



1. Der erste Aufschlag erfolgt immer von rechts und jeder Aufschläger hat immer 2 Aufschläge. Der zweite Aufschlag erfolgt dann von links.
2. Der Aufschlag muss immer diagonal in das gegenüberliegende Feld geschlagen werden und der Aufschlag muss einmal den Boden berühren. Dabei darf der Ball alle Linien berühren.
3. Der Aufschläger muss mit beiden Füßen hinter der Grundlinie stehen und zwischen der Mitte und der Außenlinie.
4. Der Aufschlag muss von unten, vor dem Körper, unterhalb der Hüften und in einer aufwärts gerichteten Bewegung erfolgen. Der Ball wird dabei geworfen.
5. Immer nach 2 Aufschlägen wechselt das Aufschlagsrecht. Der Aufschläger sagt immer vor dem Aufschlag den Punktestand an, wobei die Punkte des Aufschlägers zuerst genannt werden.
6. Ein Netzaufschlag, der korrekt in das Aufschlagfeld geht, wird wiederholt. Geht der Netzaufschlag in das Netz oder Aus, ist es ein Punkt für den Gegner.
7. Der Return kann frei in das gegnerische Feld gespielt werden. Das Spiel endet, wenn ein Spieler 22 Punkte hat, wobei nach 11 Punkten die Spielseiten gewechselt werden.
8. Jeder Spieler kann pro Satz eine Auszeit von 2 Minuten nehmen. Sieger ist, wer 2 Sätze gewonnen hat.

