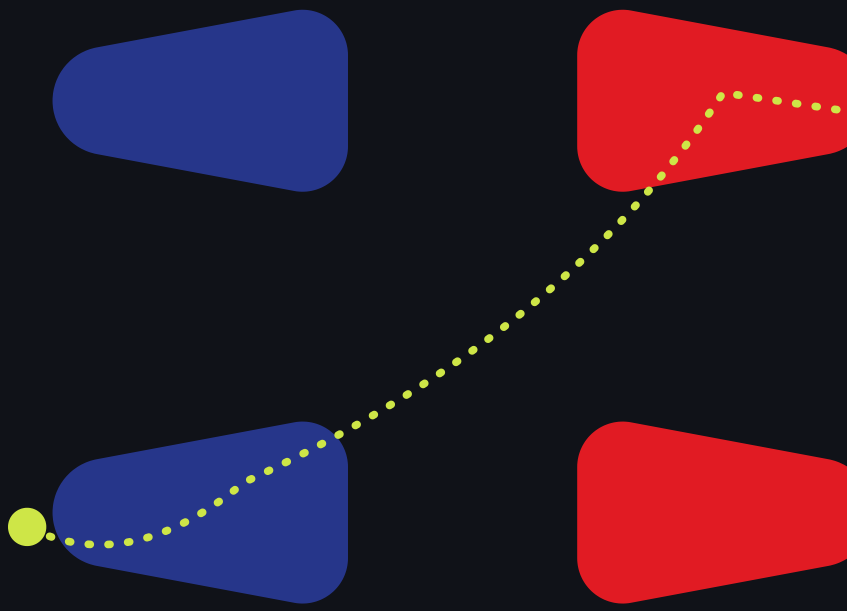
HANTIS

FREESTYLE + WETTKAMPF

DAS OFFIZIELLE HANTIS-REGELWERK

Alle Regeln für beide Spielmodi, mit Abbildungen. Vier Tische. Ein Ball. Zwei Schläge.



AUSGABE 2026 · STAND: OKTOBER 2026

INHALT

IN DIESEM REGELWERK

1 **GRUNDLAGEN** 03
Ausrüstung, Spielort, Tischaufstellung, Spielfeldgrenzen, X-Faktoren, wer wo steht

2 **DER AUFSCHLAG** 05
Regelgerechter Aufschlag, Trickaufschläge, Aufstellungslinie, Fehler

3 **BALLBESITZ** 06
Schläge, Passen, Ballbesitzwechsel, Dribbeln, gleichzeitige Schläge

4 **PUNKT ODER RAUS** 07
Die acht Arten, wie ein Ballwechsel endet, mit dem Doppeltreffer

5 **DIE KANTENREGEL** 08
Wann ein Kantenball als Tischtreffer zählt

6 **WETTKAMPFREGELN** 09
Zählweise, Matchlänge, Aufschlagwechsel, Seitenwechsel, Satzball

7 **WEITERE REGELN** 10
Körperkontakt, verschobene Tische, Streitfälle, Sicherheit

8 **TRICKS** 10
Hantis meistern, die Dribbel-Trick-Kombi

★ **REGELN AUF EINEN BLICK** 11
Eine Seite zum Ausdrucken für den Spielfeldrand

ZWEI MODI, EIN REGELWERK

Hantis hat zwei Spielmodi. **Freestyle** ist das Rotationsspiel für Gruppen jeder Größe. Im **Wettkampf** spielen feste Zweierteams um Punkte. Fast alle Regeln gelten für beide. Wo sich eine Regel unterscheidet, steht es dabei.

SO SIND DIE REGELN NUMMERIERT

Jede Nummer nennt Abschnitt, Gruppe und Regel: **4.0.7** ist zum Beispiel Abschnitt 4, Gruppe 0, Regel 7. Mit den Nummern lässt sich jeder Streit schnell klären.

WAS IST NEU · OKTOBER 2026

Sicherheit: 7.0.3 nicht auf die Tische, 7.0.4 Spiel den Ball, nicht den Gegner, 7.0.5 sicherer Spielbereich, 8.0.2 kein Walking the Dog in der Schule. **Klarstellungen:** 1.1.5 Behinderung, 1.2.0 Rotation nach einem Doppeltreffer, 2.0.1 und 2.1.0 der Aufschlag, 1.1.2 und 4.0.6 Spielfeldgrenzen, 6.0.3 erster Aufschlag in späteren Sätzen.

Hantis wurde 2005 erfunden, von Schülerinnen und Schülern der Scott County High School in Georgetown, Kentucky (USA).

Herausgegeben von Hantis USA, LLC. © 2026. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Regelwerk darf für nichtkommerzielle Zwecke kostenlos ausgedruckt und weitergegeben werden. HANTIS™ und das Hantis-Logo sind Marken der Hantis USA, LLC. Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter.

ABSCHNITT 1

GRUNDLAGEN

Du brauchst nur einen Tennisball, vier gleich große Tische und drei Freunde.

1.0 AUSRÜSTUNG

1.0.0 DER BALL

Meist wird Hantis mit einem Tennisball gespielt. Am besten springt ein neuer Ball frisch aus der Druckdose. Auf weniger sprungfreudigen Kunststofftischen gehen auch andere Bälle, zum Beispiel ein stark springender Gummiball.

1.0.1 DIE TISCHE

Hantis lässt sich mit jeder Art von Tisch spielen. Du brauchst 4 gleich große Tische.

1.1 AUFBAU

1.1.0 SPIELORT

Hantis geht fast überall: drinnen, draußen, am Strand, im Park, auf dem Basketballplatz oder sogar in einem Squashcourt, für extra viele Abpraller von X-Faktoren. Am liebsten spielen wir auf Beachvolleyballfeldern: Sie haben feste Spielfeldgrenzen, und im Sand kannst du nach jedem Ball hechten.

1.1.1 TISCHAUFSTELLUNG

Stell die 4 Tische im 2×2-Muster auf, wie in Abbildung 1.1. Der Abstand zwischen den Tischen hängt von der Spielstärke ab.

SPIELSTÄRKE	ABSTAND ZWISCHEN DEN TISCHEN
EINSTEIGER	90 CM (3 FT)
FORTGESCHRITTENE	120 CM (4 FT)
PROFIS	150 CM (5 FT)

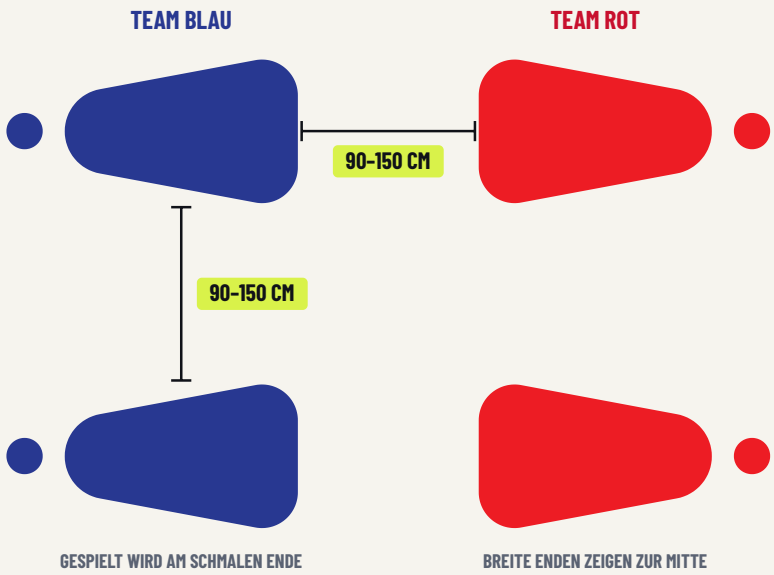


ABBILDUNG 1.1 TISCHAUFSTELLUNG: EIN 2×2-QUADRAT, MITSPIELER NEBENEINANDER, GEGNER GEGENÜBER

1.1.2 SPIELFELDGRENZEN IM FREESTYLE

8 m × 8 m, bis zu 16 m × 8 m. Die Lehrkraft oder Spielleitung markiert sie mit Hütchen oder Bodenklebeband. Macht das niemand, entscheiden die Spieler selbst oder spielen ohne Grenze.

TIPP: EIN KLEINERES SPIELFELD VERHINDERT, DASS STÄNDIG NUR GESCHMETTERT WIRD.

1.1.3 SPIELFELDGRENZEN IM WETTKAMPF

SPIELFELD	METRISCH	IN FUSS
OFFIZIELLES SPIELFELD	8 M × 8 M	26,25 FT × 26,25 FT
ANGEPASST: GANZES SANDFELD	16 M × 8 M	52,5 FT × 26,25 FT
ANGEPASST: HALBES SANDFELD	8 M × 8 M	26,25 FT × 26,25 FT
ANGEPASST: RACQUETBALL- ODER SQUASHCOURT	13,7 M × 7,6 M	45 FT × 25 FT

TIPP: SORGT FÜR EIN NEUTRALES UMFELD OHNE GEGENSTÄNDE IM WEG (BÄLLE, STÜHLE, PERSONEN, KLEIDUNG ODER RUCKSÄCKE).

1.1.4 WAS IST EIN X-FAKTOR?

Jede Fläche außer den Spielern, den vier Tischplatten und dem Boden heißt **X-Faktor** und ist völlig neutral: Wände, Decken und alles andere rund um das Spielfeld. Der Ball darf sogar von den Tischbeinen abprallen und bleibt im Spiel. Beim Aufschlag und im ganzen Ballwechsel darf der Ball ohne Strafe für das andere Team von diesen Flächen abprallen. Bleibt der Ball an einem X-Faktor hängen oder liegen, ist er aus dem Spiel, und schuld ist, wer ihn zuletzt berührt hat: Wer ihn zuletzt geschlagen hat oder wessen Tisch er zuletzt getroffen hat, ist raus (Freestyle) oder verliert den Punkt (Wettkampf). Zähl mit, wie viele Berührungen und Aufsprünge du schon hattest, denn **X-Faktoren setzen deine Zählung nicht zurück**.

1.1.5 BEHINDERUNG

Menschen sind keine X-Faktoren. Kommt ein Zuschauer, jemand aus der Warteschlange oder ein verirrter Ball von einem anderen Spielfeld dem Ball oder einem Spieler in die Quere, wird der Punkt wiederholt.

1.2 WER STEHT WO?

1.2.0 FREESTYLE-HANTIS

Es gibt 2 Spielmodi: Freestyle und Wettkampf. Beim Freestyle-Hantis spielen 2 Zweierteams, jede der 4 Personen an einem eigenen Tisch. Wer raus ist, stellt sich hinten an, und die anderen rücken zum freien Tisch vor ihnen auf, in Richtung Aufschlagtisch. Wer Four Square kennt: Es ist dieselbe Rotation. Nach einem Doppeltreffer (4.0.7) stellen sich beide hinten an, die anderen zwei rücken Richtung Tisch 4 auf die freien Tische, und die ersten zwei aus der Warteschlange kommen an die untersten freien Tische.

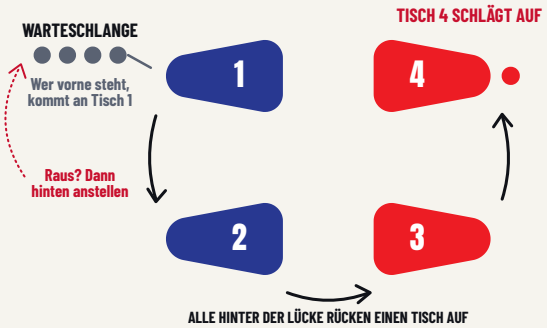


ABBILDUNG 1.2 FREESTYLE-ROTATION. TISCHE 1-2 SIND EIN TEAM, 3-4 DAS ANDERE. WER VON TISCH 2 AUF 3 RÜCKT, WECHSELT DAS TEAM.

1.2.1 WETTKAMPF-HANTIS

Beim Wettkampf-Hantis sind die Startpositionen wie im Freestyle, nur wird nicht rotiert und es gibt keine Warteschlange. Du behältst das ganze Spiel über denselben Mitspieler, und ihr spielt um Punkte, statt dass jemand rausfliegt. Mehr dazu in Abschnitt 6.

ABSCHNITT 2

DER AUFSCHLAG

2.0 AUFSCHLAGEN

2.0.0 DER REGELGERECHTE AUFSCHLAG

Halte den Ball in einer Hand und schlag ihn mit der anderen nach unten auf deinen eigenen Tisch und von dort auf einen der beiden gegnerischen Tische. Du darfst den Ball auch hochwerfen und mit derselben Hand aufschlagen. Beim Aufschlag musst du hinter der hinteren Kante deines Tisches stehen.

2.0.1 WAS NICHT ERLAUBT IST

Du darfst den Ball beim Aufschlag nicht werfen. Du darfst ihn nicht direkt auf einen gegnerischen Tisch schlagen. Du darfst nicht auf den Tisch deines Mitspielers aufschlagen. Du und dein Mitspieler dürft den Ball erst wieder berühren, wenn der Ballbesitz gewechselt hat, also wenn er einen Gegner oder einen gegnerischen Tisch berührt hat.

2.0.2 TRICKAUFSCHLÄGE

Manche Varianten heißen Trickaufschläge, etwa Aufschläge mit dem Fuß, per Scherenschlag, mit Ellbogen oder Kopf und Tweener-Aufschläge (zwischen den Beinen hindurch). Solange du den Ball mit irgendeinem Körperteil auf deinen eigenen Tisch und dann auf einen gegnerischen Tisch schlägst, ist der Aufschlag gültig.

2.1 AUFSTELLUNGSLINIE

2.1.0 STARTPOSITIONEN BEIM AUFSCHLAG

Die Aufstellungslinie legt fest, wo jedes Team unmittelbar vor dem Aufschlag stehen darf. Das **aufschlagende Team** darf überall hinter der **hinteren** Kante seiner Tische stehen, das **annehmende Team** überall bis zur **vorderen** Kante seiner Tische. Sobald der Ball den Aufschlagtisch trifft, dürfen sich alle frei bewegen. Wer annimmt, darf den Ball schon vor dem Aufsprung auf dem eigenen Tisch spielen: Diese Berührung bringt den Ballbesitz und zählt als erster Schlag (3.0.2).

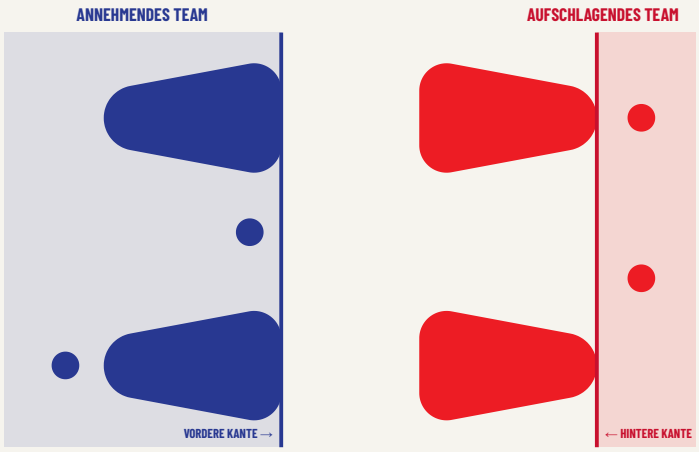


ABBILDUNG 2.1 BLEIB BIS ZUM AUFSCHLAG IN DEINER FARBIGEN ZONE

2.2 FEHLER

2.2.0 FEHLER IM FREESTYLE FREESTYLE

Ein Fehler ist ein Aufschlag, der den gegnerischen Tisch verfehlt. Für deine ganze Zeit an Tisch 4 hast du 1 Fehler frei: Verfehlst du einen Aufschlag, darfst du ihn einmal wiederholen. Verfehlst du irgendwann einen zweiten, solange du an Tisch 4 bist, bist du raus, auch wenn du zwischendurch gültig aufgeschlagen hast.

2.2.1 FEHLER IM WETTKAMPF WETTKAMPF

Einen Fehler frei hast du nur, wenn das andere Team Satz- oder Matchball hat. Jeder andere verfehlte Aufschlag bringt dem anderen Team einen Punkt. Ein Doppelfehler bringt dem anderen Team einen Punkt und damit den Satz oder das Match.

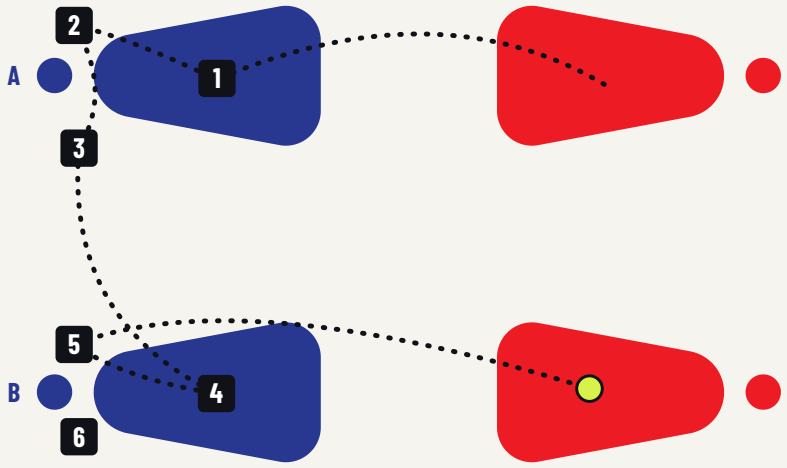
ABSCHNITT 3

BALLBESITZ

Der Ballbesitz ist das Herz von Hantis. Behalte im Blick, wer den Ball hat und wie viele Schläge und Aufsprünge noch übrig sind.

3.0.0 SCHLÄGE

Nach dem Aufschlag hat das annehmende Team den Ballbesitz. Beide Spieler des Teams in Ballbesitz haben jeweils **1 Aufsprung auf ihrem Tisch** und **2 Schläge** mit dem Körper. Meist nimmt man die Hände, weil sie die meiste Kontrolle geben, aber du kannst auch Füße, Knie, Kopf oder jeden anderen Körperteil nehmen, solange du den Ball nur zweimal schlägst. Ein Treffer an der Kleidung zählt als einer deiner Schläge.



1. Aufschlag springt auf dem Tisch von A auf
2. A spielt ihn hoch (Schlag 1)
3. A passt (Schlag 2)
4. Aufsprung auf dem Tisch von B
5. B legt ihn sich zurecht (Schlag 1)
6. B schlägt ihn auf einen roten Tisch (Schlag 2). Ballbesitzwechsel.

ABBILDUNG 3.0 EIN KOMPLETTER BALLBESITZ: JEDER SPIELER 2 SCHLÄGE, JEDER TISCH 1 AUFSPRUNG

3.0.1 PASSEN

Ziel bei Hantis ist es, Punkte zu holen oder die Gegner rauszuspielen, je nachdem, ob ihr Wettkampf oder Freestyle spielt. Am besten gelingt das oft mit deinem Mitspieler: Während er sich in Position bringt, passt du ihm mit deinen Schlägen den Ball zu, und er kann punkten. Ihr könnt auch tricksen und mehrmals passen, bis eure Schläge aufgebraucht sind. Wer das andere Team verwirrt, ist im Vorteil.

3.0.2 BALLBESITZWECHSEL

Sobald der Ball einen Tisch oder einen Spieler des anderen Teams berührt, wechselt der Ballbesitz. Dann hat dort jeder 2 Schläge und 1 Aufsprung, und eure Zählung beginnt von vorn.

3.0.3 DRIBBELN

Jedes Mal, wenn der Ball auf einen gegnerischen Spieler oder Tisch geschlagen wird, wechselt der Ballbesitz. Du darfst ihn also erneut schlagen, damit er außer Reichweite der Gegner springt. Darum darf man auf den Tischen des anderen Teams endlos dribbeln, denn nach jedem Aufsprung und Schlag wechselt der Ballbesitz. Das Team, auf dessen Tischen gedribbelt wird, darf jederzeit versuchen, den Ball abzufangen.

3.0.4 GLEICHZEITIGE SCHLÄGE

Schlägst du mit beiden Händen gleichzeitig, zählt das als zwei Schläge, auch wenn nur eine Hand den Ball berührt. Ein gleichzeitiger Schlag und danach noch ein Schlag ergeben 3 Schläge: Du bist raus (Freestyle) oder verlierst den Punkt (Wettkampf).

3.0.5 GLEICHZEITIGE SCHLÄGE BEIDER TEAMS

Schlagen zwei Spieler verschiedener Teams den Ball gleichzeitig und fällt er dann aus dem Spiel, ohne einen von beiden oder einen Tisch zu berühren, entscheidet der Schiedsrichter: Punkt für ein Team oder Wiederholung. Ohne Schiedsrichter klärt ihr es wie in 7.0.2.

ABSCHNITT 4

PUNKT ODER RAUS

Jede Regel auf dieser Seite gilt in beiden Spielmodi gleich, bis auf eine Freestyle-Ausnahme in 4.0.4. Nur die Folge ist eine andere.

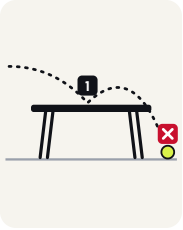
FREESTYLE	Du bist **raus** und stellst dich hinten an.
WETTKAMPF	Das andere Team bekommt den **Punkt**.

4.0.0 DREIFACHBERÜHRUNG

Berührst du den Ball in einem Ballbesitz dreimal, bist du raus. Das gilt für drei Schläge hintereinander und auch für einen 3. Schlag nach einem Rückpass deines Mitspielers.

4.0.1 TISCH-TISCH

Trifft der Ball in einem Ballbesitz zweimal deinen Tisch, bist du raus, egal ob die Aufsprünge direkt aufeinanderfolgen oder Schläge dazwischen liegen.



4.0.2 TISCH-BODEN

Trifft der Ball deine Tischplatte und dann den Boden, bist du raus.

KANTE GETROFFEN UND RUNTERGEFALLEN? SIEHE ABSCHNITT 5, DIE KANTENREGEL.

4.0.3 KÖRPER-BODEN

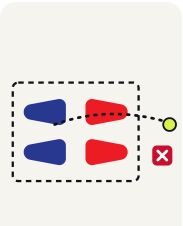
Trifft der Ball deinen Körper und dann den Boden, bist du raus, ob nach einem verpatzten Angriff oder einem Treffer in der Abwehr. Wer den Ball zuletzt berührt hat, ist raus.

4.0.4 PACKEN · TRAGEN · HALTEN · FANGEN · SCHÖPFEN

Jeder Ballkontakt muss ein Schlag, Stoß oder Klaps sein. Wer den Ball schöpft, packt, hält, fängt oder trägt, ist raus. **Freestyle-Ausnahme:** 8.0.2.

4.0.5 EINKLEMMEN

Klemmst du den Ball zwischen deiner Hand (oder einem anderen Körperteil) und dem gegnerischen Tisch ein, sodass er stoppt, bist du raus.



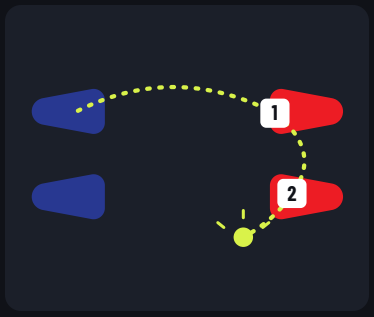
4.0.6 IM AUS

Der Ball ist dort im Aus, wo er zuerst außerhalb der Spielfeldgrenze aufkommt; wer ihn zuletzt berührt hat, ist raus. Das gilt auch, wenn dein Schmetterball vorher den gegnerischen Tisch trifft. Ohne Spielfeldgrenze kein Aus (1.1.2).

Merke

WER HAT DEN BALL?

Der Ballbesitz wechselt in dem Moment, in dem der Ball das andere Team oder seine Tische berührt (3.0.2), und damit beginnt jede Zählung von Schlägen und Aufsprüngen neu. X-Faktoren (Wände, Decken, Tischbeine) sind neutral, setzen deine Zählung aber **nicht** zurück (1.1.4).



4.0.7 · Der begehrteste Schlag bei Hantis

DER DOPPELTREFFER

Ein Doppeltreffer gelingt, wenn dein Schlag ohne Unterbrechung **beide** gegnerischen Tische trifft und dann den Boden. Damit hast du zwei Gegner auf einmal besiegt. Berührt jemand den Ball nach deinem Schlag, ist es kein Doppeltreffer, und es gelten die normalen Regeln.

Trifft er einen Tisch, streift die Kante des anderen und springt zurück auf den ersten, ist das leider kein Doppeltreffer, sondern zwei Aufsprünge auf dem ersten Tisch (4.0.1).

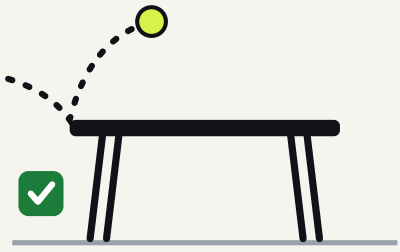
FREESTYLE · BEIDE GEGNER RAUS

WETTKAMPF · 2 PUNKTE

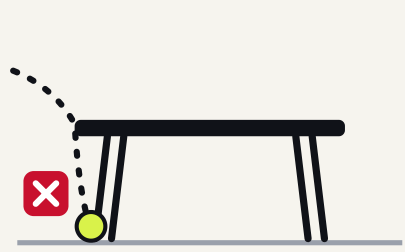
ABSCHNITT 5

DIE KANTENREGEL

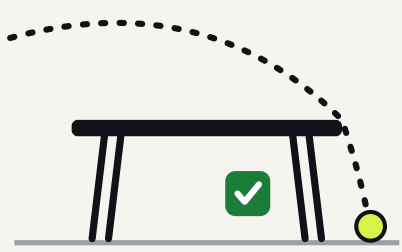
Tischtreffer oder nicht? Das hängt davon ab, welche Kante der Ball getroffen hat und wohin er danach geflogen ist.



5.0.0 NAHE KANTE, NACH OBEN = TISCHTREFFER



5.0.1 NAHE KANTE, NACH UNTEN = KEIN TISCHTREFFER



5.0.2 FERNE KANTE, NACH UNTEN = TISCHTREFFER

5.0.0 NAHE KANTE, NACH OBEN

Schlägst du den Ball auf die nahe Kante eines Tisches (die Kante, die dir am nächsten ist) und fliegt er nach oben, bleibt er im Spiel. Berührt er danach den Boden, ist raus, wer zu diesem Tisch gehört.

5.0.1 NAHE KANTE, NACH UNTEN

Schlägst du den Ball auf die nahe Kante eines Tisches (die Kante, die dir am nächsten ist) und fällt er nach unten, bist du raus. Der Ball muss die Oberseite treffen, damit er zählt.

5.0.2 FERNE KANTE, NACH UNTEN

Schlägst du den Ball über einen Tisch hinweg und trifft er die ferne Kante und fällt nach unten, ist er gut, und der Punkt gehört dir. Auch wenn der Ball nach unten abgeprallt ist, hat er die Oberseite des Tisches gestreift und nicht die Seite wie in 5.0.1.

SO BEURTEILST DU EINEN KANTENBALL

Maßgeblich ist, wo der Ball zuletzt aufgesprungen ist oder geschlagen wurde. Frag dich: Ist der Ball über die Tischplatte geflogen, bevor er die Kante getroffen hat? Wenn ja, ist es ein Tischtreffer. Hat er die Kante direkt getroffen, ohne über die Platte zu fliegen, zählt er nur dann als Tischtreffer, wenn er nach oben springt.

ABSCHNITT 6

WETTKAMPFREGELN

Feste Zweierteams spielen um Punkte. Diese Regeln gelten nur im Wettkampf.

6.0.0 DAS PRINZIP

Anders als beim Freestyle-Hantis spielt ihr im Wettkampf um Punkte, statt dass jemand rausfliegt. Ihr rotiert auch nicht um die Tische. Du behältst in jedem Match und im ganzen Turnier denselben Mitspieler.

6.0.1 PUNKT, SATZ, MATCH

Ein Wettkampf-Match geht über **1, 2, 3 oder 4 Gewinnsätze** (Best of 1, 3, 5 oder 7). Jeder Satz geht „bis 21, mit 2 Punkten Abstand". Die Turnierleitung legt die Matchlänge fest.

6.0.2 WENIG ZEIT

Wird die Zeit für alle Spiele knapp, könnt ihr kürzere Sätze spielen, zum Beispiel bis 15 oder bis 11. Gewonnen wird aber immer mit 2 Punkten Abstand.

6.0.3 SCHERE, STEIN, PAPIER

Vor einem Wettkampf-Match entscheidet Schere, Stein, Papier, wer zuerst aufschlägt. In jedem weiteren Satz schlägt das Team zuerst auf, das im Satz davor zuerst angenommen hat.

6.0.4 AUFSCHLAGWECHSEL

Das Team mit dem ersten Aufschlag bestimmt, wer von beiden aufschlägt. Diese Person schlägt 5-mal auf. Danach geht der Aufschlag für den Rest des Matches reihum durch alle 4 Spieler: Jeder schlägt 5-mal auf und gibt den Aufschlag dann an das andere Team ab. Gezählt werden Aufschläge, nicht Punkte: Ein Doppeltreffer bringt 2 Punkte, verbraucht aber nur 1 der 5 Aufschläge.

AUFSCHLÄGE	WER AUFSCHLÄGT	AUFSCHLÄGE	WER AUFSCHLÄGT
1–5	Team 1, Spieler A	21–25	Team 1, Spieler A
6–10	Team 2, Spieler C	26–30	Team 2, Spieler C
11–15	Team 1, Spieler B	31–35	Team 1, Spieler B
16–20	Team 2, Spieler D	36–40	Team 2, Spieler D

Seitenwechsel nach jeweils 10 Punkten: bei 10, 20, 30 und so weiter (6.0.6).

Bei Satz- oder Matchball schlägt das **zurückliegende Team** auf, bis Gleichstand herrscht (6.0.7).

Die Aufschläge werden im Satz fortlaufend gezählt. Ein Doppeltreffer bringt 2 Punkte, ist aber nur 1 Aufschlag.

6.0.5 AUFSCHLAGSEITE

Du darfst selbst wählen, von welchem Tisch du aufschlägst, musst dann aber alle 5 Aufschläge von dort machen. Wechseln darfst du erst, wenn du das nächste Mal mit dem Aufschlag dran bist. Rechtshänder nehmen meist den rechten Tisch, Linkshänder den linken, weil so beide gegnerischen Tische für die starke Hand offen liegen.

6.0.6 SEITENWECHSEL

Nach jeweils 10 Punkten wechseln die Teams die Seiten. Das gleicht äußere Einflüsse wie Sonne und Wind aus.

6.0.7 SATZBALL UND MATCHBALL

Bei Satzball oder Matchball schlägt das zurückliegende Team auf, bis Gleichstand herrscht. Bei Gleichstand schlägt das Team auf, das diese Punktzahl zuerst erreicht hatte. Kein Team schlägt je bei eigenem Satz- oder Matchball auf. Das aufschlagende Team darf wählen, wer aufschlägt.

ABSCHNITT 7

WEITERE REGELN

7.0.0 KÖRPERKONTAKT

Hantis ist kein Kontaktsport, aber zufälliger Kontakt kommt vor. Wie beim Basketball gilt: Leichter Kontakt im Kampf um den Ball ist erlaubt, jemanden in seiner Bewegung zu blockieren nicht. Im Wettkampf entscheidet der Schiedsrichter beim Blockieren: Punkt für das gefoulte Team oder Wiederholung. Ohne Schiedsrichter klärt ihr es wie in 7.0.2.

7.0.1 VERSCHOBENE TISCHE

Wird ein Tisch im Spiel versehentlich verschoben oder angestoßen, spielt weiter, außer es führt direkt zu einem unfairen Punkt; dann wird der Punkt wiederholt. Wer einen Tisch absichtlich verschiebt, um sich einen Vorteil zu verschaffen, verliert den Punkt. **Freestyle-Ausnahme:** 8.0.2.

7.0.2 STREIT UM PUNKTE

Hantis ist ein Spiel der Ehrlichkeit und Fairness. Wenn du weißt, dass du den Ball berührt hast, gib es zu. Streit über getragene Bälle, Blockieren oder Berührungen klärt ihr friedlich mit einer dieser Methoden:

- den Punkt einvernehmlich wiederholen,
- um den Punkt Schere, Stein, Papier spielen oder
- den Ballwechsel, wenn möglich, auf Video ansehen.

7.0.3 NICHT AUF DIE TISCHE

Niemand darf auf einem Tisch sitzen, stehen, knien, klettern oder sich mit seinem Gewicht darauf stützen, weder im Spiel noch zwischen den Punkten. Tische sind nicht dafür gebaut, Menschen zu tragen. Tust du es doch, bist du raus. Den Tisch beim Strecken zu berühren ist in Ordnung, sich darauf zu lehnen nicht.

7.0.4 SPIEL DEN BALL, NICHT DEN GEGNER

Ziele nie auf den Kopf und halte Kicks von Köpfen fern. Triffst du jemanden absichtlich am Kopf, bist du raus. **Jugend- und Schulsport:** Trifft der Ball jemanden über den Schultern, wird der Punkt wiederholt, und niemand ist raus.

7.0.5 SICHERER SPIELBEREICH

Räumt vor dem Spiel Taschen, Stühle und herumliegende Bälle vom Spielfeld und lasst zwischen Tischen und Wänden Platz zum Gehen. Hechtet nur auf Sand oder weichem Boden. Einsteiger und Kinder dürfen einen weicheren Schaumstoffball oder einen druckreduzierten Ball nehmen.

ABSCHNITT 8

TRICKS

8.0.0 HANTIS MEISTERN

Beherrschst du den Schmetterball, den keiner mehr kriegt, und den Stupser, an den keiner rankommt, entdecke, was das Spiel sonst noch zu bieten hat. Bei Hantis dreht sich alles um Kreativität: Nutze deine 2 Schläge für Trickschläge mit Kopf oder Fuß, Schläge zwischen den Beinen hindurch und einstudierte Spielzüge mit deinem Mitspieler. Nichts bringt das Publikum so in Fahrt wie ein langer Ballwechsel, der mit einem fiesen Trick oder einem Doppeltreffer endet.

8.0.1 DRIBBEL-TRICK-KOMBI

Eine der besten Vorbereitungen für einen Trickschlag ist das Dribbeln auf dem gegnerischen Tisch. Jeder Aufsprung setzt deine Zählung zurück, das gibt dir Zeit zur Vorbereitung, und für den maximalen Effekt bist du ganz nah dran.

8.0.2 TRICKS NUR IM FREESTYLE

In zwei Punkten ist Freestyle etwas lockerer als der Wettkampf. Bei Hand1 und Reverse Hand1 wandert der Ball unter deinem Shirt um deinen Körper, was sonst als Tragen gilt (4.0.4). Bei Walking the Dog zieht ein Spieler einen gegnerischen Tisch weg, während sein Mitspieler darauf dribbelt, was sonst den Punkt kosten würde (7.0.1). Beides ist nur im Freestyle erlaubt. Spielt Walking the Dog nie in der Schule oder im Sportunterricht und nie über einen Hallenboden.

DIESE SEITE AUSDRUCKEN

REGELN AUF EINEN BLICK

HANTIS

1 AUFBAU

- 4 gleich große Tische im 2×2-Quadrat (1.1.1)
- Abstand: 90 cm Einsteiger · 120 cm Fortgeschrittene · 150 cm Profis
- 1 Tennisball, neu aus der Druckdose (1.0.0)
- Wände, Decken und Tischbeine sind neutrale X-Faktoren (1.1.4)

2 AUFSCHLAG

- Ball auf den eigenen Tisch schlagen, dann auf einen gegnerischen (2.0.0)
- Nicht werfen, nicht auf den Tisch des Mitspielers (2.0.1)
- Aufschlagende hinter der hinteren Tischkante, Annehmende bis zur vorderen (2.1.0)
- Das aufschlagende Team darf erst nach dem Ballbesitzwechsel wieder an den Ball (2.0.1)

3 BALLBESITZ

- 2 Schläge pro Person, mit jedem Körperteil (3.0.0)
- 1 Aufsprung auf jedem Tisch deines Teams
- Berührt der Ball das andere Team oder seine Tische, wechselt der Ballbesitz; die Zählung beginnt neu (3.0.2)
- Dribbeln auf den gegnerischen Tischen ist erlaubt (3.0.3)

4 RAUS (ODER PUNKT VERLOREN), WENN …

- du den Ball 3-mal berührst (4.0.0)
- er zweimal auf deinem Tisch aufspringt (4.0.1)
- er von deinem Tisch oder von dir auf den Boden geht (4.0.2, 4.0.3)
- du ihn packst, trägst oder einklemmst (4.0.4, 4.0.5)
- du ihn ins Aus schlägst (4.0.6)

★ DOPPELTREFFER (4.0.7)

Ein Schlag trifft beide gegnerischen Tische, dann den Boden. Beide Gegner sind raus, oder du bekommst 2 Punkte.

5 KANTENREGEL (ABSCHNITT 5)

- Nahe Kante, nach oben = Tischtreffer
- Nahe Kante, nach unten = kein Tischtreffer
- Über den Tisch, ferne Kante, nach unten = Tischtreffer

FREESTYLE

- Raus? Hinten anstellen (1.2.0)
- Neue kommen an Tisch 1
- Alle rücken Richtung Tisch 4 (Aufschlagtisch) auf
- An Tisch 4 insgesamt 1 Fehler frei (eine Wiederholung); 2 Fehler = raus (2.2.0)
- Doppeltreffer: beide Gegner hinten anstellen, 2 Neue kommen rein (1.2.0)

WETTKAMPF

- Bis 21, mit 2 Punkten Abstand; 1 bis 4 Gewinnsätze (6.0.1)
- Schere, Stein, Papier um den ersten Aufschlag; ab Satz 2 abwechselnd (6.0.3)
- Reihum schlägt jeder 5-mal auf; Doppeltreffer = 2 Punkte, aber 1 Aufschlag (6.0.4)
- Seitenwechsel alle 10 Punkte (6.0.6)
- Bei Satz- oder Matchball schlägt das zurückliegende Team auf (6.0.7)

FAIR UND SICHER SPIELEN

Wenn du weißt, dass du den Ball berührt hast, gib es zu. Streit klärt ihr, indem ihr den Punkt wiederholt, Schere, Stein, Papier spielt oder das Video anschaut (7.0.2). Nicht auf die Tische (7.0.3), nie auf den Kopf zielen (7.0.4) und vor dem Spiel das Spielfeld freiräumen (7.0.5). Jemand aus der Warteschlange oder dem Publikum kommt in die Quere? Punkt wiederholen (1.1.5).

VIER TISCHE.
EIN BALL.
ZWEI SCHLÄGE.

Videos zum Spiel und die kostenlose Kurzanleitung gibt es auf **hantis.net**, dazu Baupläne für die Tische und Stundenentwürfe für den Sportunterricht (auf Englisch).

© HANTIS USA, LLC