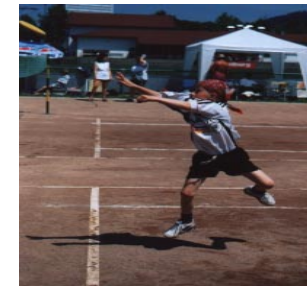


# RINGTENNIS



STR

WO SPORT SPASS MACHT





## Allgemeines

Beim Ringtennis dreht sich alles um einen 250 Gramm schweren Vollgummiring. Es wurde 1927 von Schneider in Karlsruhe eingeführt. Der damalige Bürgermeister entdeckte das Spiel während einer Schiffsreise, bei der wurde auf dem Deck das seinerzeit bekannte „Decktennis“ gespielt. Schneider übernahm die Regeln mit kleinen Änderungen. Auch heute noch wird in modifizierter Form danach gespielt. Ringtennis ist im Deutschen Turnerbund DTB integriert und gehört zu den Spielen. Verschiedene Ligen (Regional- und Bundesliga), Deutsche Meisterschaften und Altersklassen sind ähnlich anderen Sportarten organisiert. Im Winter wird in der Halle und im Sommer im Freiem gespielt.. Zudem findet seit 1992 wieder ein regelmässiger Vergleich mit den „Springbock-Teams“ aus Südafrika statt.

Die Anforderungen an einen Spieler sind vielfältig. Hervorzuheben sind Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen und Schnelligkeit. Daneben bietet Ringtennis eine Reihe von positiven Eigenschaften. Dazu zählen sehr geringe Verletzungsgefahr, gleichmässige körperliche Belastung, die nach einer Untersuchung des sportwissenschaftlichen Institutes der Universität Göttingen 1987 im Vergleich zu ähnlichen Sportarten wie z.B. Tennis und Badminton, im Durchschnitt etwas höher liegt. Außer den motorischen Fähigkeiten ist das Erkennen der Spielsituation von entscheidener Bedeutung.

Ringtennis ist ein gymnastisch wertvolles Spiel und kommt dem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung, Fangen und Werfen entgegen.

2

## Die Spielidee



Als Spielgerät dient ein Gummiring, der möglichst plaziert mit einer Hand über ein Netz so in das gegnerische Feld geworfen wird, dass er nur mit Mühe oder gar nicht gefangen werden kann. Der Gegner versucht dies zu verhindern, in dem er den Ring fängt und ihn mit derselben Absicht zurückwirft. Damit unterscheidet sich Ringtennis von seiner Spielidee her kaum von anderen vergleichbaren Rückschlagspielen wie Volleyball oder Badminton.

Ringtennis kann als Einzel, Doppel oder Mixed gespielt werden. Das Spielfeld wird in der Mitte durch ein 1,50 m hohes Netz und einen 1,80 m breiten Sperrraum getrennt. Im Doppel stehen die Partner nebeneinander und im ersten Drittel vom Netz aus betrachtet. Damit kann das eigene Spielfeld am besten abgedeckt werden.

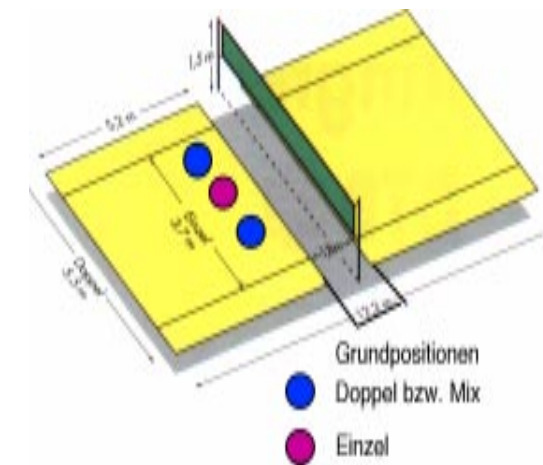


Bild 1

3



## Spiele mit dem Ring

### Völkerring

Wird wie Völkerball gespielt, allerdings mit der Auflage nur bis in Brusthöhe abzuwerfen. Interessant und schnell wird es sobald zwei Ringe verwendet werden.

### Treibball

Zwei Parteien stehen sich hinter Bänken gegenüber. In der Mitte liegt ein Medizinball. Beide Seiten versuchen nun mit gezielten Würfen der Ringe den Ball zur gegnerischen Seite zu treiben. Überschreitet der Ball eine markierte Stelle, erhält die Gegenpartei einen Punkt.

### Tellerringtennis

Gespielt wird im üblichen Ringtennisfeld. Der Ring muss über das Netz so geworfen werden, eben parallel zum Boden, dass er von dort wieder hochspringt bevor er gefangen werden darf und auf gleiche Weise zurückgeworfen wird.

### Vereinfachtes Ringtennis

Für Anfänger ist es sinnvoll die Regeln auf ein Minimum zu beschränken. Ausreichend ist z.B.

- Innerhalb und Ausserhalb
- Netzwurf und
- Wackelring

Nach einiger Zeit stellen die Spieler/innen i.d.R. fest, dass man einige zusätzliche Regelungen einführen sollte, da dann der Schwierigkeitsgrad und die Spannung steigen.

Da üblicherweise kein Ringtennisfeld vorhanden ist, kann auch das etwas größere Badmintonfeld benutzt werden.



Bild 2

4

## Die Regeln



**R**ingtennis wird im Einzel, Doppel und Mixed auf Zeit gespielt. Je nach Spielklasse variiert dabei die Spielzeit von 2x 10 min für die stärkste Klasse (Männer / Frauen 18- 30), 2 x 6 min für die Schüler (12J-14J) und 2x 8 min für alle anderen Klassen. Gewonnen hat derjenige, der während dieser Zeit die meisten Punkte erzielt. Das Nichtfangen eines Ringes gilt als Fehler. Es bringt dem Gegner einen Punktgewinn ein. Punkte können in jeder Spielsituation direkt erzielt werden. Um ein fließendes Spiel zu gewährleisten, müssen einige Grundregeln beachtet werden:

- Der Ring wird mit einer Hand gefangen und in einer durchgehenden Bewegung mit derselben wieder abgeworfen.
- Der Ring darf während des Fluges nicht wackeln.

- Der Ring darf nicht von oben nach unten geschmettert werden.
- Mit dem Ring in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- Der Ring darf das Netz nicht berühren.
- Man darf den Gegner nicht durch „Zick-Zack-Bewegungen“ täuschen.
- Der Sperrraum darf nicht betreten werden (s.Bild 1).
- Der Ring darf sich nicht überschlagen oder zu stark wackeln.

Es gibt noch einige andere Regeln, die jedoch für den Ringtennisanfänger nicht so wichtig sind und erst später, etwa auf Turnieren Anwendung finden.

Eine Alternative für den Freizeitbereich besteht auch darin, auf eine festgelegte Punktezahl zu spielen. Üblich sind 15 oder 20 Gewinnpunkte.

5



# Technik

**E**in erfolgreiches Ringtennispiel erfordert eine ausgefeilte Fang- und Wurftechnik sowie Redaktionsvermögen. Entscheidend für das Fangen des Ringes ist eine gute Beinarbeit. Vom Gegner ins hintere Drittel hoch geworfene Ringe (man sagt auch Lange Ringe) werden zweckmäßigerweise im Vorwärtssprung hinter dem Körper gefangen. Damit wird es möglich, im Rahmen der Regeln, nahe ans Netz zu kommen um besser angreifen zu können. Gute Spieler/innen beherrschen ein vielseitiges Wurf-

repertoire. Damit werden dem Ring je nach Situation (Position des Gegner, Wind im Freien) unterschiedliche Rotationen und Flugbahnen auferlegt.

## Die Taktik

Ringtennis ist ein fortwährender Kampf um die Spielfeldgrundposition. Mit gezielten kurzen und langen, flachen und hohen Würfen in die Ecken des Feldes wird versucht den Gegner



Bild 3

von dieser Position zu verdrängen, um dann in der freien kurzen Ecke, d.h. direkt hinter dem Netz, einen Punkt zu erzielen. Der Gegner kann mit

# Technik



schnellem Spiel seinerseits „Druck“ erzeugen oder aber auch das Tempo bewusst reduzieren. Man unterscheidet also drei Varianten: das Verteidigungsspiel, das Angriffsspiel und das Druckspiel, das zwar eine schnelle Variante darstellt, aber nur sichere Konter-situationen ausnutzt und

## Fangen

Bei allen Beschreibungen betrachten wir einen Rechtshänder. Um hochfliegende Ringe zu fangen, wird der rechte Arm weit nach hinten über den Kopf gestreckt. Gleichzeitig wird der rechte Fuß einen Schritt nach hinten gesetzt und die Hüfte abgedreht.



Bild 4

sonst konsequent nach hinten spielt. Hierzu ist eine ausreichende Kondition nötig.

Der vordere linke Fuß bleibt dabei auf dem Boden. Der Kopf wird ebenfalls gedreht und der Blick ist auf die Fang position gerichtet



## Technik

### Übung:

Man stellt sich vor, der linke Fuß sei angeklebt. Ringe dann so zuwerfen lassen, dass durch Abdrehen der Hüfte der Ring gerade noch gefangen werden kann.

In der Regel wird man im Spiel aber zuvor erst an die Stelle laufen müssen, an der der Ring erwartet wird. Damit die Hüfte richtig gedreht ist, macht man Fechterschritte nach hinten.

Um kurzgeworfenen Ringe zu fangen, muss man einen Ausfallschritt nach vorne machen und den Arm weit ausstrecken. Anschließend wird der hintere Fuß rangezogen und der Oberkörper

aufgerichtet bis das Kreuz gerade ist. Gleichzeitig wird der Arm nach oben, bis auf Schulterhöhe, geführt. Dann erfolgt der Abwurf.

### Führen

Nach dem Fangen wird der Ring in einer nach hinten gerichteten Kreisbewegung geführt. Befindet sich der Arm dann ungefähr neben dem Standbein, so werden ab diesem Zeitpunkt Arm



Bild 5



## Technik



und Bein synchron nach vorne weiterbewegt. Der Fuß der rechten Seite setzt einen Schritt weiter auf. Der Arm, der eng am Körper geführt wird, befindet sich dann in Schulterhöhe. Während des Führen wird die gegnerische Stellung analysiert um entscheiden zu können, welcher Wurf angewendet werden soll.

### Werfen

Es werden grundsätzlich vier Wurfarten angewendet, wobei alle miteinander kombinierbar sind. Auch können alle Würfe kurz oder nach hinten geworfen werden.

Der Passierring wird hier nicht behandelt.

### Grundring

Nach der Führungsphase

wird die Hand in Schulterhöhe geöffnet. Die Ringstellung ist parallel zum Netz und der Ring hat nur eine geringe Rotation. Die Flugbahn ist parabelförmig über den Gegner hinweg ins hintere Drittel des Feldes.

### Übung:

- Versuche mit einem Schleuderball, oder auch mit

einem Ball in einer Plastiktüte, aus ca 4 m in einen Basketballkorb zu werfen. Wichtig dabei ist,



Bild 6

dass der Arm gestreckt ist. Die ideale Abwurfposition ist in Kopfhöhe, ansonsten fliegt der Ball zu tief oder gar rückwärts. Anschließend wird das Gleiche mit dem Ring ausprobiert.





# Technik

Außerdem Zielwerfen in einen Holzreifen über einen Partner der seinen Arm ausstreckt. Die Flugweite beim Grundring wird stark von dem Ein- und Ausdrehen der Hüfte bestimmt. Je schwungvoller, desto weiter. Durch wenig Krafteinsatz kann man also auch einen kurzen Grundring spielen.

## Tellerring

Nachdem der gestreckte Arm die Hüfte passiert hat, beginnt sich das Armgelenk so anzuwinkeln, dass ein Dreieck zwischen Ober-, Unterarm und Brust entsteht. Die Bewegung wird weiter nach

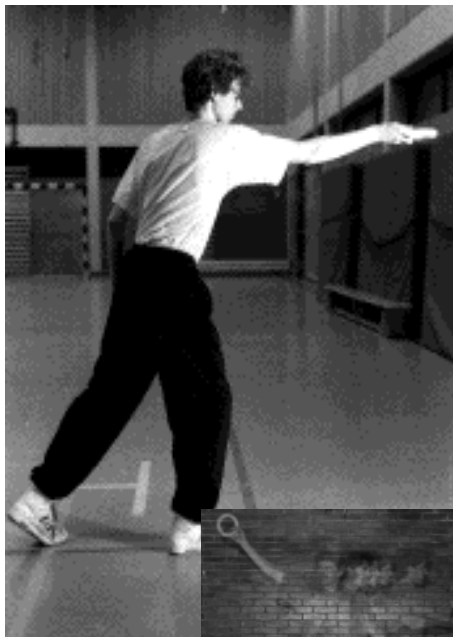
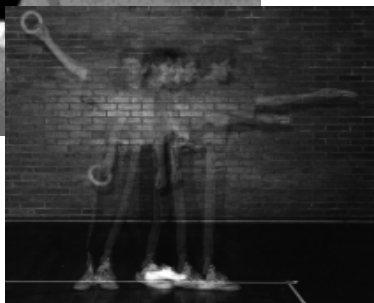


Bild 7  
zwischen Ober-, Unterarm und Brust entsteht. Die Bewegung wird weiter nach

vorne ausgeführt und sobald sich das Armgelenk vollständig gestreckt hat, wird der Ring losgelassen. Der Arm befindet sich dabei auf Schulterhöhe. Gleichzeitig bewegt sich auch das rechte Bein nach vorne. Um die Rotation des Ringes zu er-

höhen, kann zusätzlich das Handgelenk benutzt werden. Nach Öffnen der Hand



# Technik

zeigt der Handrücken nach unten und die Fingerspitzen nach vorne. Der Ring fliegt parallel zum Boden. Bei Anfängern ist es sinnvoll die ersten Tellerringe mit dem Werfen einer Frisbee zu vergleichen. Der „Frisbee-Ring“ wird dabei von der linken Hüfte aus in einer Kreis-Streck-Bewegung nach vorne gebracht.

## Übung:

- Weitwerfen mit dem Frisbee bzw. mit dem Ring
- Zielwerfen in Holzreife
- sitzend versuchen Ringe durch eine Sitzbank zu werfen, dabei langsam Abstand vergrößern.

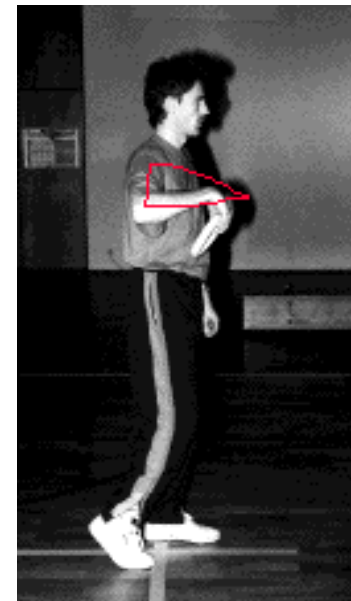


Bild 8

## Drallring

Der Drallring zeichnet sich durch eine große Rotation aus. Diese bringt den Ring nicht nur schneller zum Ziel,

sondern erlaubt auch Flugbahnen die mit dem Grundring nicht möglich sind. Der Bewegungsablauf ähnelt stark dem Flachring. Nach dem Fangen wird der Arm genau wie dort in die Dreieckslage gebracht. Ab

diesem Punkt steigt der Arm bei der Kreis-Streck-Bewegung jedoch weiter bis auf Kopfhöhe an. Da Handgelenk ist ebenfalls eingeknickt und öffnet sich am höchsten Punkt. Die Finger



# Technik

spitzen zeigen nach vorne, der Handrücken ist nach außen gedreht. Das Bein bewegt sich synchron mit dem Arm.

### Übung:

- mit großem Holzreif Rotation üben; versuchen Reif so nach vorne zu rollen, dass er wieder zurückkommt. Durch Einsatz des Handgelenkes wird dies möglich
- das Gleiche aus dem Stand mit dem Ring; mit gestrecktem Arm, nur mittels Knickung des Handgelenkes Ring weitwerfen.

### Kombinierte Übungen

- A hat 10 Ringe und wirft B hoch zu. B wirft dann kurz zu C, dieser fängt und überspielt B, der in seiner Grundposition bleibt.

Funktion:

A: keine

B: Fangen hinter dem Körper

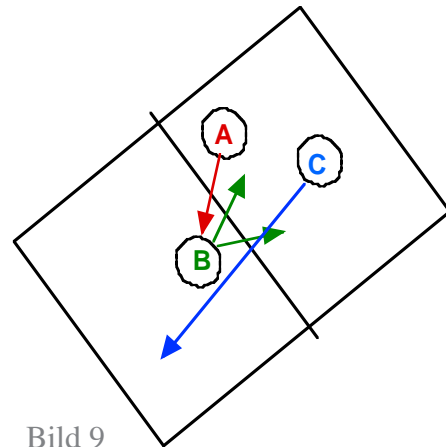


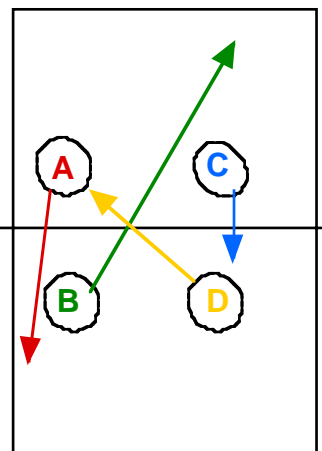
Bild 9

C: Ausfallschritt und Wurf nach hinten.

Anschließend werden die Positionen getauscht.

- alle Spieler sind in Grundposition

Bild 10



12

# Technik



- A spielt über B lang
- B spielt diagonal über C
- C wirft kurz zu D
- D kontert kurz zu C

Funktion:

A: Konter - langer Dralling

B: Abwehr (Fangen hinter dem Körper) und langer Grundring

C: Fechterschritt und Angriff mit kurzem Dralling

D: Kontern kurz mit Flachring

Zu beachten ist, dass nach jeder Fang- und Wurffaktion der Spieler direkt wieder in seine Grundposition laufen muss!

### Grundübung

- ca. 3m von einer Wand stellen, mit Richtung zu dieser. Versuchen den Ring parallel an die Wand zu werfen. Dabei prallt der Ring so von der Wand ab, dass mit einem Ausfallschritt der Ring wieder gefangen werden kann.

Funktion:

Ringstellung für Grundring, sowie Fangen von kurzen Ringen mit Ausfallschritt



Bild 11

13



## Der Spielablauf

Jeder Spielzug beginnt mit der Aufgabe und endet mit dem ersten darauf folgenden Fehler. Die

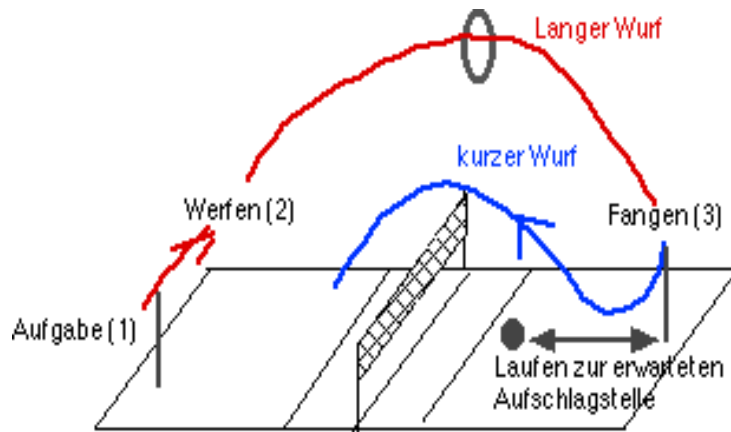


Bild 12

Aufgabe wird hinter der Grundlinie ausgeführt. Der Gegner begibt sich aus seiner Position mittels der Lauftechnik in die erwartete Fangposition. Das Ziel des Fangen ist die Ringsicherung und das Einleiten einer Re-Aktion. Danach wird der Ring mittels des Führens in die Abwurfhöhe gebracht, wobei an keiner

Stelle die Bewegung unterbrochen werden darf. Das Werfen eröffnet den eigenen Angriff. Dabei werden grundsätzlich kurz und langgeworfene Ringe unterschieden. Der Ring darf dabei jede beliebige Lage einnehmen, solange er nicht wackelt oder sich überschlägt. Bei allen Aktionen sind Fehler möglich.

## Grundbegriffe



- Grundlinie: hintere Feldbegrenzung
- Seitenlinie: seitliche Feldbegrenzung
- Aufgabe: Eröffnung des Spieles hinter der Grundlinie
- Sperrraum: Bereich zwischen den vorderen Feldgrenzen
- Grundposition: Von dieser Position kann das Spielfeld optimal abgedeckt werden. Einfache Regel: 2 normale Schritte von der vorderen Feldbegrenzung weit und in der seitlichen Mitte.
- Grundstellung: Die Beine stehen schulterbreit und leicht angewinkelt auseinander. Das Bein der Wurfseite ist leicht nach hinten versetzt. Die Arme hängen locker nach unten, der Kopf ist nach vorne gerichtet.
- Kurzer Ring: Wurf kurz hinter die vordere Feldbegrenzung, i.d.R. auch knapp über das Netz.
- Langer Ring: Wurf ins hintere Drittel, i.d.R. auch hoch geworfen.
- Fangen: Mit dem Schließen der Hand um den Ring ist das Fangen abgeschlossen
- Ringstellung: Stellung des Ringes nach dem Abwurf.
- Rotation (Drall): Bewirkt einen schnelleren und stabileren Flug.
- Wurfarten: die vier Basiswürfe Grund-, Flach-, Passier- und Dralling.
- Grundring: Einfachster Wurf. Der Ring fliegt ohne Rotation parabelförmig ins hintere Drittel des Feldes. Wird als Defensivwurf angewendet.
- Flachring: Wurf mit paralleler Lage zum Boden. Er wird kurz und lang gespielt. Der Flachring ist ein Angriffsring mit starker Rotation. Gelegentlich auch Tellerring genannt.
- Dralling: Eine Mischung aus Grund- und Flachring. Er wird kurz und lang gespielt und ist ein reiner Offensivwurf.

### **Weiterführende Informationen:**

„Einführung in die Theorie und Praxis des Turnspiels Ringtennis“, Udo Heger 1988; Lehrerfortbildung in Zusammenarbeit mit dem LPM

„Ringtennis-Lehrfilm“  
Zu beziehen über Mario Müller, Marienstraße 37,  
21073 Hamburg  
Tel. (0 40) 76 75 14 56

---

Ringtennis Homepage im Saarland  
<http://www.technician.de/ringtennis>

Bundesweite Informationen  
<http://www.ringtennis.de>  
Hier findet man auch Bezugsmöglichkeiten von  
Ringtennis und Netzen über „Sport-Thieme“.



### **Impressum:**

Herausgeber: Saarländischer Turnerbund, Ringtennis  
Redaktion: Udo Heger ([heger@technician.de](mailto:heger@technician.de))  
Fotos: Udo Heger, Detlef Haß

(Teile von Textpassagen wurden anderen Publikationen entnommen)