mit der Rückhand einen Ball direkt zurück, bevor er den Boden berührt hat.



Rückhand-Volley mit einer Hand

## Weitere Schlag-Arten

- **Lob** [gesprochen: lopp]  
Man versucht, den Ball über den Gegner hinüber zu spielen.
- **Return** [gesprochen: ri-törn]  
Return heißt: einen Aufschlag des Gegners zurück spielen.
- **Schmetterern**  
Ein Schmetterball ist ein schneller, kräftiger Rückschlag über Kopf.
- **Slice** [gesprochen: sleiß]  
Man gibt dem Ball eine Rückwärts-Dreh-Bewegung, so dass er flach über das Netz segelt.  
So ähnlich wie „Anschneiden“ im Tischtennis.
- **Stopp-Ball**  
Man spielt so, dass der Ball kurz hinter dem Netz herunterfällt.
- **Top-Spin**  
Man „streift“ den Ball von oben und gibt ihm damit eine Vorwärts-Dreh-Bewegung.  
Ein Top-Spin ist für den Gegner schwer zu erreichen.



Lob mit Vorhand

## Punkte und Zählweise

**Im Spiel erzielt man Punkte, wenn der Gegner Fehler macht.**

**Die Zählweise in einem Spiel ist: „15, 30, 40, Spiel“**

Der 1. gewonnene Ballwechsel eines Spielers: 15 Punkte

Der 2. gewonnene Ballwechsel eines Spielers: 30 Punkte

Der 3. gewonnene Ballwechsel eines Spielers: 40 Punkte

Der 4. gewonnene Ballwechsel entscheidet das Spiel-Ergebnis, wenn man einen Vorsprung von 2 gewonnenen Ballwechseln hat.

Beispiel: Es steht 40 : 30 für mich.

Wenn ich den nächsten Ballwechsel gewinne, habe ich das Spiel gewonnen.



Es gibt bei Special Olympics auch die einfache Zählweise. Statt „15, 30, 40, Spiel“ wird „1, 2, 3, Spiel“ gezählt. Das entscheidet die Wettbewerbs-Leitung.

### Einstand und Vorteil

Wenn es 40 : 40 steht, sagt man „Einstand“.

Der nächste Punkt-Gewinn heißt im Tennis-Sport „Vorteil“.

Bei Special Olympics gibt es aber keinen „Vorteil“.

Alle Special Olympics Tennis-Wettbewerbe sind „Ohne-Vorteil-Spiele“.

Das heißt: Wer nach dem „Einstand“ den nächsten Punkt macht, gewinnt das Spiel.

**Der Gewinner eines Spiels bekommt für die Gesamt-Wertung 1 Spiel-Punkt.**

# Punkte und Zählweise

## Tie-Break [gesprochen: tei-bräik]

Im Tennis unterscheidet man zwischen „Spiel“ und „Satz“.

Zu einem Satz gehören mehrere Spiele.

Oft entscheidet ein Tie-Break darüber,  
wer einen Satz gewinnt.

### Wann gibt es einen Tie-Break?

- bei Gleichstand in einem Satz:  
bei Spielstand 4 : 4 oder 6 : 6
- bei Gleichstand nach 2 gespielten Sätzen

Tie-Break bedeutet: Es wird weitergespielt, aber anders gezählt.

Ab jetzt gilt nicht die Zählweise „15, 30, 40, Spiel“. Sondern:

### Beim Tie-Break bekommt man für jeden gewonnenen Ballwechsel 1 Punkt.

Es gibt 7-Punkte-Tie-Breaks und 10-Punkte-Tie-Breaks.

## Der 7-Punkte-Tie-Break

Gewinner ist, wer beim Tie-Break zuerst **7 Punkte** und mindestens 2 Punkte Vorsprung hat.

Zum Beispiel 7 : 3 oder 7 : 5.

Bei Tie-Break-Gleichstand 6 : 6 muss man bis 8 : 6 weiterspielen.

Bei Tie-Break-Gleichstand 7 : 7 muss man bis 9 : 7 weiterspielen.

Und so weiter, bis ein Spieler 2 gewonnene Spiele Vorsprung hat.

## Der 10-Punkte-Tie-Break

Gewinner ist, wer beim Tie-Break zuerst **10 Punkte** und mindestens 2 Punkte Vorsprung hat.

Zum Beispiel 10 : 3 oder 10 : 8.

Gibt es beim Tie-Break einen Gleichstand 9 : 9, muss man bis 11 : 9 weiterspielen.

Gibt es beim Tie-Break einen Gleichstand 10 : 10, muss man bis 12 : 10 weiterspielen.

Und so weiter, bis ein Spieler 2 gewonnene Spiele Vorsprung hat.

## Das Match [gesprochen: mätsch]



### Ein Tennis-Wettbewerb heißt Match.

Ein Match hat mehrere Sätze.

Zu einem Satz gehören mehrere Spiele.

Wovon hängt die Anzahl der Sätze und Spiele in einem Match ab?

Davon, was die Wettbewerbs-Leitung für dieses Match festgelegt hat.

### Bei Special Olympics gibt es 3 verschiedene Möglichkeiten, wie viele Sätze ein Match haben kann.

- **Match mit 1 Satz**
- **Match mit 2 kurzen Sätzen**
- **Match mit 2 Sätzen**



### Match mit 1 Satz

Man spielt 1 Satz.

Man gewinnt den Satz, wenn man bei 6 gewonnenen Spielen mindestens 2 gewonnene Spiele Vorsprung hat.

Zum Beispiel bei Spielstand 6 : 2 oder 6 : 4.

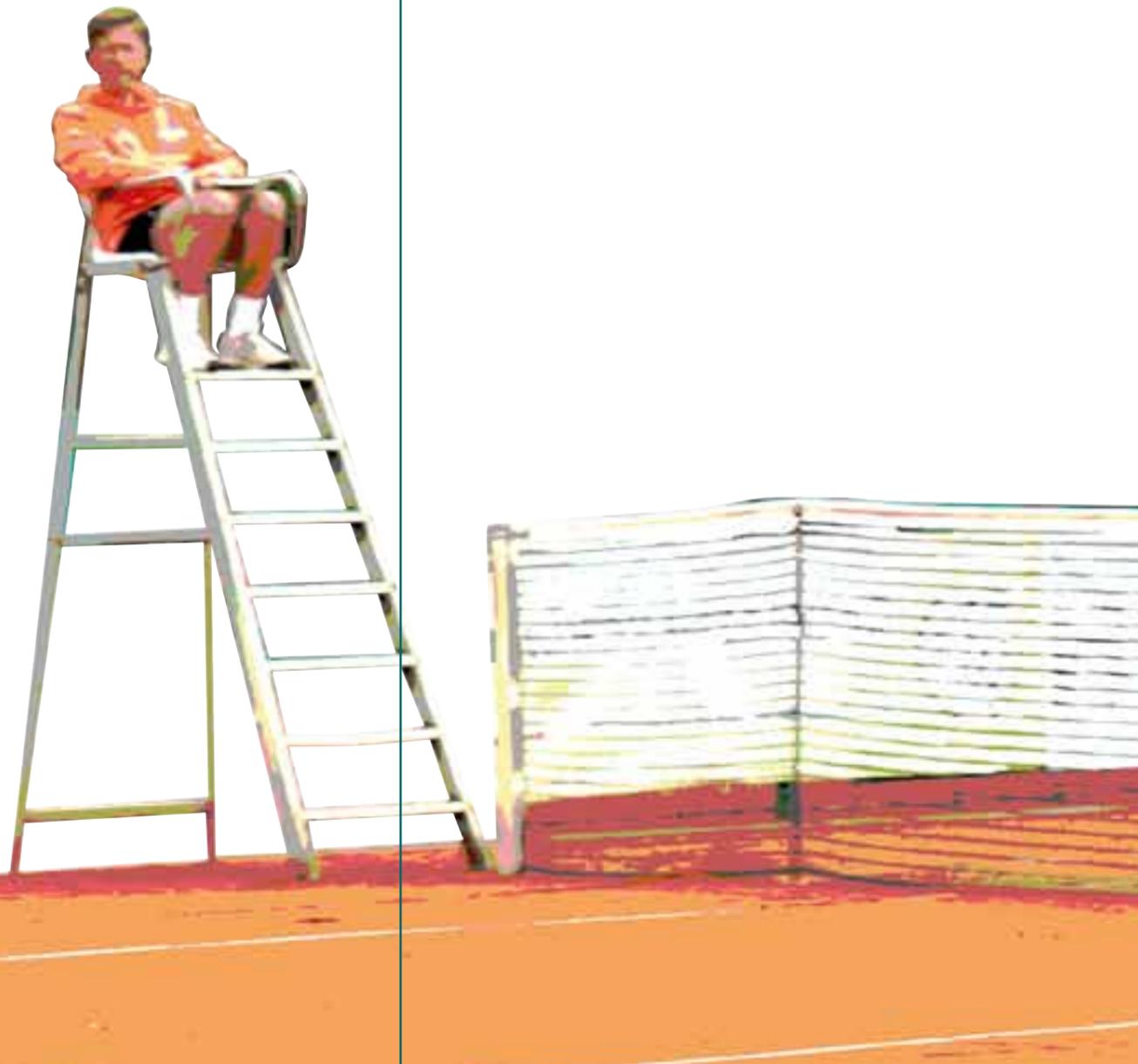
Wenn es im Spiel 5 : 5 steht, wird weiter gespielt bis 7.

Das nächste Spiel ergibt dann den Spielstand 6 : 5.

Wenn es danach zum Spielstand 7 : 5 kommt, ist das Spiel beendet.

Wenn es danach zum Gleichstand 6 : 6 kommt, gibt es einen 7-Punkte-Tie-Break.

**Man gewinnt das Match mit 1 Satz, wenn man den Satz gewonnen hat oder wenn man nach Gleichstand den 7-Punkte-Tie-Break gewonnen hat.**



### Match mit 2 kurzen Sätzen

Man spielt 2 kurze Sätze.

Man gewinnt einen Satz, wenn man bei 4 gewonnenen Spielen mindestens 2 gewonnene Spiele Vorsprung hat.

Zum Beispiel bei Punkt-Stand 4 : 2 oder 4 : 1.

Wenn es im Satz 3 : 3 steht, wird weitergespielt bis 5.

Das nächste gewonnene Spiel ergibt dann den Punkt-Stand 4 : 3.

Wenn es danach zum Punkt-Stand 5 : 3 kommt, ist der Satz beendet.

Wenn es danach zum Gleichstand 4 : 4 kommt, gibt es einen 7-Punkte-Tie-Break.

Gewinner ist, wer 2 Sätze gewonnen hat.

Was passiert aber, wenn es nach den 2 kurzen Sätzen 1 : 1 steht?

Dann gibt es einen 10-Punkte-Tie-Break als Entscheidungs-Spiel.

Vor dem 10-Punkte-Tie-Break hat man 3 Minuten Erholungs-Pause.

**Man gewinnt das Match mit 2 kurzen Sätzen, wenn man die 2 kurzen Sätze gewonnen hat oder wenn man nach Gleichstand den 10-Punkte-Tie-Break gewonnen hat.**

### Match mit 2 Sätzen

Man spielt 2 Sätze.

Man gewinnt einen Satz, wenn man bei 6 gewonnenen Spielen mindestens 2 gewonnene Spiele Vorsprung hat.

Zum Beispiel bei Punkt-Stand 6 : 2 oder 6 : 4.

Wenn es im Satz 5 : 5 steht, wird weiter gespielt bis 7.

Das nächste gewonnene Spiel ergibt dann den Punkt-Stand 6 : 5.

Wenn es danach zum Punkt-Stand 7 : 5 kommt, ist der Satz beendet.

Wenn es danach zum Gleichstand 6 : 6 kommt, gibt es einen 7-Punkte-Tie-Break.

Gewinner ist, wer 2 Sätze gewonnen hat.

Was passiert aber, wenn es nach den 2 Sätzen 1 : 1 steht?

Dann gibt es einen 10-Punkte-Tie-Break als Entscheidungs-Spiel.

Vor dem 10-Punkte-Tie-Break hat man 3 Minuten Erholungs-Pause.

**Man gewinnt das Match mit 2 Sätzen, wenn man die 2 Sätze gewonnen hat oder wen man nach Gleichstand den 10-Punkte-Tie-Break gewonnen hat.**

### End-Wertung bei gleichem Punkt-Stand

Bei Tennis-Wettbewerben von Special Olympics

treten mehrere Athletinnen und Athleten oder Teams an.

Es hängt von der Klassifizierung und vom Wettbewerbs-Verlauf ab, wer gegen wen spielt oder welche Teams gegeneinander spielen.

Über die Platzierung in der End-Wertung entscheidet der Punkt-Stand.

Wenn aber am Ende eines Wettbewerbs 2 Athletinnen,

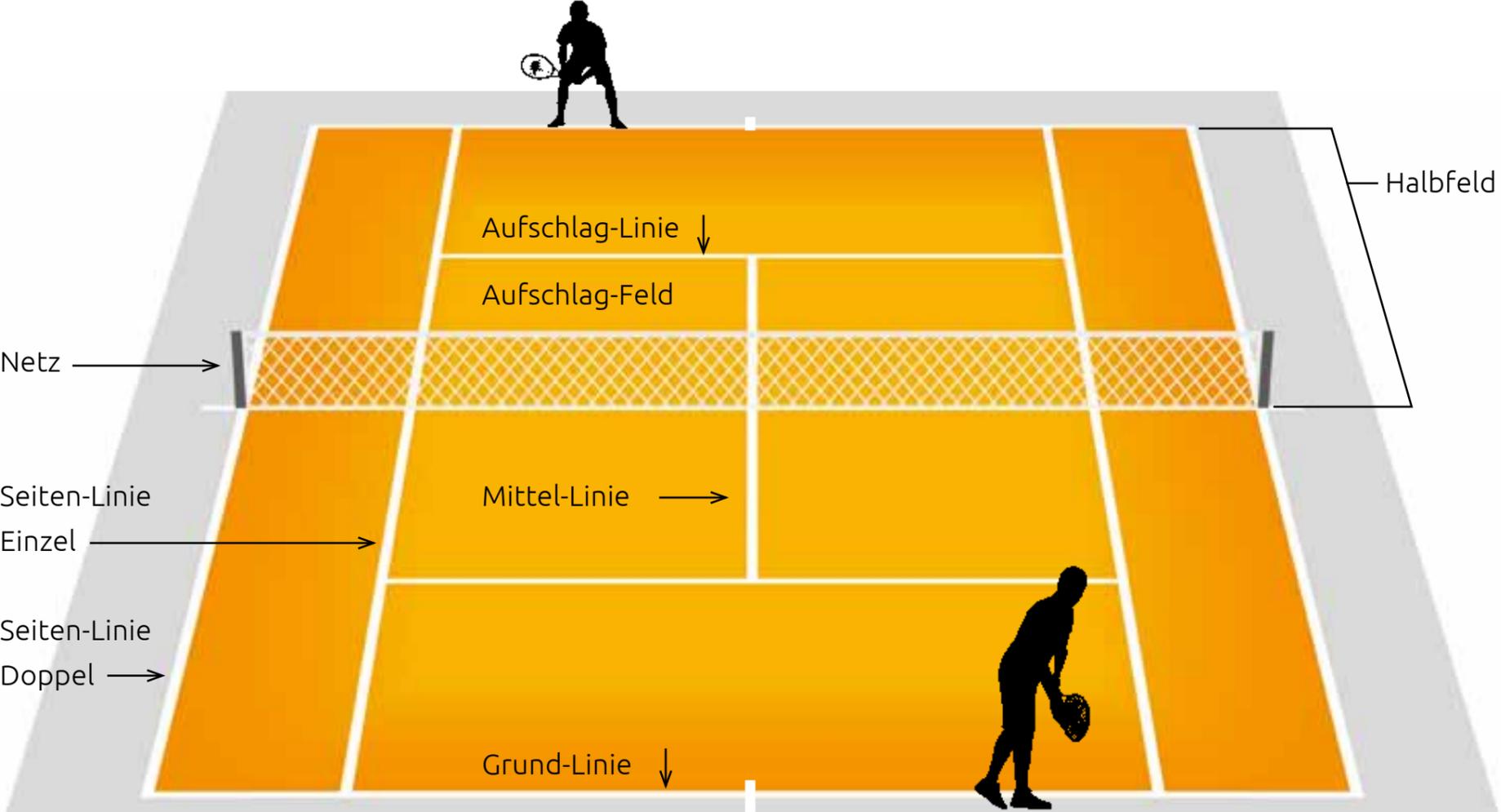
2 Athleten oder 2 Teams den gleichen Punkt-Stand haben,

entscheidet die Wettbewerbs-Leitung über die Platzierung in der End-Wertung.

Die Wettbewerbs-Leitung entscheidet dann nach diesen Ergebnissen:

1. Wer hat die wenigsten Sätze in einem Match verloren?
2. Wer hat die meisten Sätze in einem Match gewonnen?
3. Wer hat die wenigsten Spiele in allen Matches [\[gesprochen: mätches\]](#) verloren?
4. Wer war im direkten Vergleich besser?

## Das Spielfeld

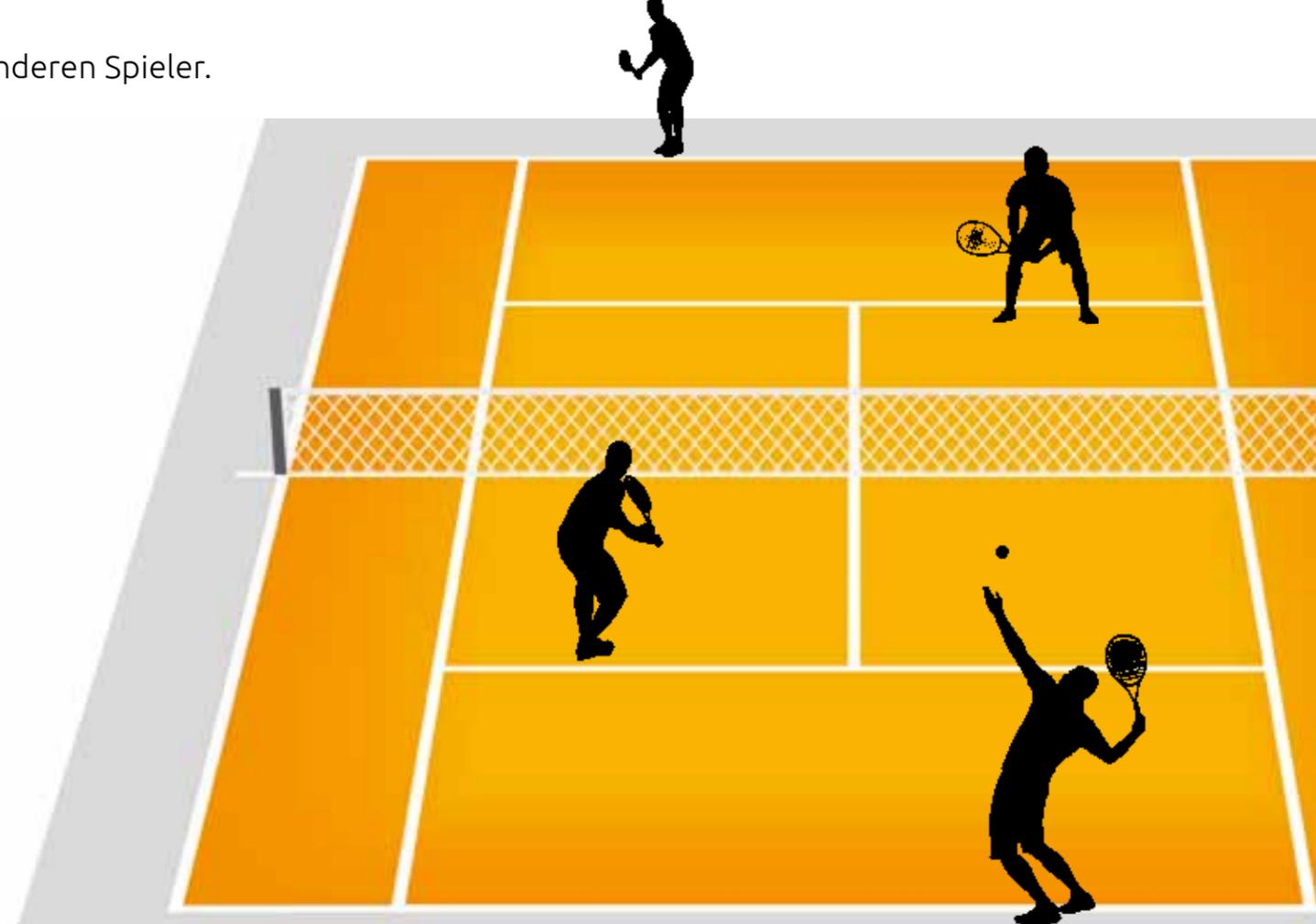


## Einzel

Ein Spieler spielt gegen einen anderen Spieler.  
 Das nennt man **Einzel**.  
 Das Spielfeld ist schmal.

## Doppel

Zwei Spieler spielen  
 gegen zwei andere Spieler.  
 Das nennt man **Doppel**.  
 Das Spielfeld ist breiter  
 als beim Einzel.



## Der Spielbeginn

Der Schiedsrichter entscheidet mit einem Los, wer das Match mit dem ersten Aufschlag beginnt.

### Wann wechseln die Spieler die Seiten?

- nach einer ungeraden Anzahl von Spielen  
Das heißt: nach 1 Spiel, nach 3 Spielen, nach 5 Spielen, und so weiter.
- beim Tie-Break:  
immer nach 6 gespielten Punkten



## Der Aufschlag

Jeder neue Ballwechsel beginnt mit einem Aufschlag.

### Das muss man beim Aufschlag beachten:

- Man steht hinter der Grund-Linie.  
Man darf die Grund-Linie nicht übertreten.
- Man spielt den Ball über das Netz  
in das Aufschlag-Feld schräg gegenüber.

### Für jeden Aufschlag hat man 2 Versuche.

Das heißt: Wenn der Aufschlag beim 1. Versuch nicht gelingt, darf man den Aufschlag wiederholen.

Wenn der 2. Versuch auch nicht gelingt, ist das ein Punkt-Gewinn für den Gegner.

Wenn der 1. Versuch gleich gelingt, wird weitergespielt.

Der 2. Versuch verfällt dann.

### In einem Spiel hat immer derselbe Spieler den Aufschlag.

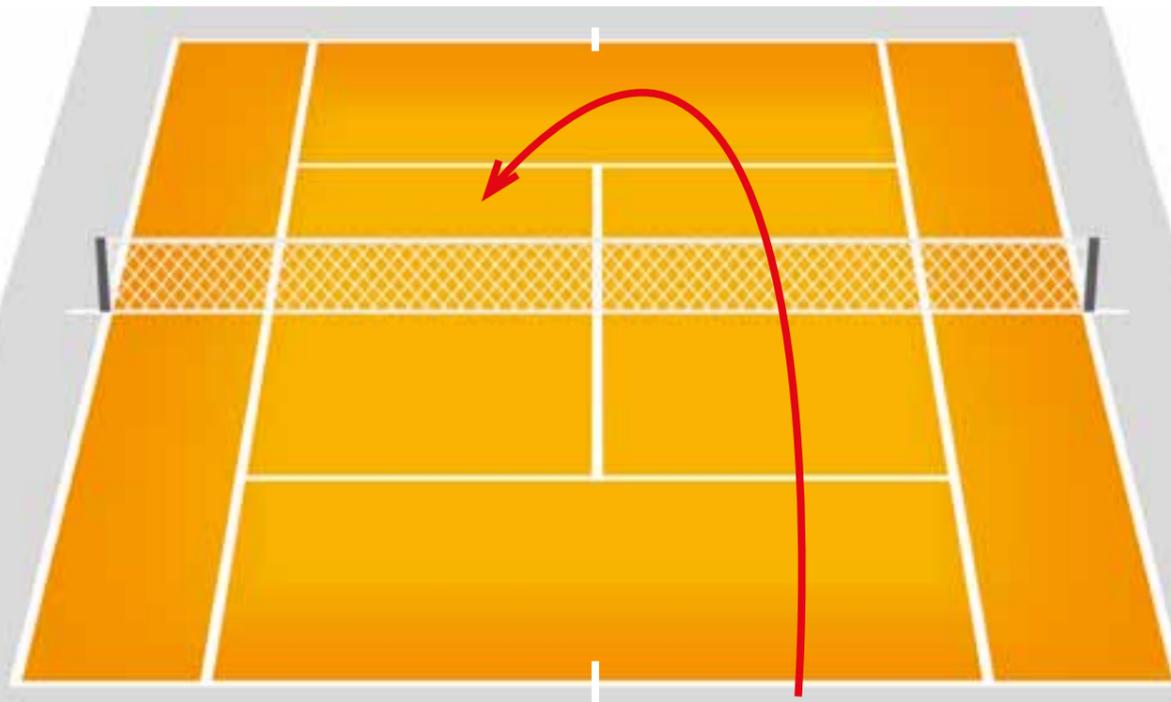
Beim nächsten Spiel hat der andere Spieler den Aufschlag.



## Aufschlag-Seite und Aufschlag-Feld

Beim Tennis muss man genau beachten, von welcher Seite man einen Aufschlag macht.

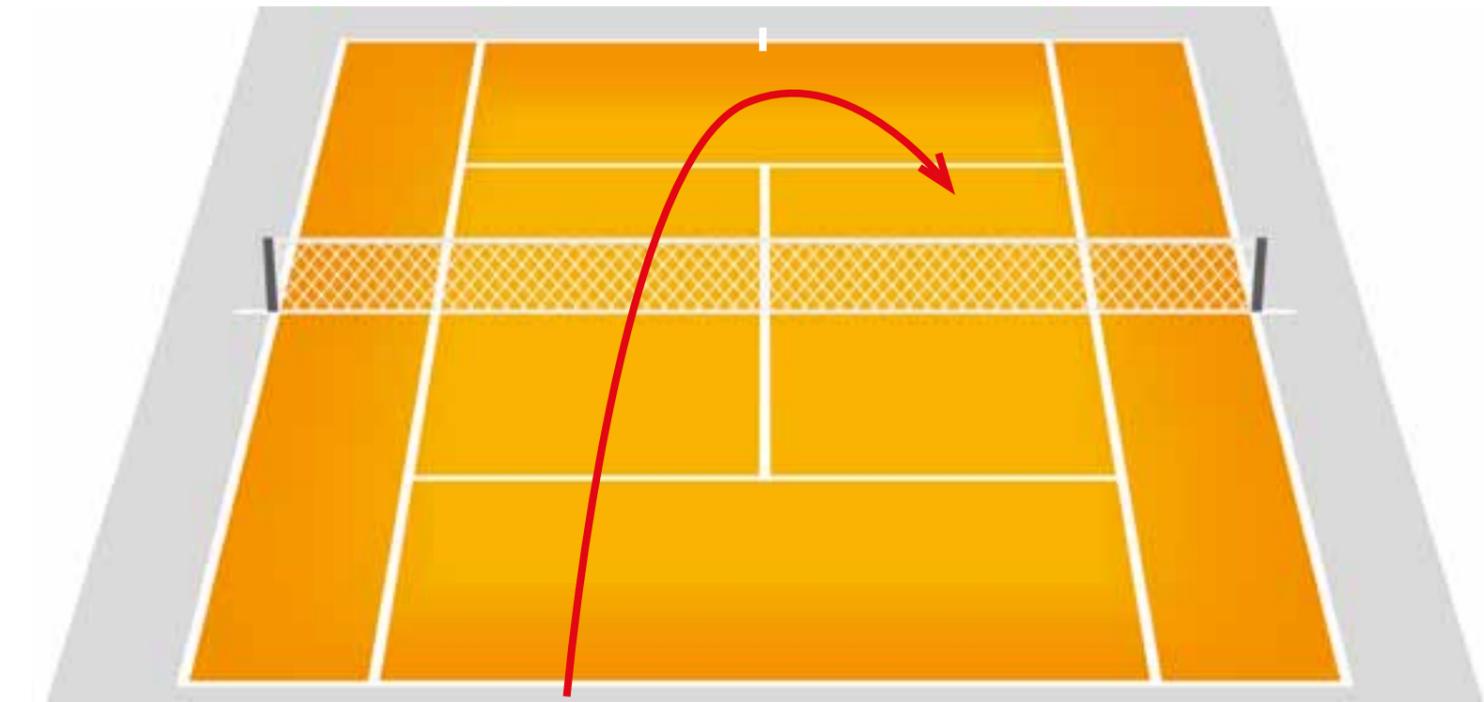
Der 1. Aufschlag eines Spiels wird immer von der rechten Seite gespielt. Man spielt den Ball über das Netz in das Aufschlag-Feld schräg gegenüber.



Aufschlag von rechts

Beim nächsten Aufschlag spielt man von der linken Seite. Man spielt den Ball über das Netz, wieder in das Aufschlag-Feld schräg gegenüber. Den nächsten Aufschlag spielt man wieder von der anderen Seite – und so weiter.

Zum Aufschlag sagt man auch: Service [[gesprochen: ssör-wiss](#)]



Aufschlag von links

### Aufschlag beim Doppel

In einem Spiel hat immer ein Spieler von einem Doppel-Team den Aufschlag.  
Beim nächsten Spiel hat ein Spieler vom anderen Doppel-Team den Aufschlag.  
Danach wird wieder gewechselt:  
Nun hat der andere Spieler des ersten Doppel-Teams den Aufschlag.  
Und so weiter bis Spiel-Ende.



### Coaching [gesprochen: koh-tsching]

Coaching bedeutet, dass man beim Wettbewerb vom Trainer oder von der Trainerin unterstützt und begleitet wird. Zu Trainer oder Trainerin kann man auch Coach [gesprochen: koh-tsch] sagen.

Der Coach muss während eines Spiels außerhalb vom Spielfeld sitzen. Der Stuhl des Coachs muss neben dem Schiedsrichter-Stuhl stehen.

#### Wann darf der Coach sein Team, die Athletin oder den Athleten aktiv unterstützen?

- beim Seiten-Wechsel
- vor einem entscheidenden 10-Punkte-Tie-Break

Es gibt aber Ausnahmen:

Beim Seiten-Wechsel nach dem 1. Spiel und beim 7-Punkte-Tie-Break [gesprochen: tei-bräik] darf der Coach nicht aktiv unterstützen.



# Die Tennis-Wettbewerbe von Special Olympics

Bei Special Olympics-Wettbewerben können Erwachsene, Jugendliche und Kinder mitmachen.

Vor allen Wettbewerben gibt es eine Klassifizierung.

## 1. Einzel – weiblich oder männlich

Eine Frau spielt gegen eine andere Frau.

Ein Mann spielt gegen einen anderen Mann.

## 2. Doppel – weiblich oder männlich

Zwei Frauen spielen gegen zwei andere Frauen.

Zwei Männer spielen gegen zwei andere Männer.

## 3. Mixed-Doppel [gesprochen: mixt Doppel]

Eine Frau und ein Mann sind ein Team.

## 4. Unified-Doppel [gesprochen: juni-feid Doppel]

Eine Frau mit Behinderung und eine Frau ohne Behinderung sind ein Team.

Ein Mann mit Behinderung und ein Mann ohne Behinderung sind ein Team.

## 5. Unified-Mixed Doppel [gesprochen: juni-feid mixt Doppel]

Eine Frau mit Behinderung und ein Mann ohne Behinderung sind ein Team.

Ein Mann mit Behinderung und eine Frau ohne Behinderung sind ein Team.

## 6. Wettbewerb für Athletinnen und Athleten mit niedrigeren Leistungs-Stärken

Individueller Leistungs-Wettbewerb ISC

7 Tests zur Einschätzung der schlag-technischen Fähigkeiten von Athletinnen und Athleten

## Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnerinnen und Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

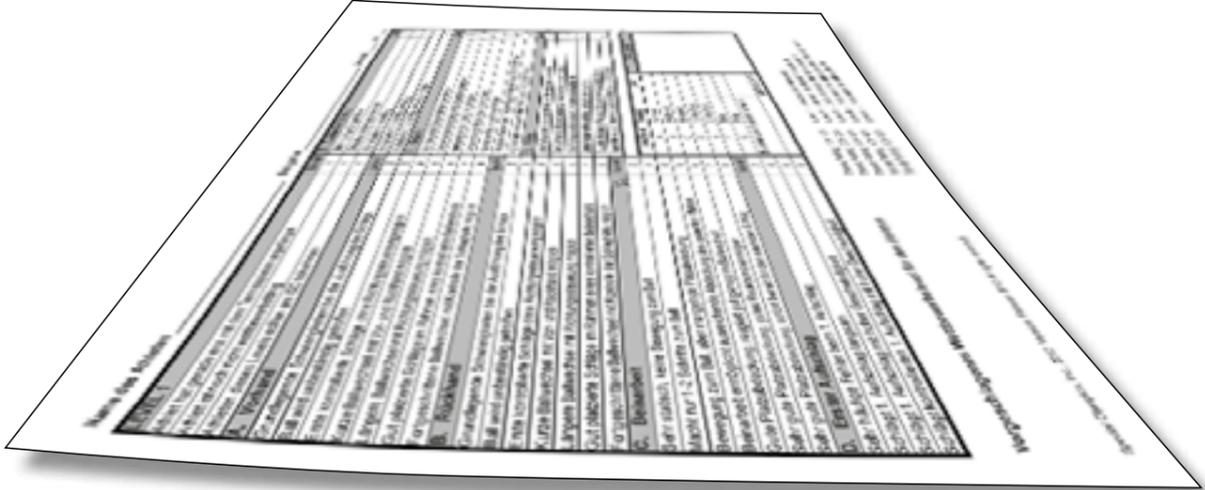
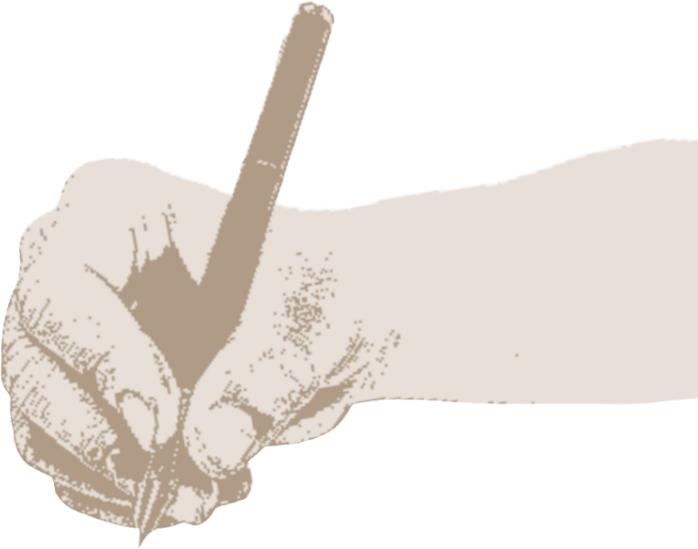
Jedes Unified-Doppel-Team entscheidet selbst, wer mit dem Aufschlag beginnt.

Und wer auf welcher Seite vom Halb-Feld spielt.

# Die Klassifizierung

Vor der Anmeldung zum Wettbewerb gibt es für alle Athletinnen und Athleten eine Klassifizierung zur Einteilung in verschiedene Leistungs-Gruppen.

Dazu füllt der Trainer oder die Trainerin ein Formular aus. Das Formular heißt: Tennis Rating [\[gesprochen: räi-ting\]](#) Formular. Mit diesem Formular wird für jeden das persönliche Tennis Rating ermittelt. Rating bedeutet Leistungs-Stärke.



## Skill-Level

Das Tennis Rating wird auch Skill-Level [\[gesprochen: lä-will\]](#) genannt. Bei Special Olympics gibt es 8 Skill-Levels.

### Wofür ist das Skill-Level wichtig?

Vom Skill-Level hängt es zum Beispiel ab, welche Matches [\[gesprochen: mätsches\]](#) gespielt werden. Matches mit 2 kurzen Sätzen und Matches mit 2 Sätzen sind nicht für alle Skill-Level geeignet.

Vom Skill-Level hängt es auch ab, wer an welchen Einzel- und Doppel-Wettbewerben teilnimmt oder wer am Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken ISC teilnimmt.

### Wettbewerbs-Level

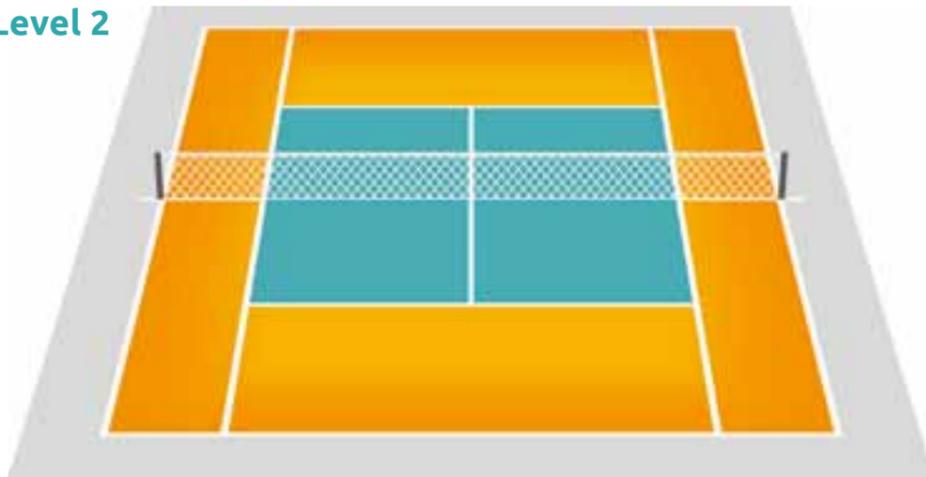
Aus dem persönlichen Skill-Level wird das Wettbewerbs-Level ausgerechnet.  
Das bedeutet: Leistungs-Gruppe für Wettbewerbe.  
Bei Special Olympics gibt es 5 Wettbewerbs-Levels.

### Wofür ist das Wettbewerbs-Level wichtig?

Vom Wettbewerbs-Level hängt es ab,  
wie groß das Spielfeld ist.  
Und mit welchem Tennisball gespielt wird.

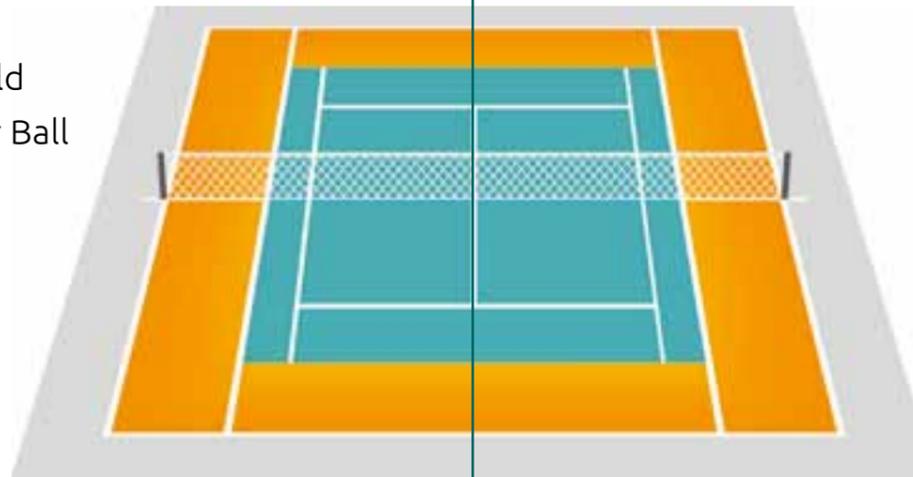
### Level 1 und Level 2

Klein-Feld  
weicher Ball  
Farbe: rot



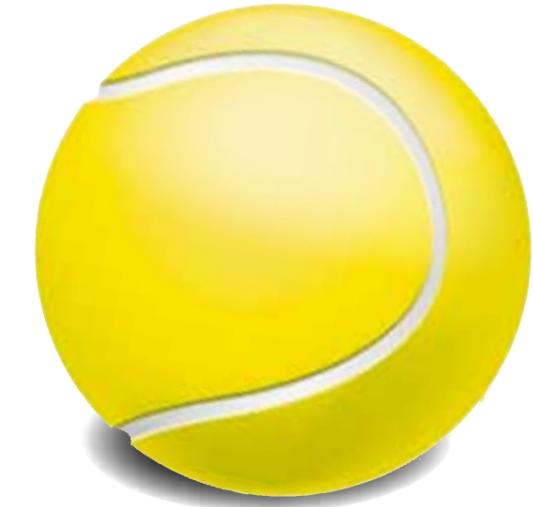
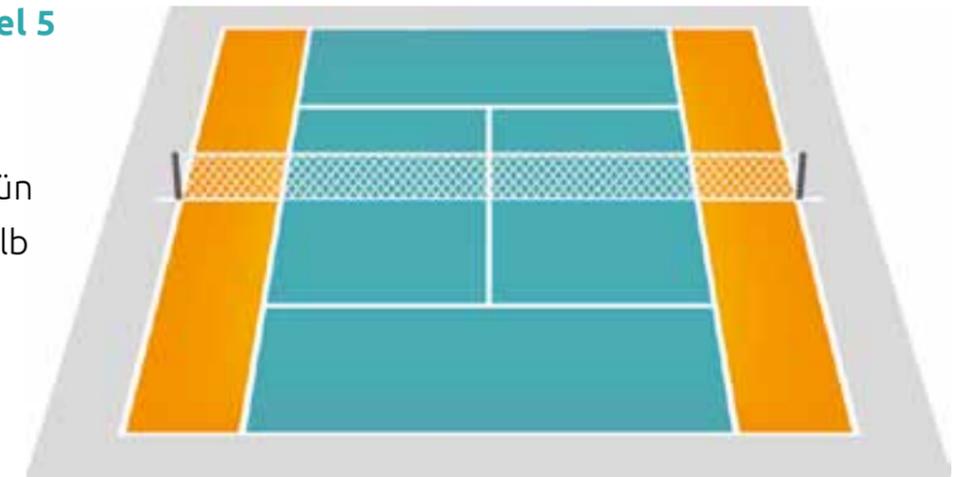
### Level 3

Drei-viertel Feld  
mittel-weicher Ball  
Farbe: orange



### Level 4 und Level 5

Ganzes Feld  
harter Ball  
Farbe Level 4: grün  
Farbe Level 5: gelb



## Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken ISC

Auch wenn man eine stärkere Behinderung hat,  
kann man bei Sport-Wettbewerben dabei sein.  
Bei Special Olympics zählt das Mitmachen.



Für alle Athletinnen und Athleten, die nicht oder noch nicht  
an den Tennis-Wettbewerben teilnehmen können, gibt es den  
**Individuellen Leistungs-Wettbewerb ISC.**

ISC ist die Abkürzung für: Individual Skills Competition  
[gesprochen: individ-juäll skills kompe-tischn]

### Der ISC besteht aus 7 Test-Aufgaben.

Die 7 Test-Aufgaben werden auf den folgenden Seiten erklärt.

Der ISC ist aber nicht nur ein Test.

Der ISC ist auch ein gutes Training für Anfängerinnen und Anfänger.

Und die Test-Aufgaben machen viel Spaß.

Beim ISC sammelt man Punkte.

Die Punkte werden in einem ISC-Formular eingetragen.

Die Punkte werden zu einer persönlichen Gesamt-Punktzahl zusammengerechnet.

Beim ISC wird mit einem roten Ball gespielt.

Das ist ein größerer und weicher Ball.



## Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken ISC

### Vorhand-Volley

Vorhand bedeutet: Die Schläger-Seite, die den Ball berührt, zeigt in dieselbe Richtung wie die Innenseite der Schlag-Hand.

Volley [gesprochen: wolleh] bedeutet:

Man schlägt mit der Vorhand einen Ball direkt zurück, bevor er den Boden berührt hat.



Der **Spieler** steht 1 Meter entfernt vom Netz.

Der **Zuspieler** steht auf der anderen Seite vom Netz zwischen Netz und Aufschlag-Linie.

Der Zuspieler wirft den Ball von unten auf die Vorhand-Seite zu.

Der **Spieler** muss den Ball mit der Vorhand direkt zurück über das Netz spielen.

Der Ball muss im Aufschlag-Feld landen.

Für jeden richtigen Schlag gibt es 5 Punkte.

Der Spieler hat 5 Versuche.

### Rückhand-Volley



Rückhand-Volley, einhändig

Rückhand bedeutet: Die Schläger-Seite, die den Ball berührt, zeigt in dieselbe Richtung wie die Außenseite der Schlag-Hand.

Der **Spieler** steht 1 Meter entfernt vom Netz.

Der **Zuspieler** steht auf der anderen Seite vom Netz zwischen Netz und Aufschlag-Linie.

Der Zuspieler wirft den Ball von unten auf die Rückhand-Seite zu.

Der **Spieler** muss den Ball mit der Rückhand direkt zurück über das Netz spielen.

Der Ball muss im Aufschlag-Feld landen.

Für jeden richtigen Schlag gibt es 5 Punkte.

Der Spieler hat 5 Versuche.

## Vorhand-Grunds Schlag

Der **Spieler** steht 1 Meter hinter der Aufschlag-Linie in der Mitte.

Der **Zuspieler** steht auf der anderen Seite vom Netz in der Mitte zwischen Netz und Aufschlag-Linie.

Der Zuspieler wirft den Ball von unten auf die Vorhand-Seite zu.

Der Zuspieler wirft so, dass der Ball genau 1 Mal vor dem Spieler auf dem Boden aufspringt.

Der **Spieler** muss den Ball mit der Vorhand richtig zurück über das Netz spielen.

Der Ball muss im Aufschlag-Feld landen.

Für jeden richtigen Schlag gibt es 5 Punkte.

Der Spieler hat 5 Versuche.



## Rückhand-Grunds Schlag

Der **Spieler** steht 1 Meter hinter der Aufschlag-Linie in der Mitte.

Der **Zuspieler** steht auf der anderen Seite vom Netz in der Mitte zwischen Netz und Aufschlag-Linie.

Der Zuspieler wirft den Ball von unten auf die Rückhand-Seite zu.

Der Zuspieler wirft so, dass der Ball genau 1 Mal vor dem Spieler auf dem Boden aufspringt.

Der **Spieler** muss den Ball mit der Rückhand richtig zurück über das Netz spielen.

Der Ball muss im Aufschlag-Feld landen.

Für jeden richtigen Schlag gibt es 5 Punkte.

Der Spieler hat 5 Versuche.



Rückhand-Volley, beidhändig

## Aufschlag von rechts

Der **Spieler** spielt Aufschläge von rechts über das Netz in das Aufschlag-Feld schräg gegenüber. Für jeden Treffer im Aufschlag-Feld gibt es 10 Punkte.

Es gibt 0 Punkte für

- Aufschläge ins „Aus“
- Aufschläge ins Netz
- Fuß-Fehler:  
Man berührt oder übertritt die Grund-Linie, bevor der Ball im Aufschlag-Feld landet.

Der Spieler hat 5 Versuche.



## Aufschlag von links

Der **Spieler** spielt Aufschläge von links über das Netz in das Aufschlag-Feld schräg gegenüber. Für jeden Treffer im Aufschlag-Feld gibt es 10 Punkte.

Es gibt 0 Punkte für

- Aufschläge ins „Aus“
- Aufschläge ins Netz
- Fuß-Fehler:  
Man berührt oder übertritt die Grund-Linie, bevor der Ball im Aufschlag-Feld landet.

Der Spieler hat 5 Versuche.



## Abwechselnde Grund-Schläge aus der Bewegung

Der **Spieler** steht 1 Meter hinter der Aufschlag-Linie in der Mitte.

Der **Zuspieler** steht auf der anderen Seite vom Netz in der Mitte zwischen Netz und Aufschlag-Linie.

Der Zuspieler wirft den Ball von unten zu.

Er wirft den Ball abwechselnd auf die Vorhand-Seite und die Rückhand-Seite des Spielers zu.

Der Zuspieler wirft immer so zu, dass der Ball etwa 3 Meter schräg vor dem Spieler auf dem Boden aufspringt.

Der **Spieler** muss den Ball richtig zurück über das Netz spielen.

Der Ball muss im Aufschlag-Feld landen.

Für jeden richtigen Schlag gibt es 5 Punkte.

Der Spieler hat 10 Versuche.

Zwischen den Versuchen bekommt der Spieler genug Zeit, zurück in die Grund-Position zu kommen.



# Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)

Internet [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,  
U6 Naturkundemuseum,  
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

[www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland