



Aufstellung:
Fünf Spieler pro
Mannschaft –
drei am Netz und
zwei im Rückraum

Federleicht: Bei diesem Rückschlagspiel erfolgt der Aufschlag von unten nach oben. Sieger ist, wer zuerst 25 Punkte erreicht hat – mit einem Mindestabstand von zwei Punkten

Teamspiel für alle

Indiaca Ein leichter, gefiederter Spielball bringt großen Spaß und schult nicht nur die Beweglichkeit

Den großen, weichen Federball in der Luft zu halten und geschickt über das Netz hin und her zu schlagen – das macht den besonderen Reiz dieses schönen Freizeitspiels aus“, findet Gabi Rothermel vom technischen Komitee Indiaca des Deutschen Turnerbunds. Mit flacher Hand, die Finger gestreckt und geschlossen, schlägt die Sportlehrerin aus Freising den Ball ihrem Mitspieler zu.

Vor zehn Jahren stieg Gabi Rothermel auf die neue Sportart um, weil sie die blauen Flecken an den Unterarmen nach jedem Volleyball-Training leid war. Heute tritt die 52-Jährige begeistert bei Indiaca-Freizeiturnieren und Meisterschaften mit einem gemischten Team des SC Freising an.

Ballspiel der Indianer

Das Mannschaftsspiel mit dem ungewöhnlichen Namen fördert die Koordination, die Beweglichkeit und auch die Beidhändigkeit. „Je nach Situation kann der Spieler die Indiaca mal mit der rechten, mal mit der linken Hand schlagen“, erklärt Dr. Oliver Schandri, Allgemeinarzt und langjähriger Indiaca-Spieler aus Veitsbronn.



Fitness am Strand: Indiaca ist eine schnell erlernbare Alternative zum Beach-Volleyball

1936 lernte der Sportlehrer Karlhans Krohn auf einer Reise durch Brasilien das Petaka-Spiel kennen: Einheimische warfen sich eine Art Ball zu, birnenförmig, mit Sägemehl gefüllt und mit Federn bestückt. Fasziniert nahm Krohn mehrere dieser Flugobjekte mit nach Köln und entwickelte sie dort weiter. Fortan nannte er den Ball und das Spiel Indiaca, eine Kombination aus Indianer und Petaka.

„Dieses Volleyball-ähnliche Rückschlagspiel ist ein idealer Mannschaftssport, auch für Kinder und Senioren“, schwärmt Rothermel. Das sieht auch Schandri so: „Das Verletzungsrisiko bleibt gering, denn es gibt keinen unmittelbaren Körperkontakt

mit dem Gegner. Zudem ist die Indiaca so leicht und weich, dass auch ein Treffer am Körper nicht wehtut.“

Durch ein Netz getrennt, stehen sich je fünf Spieler gegenüber: drei am Netz, zwei im Rückraum (siehe Grafik). Spätestens mit dem dritten Kontakt im eigenen Feld fliegt die Indiaca über das Netz zum Gegner. Der Spielzug läuft, bis ein Fehler passiert, etwa die Indiaca zu Boden fällt. Der Ball rollt nicht weg, und es kann gleich mit einem neuen Aufschlag weitergehen. Weil die Grundschnitte leicht zu erlernen sind, kommt schnell ein richtiges Match zustande. „Selbst für ein Spiel auf der Bergwiese wäre Indiaca geeignet“, sagt Rothermel. ■