

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Trendsport mit Tradition  
**Autor:** Bielecki, Tine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055488>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Trendsport mit Tradition

Rückschlagspiele zählen zu den ältesten Sportspielen der Menschheit und werden rund um den Globus praktiziert. Sie eignen sich für alle Altersklassen, fördern Fitness und Gesundheit.

Text: Tine Bielecki

Bewegung ist gesund. Sie hält uns lange fit und vital. Und nie waren die Angebote so vielfältig wie heute. Weil in der Regel Bewegungsformen wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, Langlaufen oder Nordic Walking propagiert werden, geraten Sportspiele in Vergessenheit. Dabei können gerade diese zwei Aspekte miteinander verknüpfen: Das Soziale lässt sich wunderbar mit der Bewegung verbinden. Hier bieten sich Rückschlagspiele an. Aus der Idee des Ball-Rückschlages entwickelten sich Dutzende Spielformen und Sportarten. Und es entstehen immer wieder neue Trends und Bewegungsformen.

## Gefiedertes Indiaca

Schon die südamerikanischen Indigenen, in deren Mythologie eine Art Federball die Sonne und den

Mond symbolisiert, wählten einen befiederten Ball für ihr Spiel aus. Indiaca ist ein Indiz dafür, dass federballähnliche Spiel eine lange, globale Tradition haben.

Bei der Indiaca handelt es sich um einen flachen Handschlagball, der aus Leder oder aus Kunststoffschaum besteht; oberhalb des Schlagpolsters sind vier Führungsfedern angebracht. Der Ball respektive die Indiaca wird mit der flachen Hand über das Netz gespielt. Normalerweise sind fünf Spieler in einem Team. Ausprobieren, wie viel Spass Indiaca macht, kann man aber auch erst mal zu zweit.

Indiaca eignet sich gut als Freizeitspiel für Spass und Bewegung im Freundes- und Familienkreis. Ob im Park, am Strand oder im eigenen Garten – Indiaca ist leicht zu transportieren und überall spielbar.





Federball, ideal  
für Familien

### Gehirnförderndes Badminton

Badminton ist eine alte Sportart. Sie kann zu zweit wie auch im Doppel zu viert gespielt werden. Zwei Schläger und ein Ball reichen als Ausrüstung; das Spiel lässt sich sogar ohne Netz durchführen. Die Regeln sind einfach. Ziel des Spiels ist es, den Ball über das Netz auf dem Feld so zu platzieren, dass der Gegner den Ball nicht zurückspielen kann, bevor dieser zu Boden fällt.

Als Fehler gilt, wenn der Ball während des Spiels ausserhalb des Feldes landet, durch das Netz oder unter dem Netz gespielt wird oder auf dem Boden aufkommt oder wenn ein Spieler den Federball zweimal in Folge berührt. Trotz dieser Regeln wird das Miteinander bei diesem Sport besonders gefördert. Denn ob der Ball zugespielt werden soll oder das Ziel darin besteht, den Gegner auszuspielen, darf jeder selbst entscheiden.

Besonders vorteilhaft: Badminton ist keine Kontakt-sportart. Im Vergleich zu Squash etwa sind Verletzungen durch Fremdverschulden ausgeschlossen. Ein Restrisiko bleibt durch Sprünge, schnelle Stopps oder Richtungswechsel. Hier kommt es eben darauf an, die eigenen Fähigkeiten nicht zu überschätzen.

Ein gut durchdachtes und nicht zu kurzes Aufwärm-training hilft, die Muskulatur und den Sehnenappa-rat zu schützen. Das Besondere an der Sportart ist, dass Badminton nicht nur die Koordination von Auge, Hand, Armen und Beinen schult, sondern beide Gehirnhälften gefordert sind. Ausdauerfähigkeit und Kraft werden spielerisch gestärkt. Badminton kann ein sehr schnelles Spiel werden. Konzentration,

## Rückschlagspiele

Als Rückschlagspiele werden alle Spiele bezeichnet, bei denen ein Ball über eine Schnur gespielt werden oder bei denen der Ball (wie beim Squash) zurückgespielt werden muss. So sind neben den bekannten Sportarten Tennis, Badminton und Tischtennis auch das anspruchsvolle Fussball-Tennis oder Cross-minton Rückschlagspiele. Und auch Volleyball ist ein Rückschlagspiel.

Indiaca, Ringtennis und Beachtennis gehören zu den Spielarten, die bis ins hohe Alter ausprobiert werden können und viel Spass ma-chen, besonders an der frischen Luft.

Reaktion und Balancefähigkeit werden auf jeden Fall geschult und sind für die Sturzprophylaxe ideal.

### Reaktionsschnelles Tischtennis

Ein wahrer Volkssport in Asien ist Tischtennis. Zu-nächst entwickelte sich die Sportart Ende des 19. Jahrhunderts auch in Indien und kam dann schnell nach England. Erstaunlicherweise ist sie aber erst seit 1988 olympisch. Tischtennis eignet sich wie Badminton zum Ausprobieren für jeden.

Ein Satz wird von dem Spieler gewonnen, der zuerst elf Punkte erzielt hat und dabei mindestens zwei Punkte Vorsprung hat. Im Mannschaftsspielbetrieb wird ein Spiel so lange gespielt, bis ein Spieler zu-erst drei Sätze gewonnen hat. Im Höchstfall können also fünf Sätze gespielt werden. Ziel ist es auch hier,



**Indiaca-Ball, ein federball-ähnliches Fluggerät mit Schlagkissen und Federn, das mit der flachen Hand über ein Netz geschlagen wird.**

### Effektvolles Training

Neuste sportmedizinische Studien belegen einen überdurchschnittlichen Effekt von Rückschlagspielen auf die Lebensdauer. Dazu beitragen dürften die intensive Intervallbelastung des Herz-Kreislauf-Systems, das Trainieren der Geschicklichkeit durch das Spiel mit dem Ball und auch die soziale Eingebundenheit aufgrund des Austauschs mit den Mitspielern.

den Ball so auf die andere Spielfeldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht trifft.

Tischtennis erfordert keine übermässige Anstrengung, doch genau wie Badminton trainiert es Koordinationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit. Es ist eine sanfte Sportart mit wenig Verletzungsrisiko. Nicht umsonst gehört Tischtennis zu den Sportarten mit dem höchsten Anteil von über 60-Jährigen. Das liegt auch daran, dass es sich um eine Hallensportart handelt, die weniger Bewegung erfordert als andere Schlägersportarten.

Doch es gilt, auf einige Dinge zu achten. Gerade Schulterverletzungen können im Tischtennis vorkommen. Darum sollten Anfänger die richtige Technik erlernen und Ruhepausen einhalten. Wie auch vor dem Badmintonspiel müssen sich Tischtennisspieler aufwärmen. Dann ist der Körper bei schnellen, unvorhergesehenen Bewegungen geschützt, welche sonst zu Knieverletzungen führen können. Abgesehen vom Aufwärmen ist wichtig, dass Spieler sich nicht überschätzen und ihren Ehrgeiz in Zaum halten.

Ein positiver Effekt der Sportart ist, dass der Hippocampus (ein Bereich des Gehirns, der eine zentrale Rolle für das Gedächtnis spielt) mittrainiert wird. Tischtennis wird daher im Kampf gegen Alzheimer eingesetzt, sowohl zur Vorbeugung als auch um zu verhindern, dass die Krankheit weiter fortschreitet. «Tischtennis bietet viele Vorteile, weil es für Alt und Jung erschwinglich ist. Man kann eigentlich überall

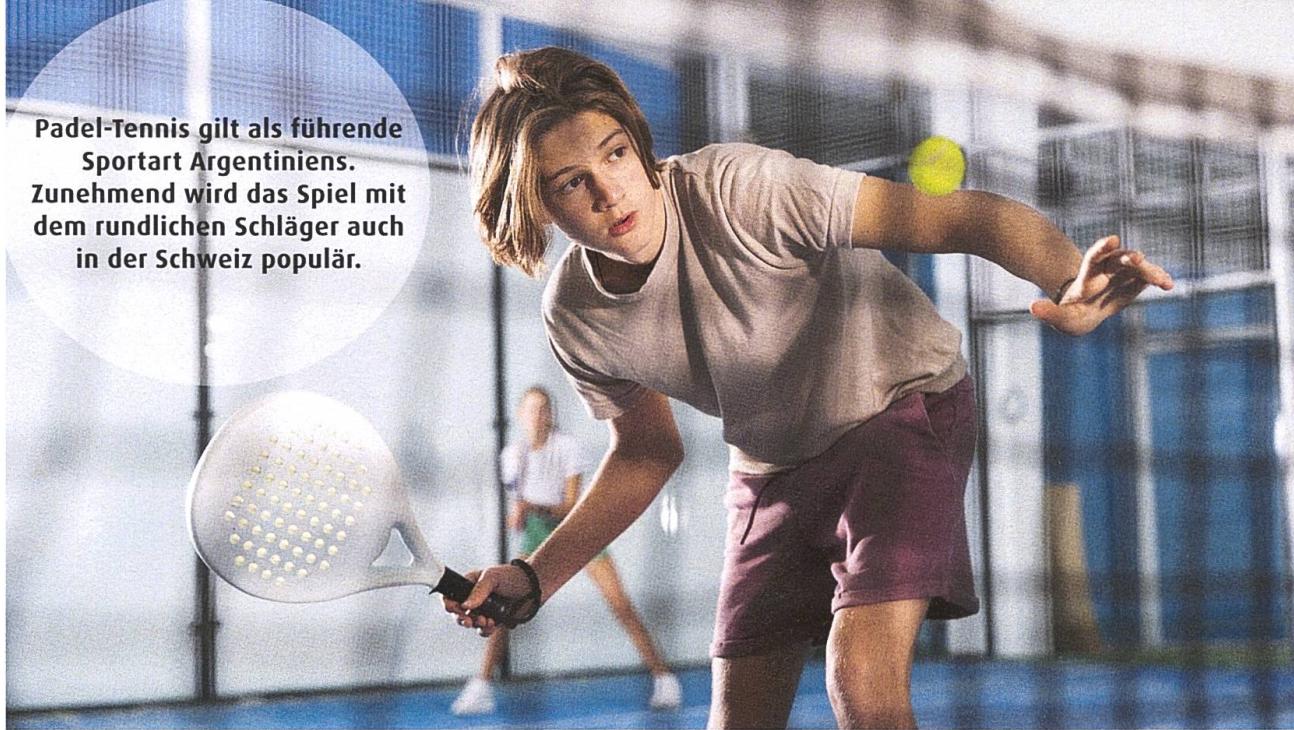
spielen. Tischtennisplatten stehen in der Badi, auf dem Kreuzfahrtschiff, im Quartier, auf Schulhöfen und natürlich in den Vereinen», erklärt Karin Opprecht, Trainerin von Rapid Luzern. «Die Generationen können gemeinsam spielen, Grösse, Alter und Gewicht spielen bei diesem Sport überhaupt keine Rolle», sagt sie.

Viele verschiedene Variationen wie Rundlauf oder China-Spiel bieten Abwechslung. Im Luzerner Verein bietet Pro Senectute ein Training am frühen Nachmittag an, das gerne von Senioren besucht wird. Mittwochnachmittags können Erwachsene jeden Alters gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln spielen. Dann trainieren auch Parkinson-Spieler und zwei Trisnomie-21-Spieler mit.

In Luzern sind Parkinson-Patienten in der Erwachsenengruppe fester Bestandteil. «Gerade in dieser Gruppe ist der Zusammenhalt besonders schön», sagt Karin Opprecht. Während sich manche Vereine entweder auf den Breiten- oder Spitzensport fokussieren, ist man in Luzern der Meinung, dass es in einem Verein beides braucht. Und die Stimmung beim Training gibt dieser Philosophie recht.

#### Populäres Padel

Es gibt weitere, leicht zu erlernende Rückschlagspiele. Beim **Ringtennis** z.B. geht es darum, einen Tennisring über das Netz zu werfen und zwar so, dass das gegnerische Team ihn nicht erreicht und der Ring



**Padel-Tennis gilt als führende Sportart Argentiniens.**  
**Zunehmend wird das Spiel mit dem rundlichen Schläger auch in der Schweiz populär.**

zu Boden fällt. Die Spielfeldgrösse kann – je nachdem, wie viele Mitspieler aktiv sind – variiert werden. Als Netz eignet sich der Einfachheit halber auch ein Flatterband.

Grosser Popularität erfreut sich mittlerweile das **Padel-Tennis**, dessen Ursprung in Südamerika liegt. Ähnlichkeiten mit Tennis und Squash sind deutlich, die Felder sind hingegen kleiner und die Schläger kürzer. Die Schläger sind mit Gummi gefüllt und nicht bespannt, die Schlagfläche ist mit Löchern versetzt. Die Spielfelder haben meistens dieselben Spielfeldmarkierungen wie beim Tennis, und die Wände des Spielfeldes können wie beim Squash mitgenutzt werden. Das Spiel beginnt mit einem Aufschlag «von un-

ten». Dazu darf der Ball maximal einmal auf dem Boden aufsetzen. Die Spiel- und Schlagtechnik ist weniger komplex als beim Tennis, und der kleinere, weniger harte Ball bedarf weniger Druck beim Schlag. Je nach Spieltempo sind eventuell bereits vorhandene Fitness, Koordination und Ausdauer nicht zu unterschätzen.

Die ersten Erfolge stellen sich schnell ein, die Sportart ist schonender für die Gelenke als das verwandte Squash und für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet. Gut zu wissen für Spielfreudige: Lange Ballwechsel sind beim Padel die Regel.



**Tennis ist in der Schweiz und Deutschland Breitensport.**  
**Spielweise und Tempo hängen massgeblich vom Bodenbelag ab.**  
**Einen grossen Einfluss haben auch Beschaffenheit und Bespannung des Schlägers.**