



# HOLF-REGELWERK

STAND 15.05.2020

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
1. HOLF-Regeln .....	3
a. Ziel des Spiels .....	3
b. Spielfläche/Umfeld .....	3
c. HOLF-Ball .....	3
d. HOLF-Platz .....	3
e. HOLF-Master .....	3
f. Wurf-Reihenfolge .....	3
g. Würfe .....	4
h. Schrittregel .....	4
i. Abfolge und Treffer der Zwischen- und End-HOLFs .....	4
j. Sonderwürfe .....	5
k. Wurfzählung .....	5
l. Regelverstöße und Bestrafungen .....	5
m. Unentschieden – Sudden-HOLF .....	6
n. Schiedsrichter .....	6
2. Speed-HOLF-Regeln .....	7
a. Ziel des Spiels .....	7
b. Grundregeln .....	7
c. Punktwertung .....	7
d. Regelverstöße und Bestrafungen .....	7
3. Ultimate-Speed-HOLF-Regeln .....	8
e. Ziel des Spiels .....	8
f. Grundregeln .....	8
g. Punktwertung .....	8
h. Regelverstöße und Bestrafungen .....	8
4. Team-HOLF-Regeln .....	9
5. Team-Speed-HOLF-/Team-Ultimate-Speed-HOLF-Regeln .....	9

### **Anmerkung:**

*Um eine sprachliche Vereinfachung zu erreichen, wird in diesem Regelwerk generell für weibliche und männliche Spieler, Schiedsrichter und andere Personen die männliche Form benutzt. Die Regeln sind jedoch für weibliche und männliche Teilnehmer dieselben.*

## 1. HOLF-Regeln

### a. *Ziel des Spiels*

Ziel des Spiels ist es festgelegte Ziele - die sogenannten End-HOLFs - mit möglichst wenigen Würfeln zu treffen. Um die Herausforderung zu steigern, müssen auf dem Weg vom jeweiligen Startpunkt (Start-HOLF) zu den End-HOLFs zwei Zwischenziele - die sogenannten Zwischen-HOLFs - getroffen werden.

Start-HOLF, zwei Zwischen-HOLFs und ein End-HOLF bilden zusammen immer ein HOLF, welches vergleichbar ist mit einem ganzen Loch beim Golf. Ein Wettkampf-HOLF-Platz besteht dabei i.d.R. aus fünf HOLFs.

Das Spiel endet, sobald das End-HOLF des letzten HOLF von allen Mitspielern getroffen wurde. Sollte es nach dem letzten HOLF unentschieden stehen, entscheidet das Sudden-HOLF über den Sieger (siehe Kap. 1, Ziff. m).

### b. *Spielfläche/Umfeld*

HOLF kann nahezu überall gespielt werden. Es bedarf keiner vorgeschriebenen Spielfeldgröße/-fläche.

Wichtig ist, dass am HOLF-Spiel unbeteiligte Personen nicht gestört werden dürfen! Sollten Personen im Umfeld mit dem Spielgerät getroffen werden, führt dies zu einer Bestrafung (siehe Kap. 1, Ziff. l).

### c. *HOLF-Ball*

Den offiziellen HOLF-Ball von ballco sports gibt es in zwei Ausführungen:

- Der Aktiven-HOLF-Ball wiegt 200 g und hat einen Umfang von 46 cm. Er wird im Wettkampf-HOLFSport der 13-59-Jährigen eingesetzt.
- Der Kinder- und Senioren-HOLF-Ball wiegt 150 g und hat einen Umfang von 42 cm. Er wird im Wettkampf-HOLFSport bis zum Alter von einschließlich 12 Jahren und optional ab dem Alter von 69 Jahren eingesetzt.

Im inoffiziellen Freizeitspiel kann natürlich jeder beliebige Ball verwendet werden.

### d. *HOLF-Platz*

Ein Wettkampf-HOLF-Platz besteht in der Regel aus 5 HOLFs. Ein HOLF wiederum besteht aus einem Startpunkt (Start-HOLF), 2 Zwischen-HOLFs und dem End-HOLF, welche vom jeweiligen HOLF-Master (s. Kap. 1, Ziff. e) des HOLFs festgelegt werden. Beim ersten HOLF wird der Startpunkt vom HOLF-Master frei festgelegt, in den darauffolgenden HOLFs bildet i.d.R. immer das letzte End-HOLF den neuen Startpunkt.

Im Freizeit-HOLF werden einfach so viele HOLFs gespielt wie die Teilnehmer Lust haben.

### e. *HOLF-Master*

Im ersten HOLF ist der HOLF-Master immer der jüngste Mitspieler, beim zweiten HOLF der zweitjüngste usw...

Der HOLF-Master ist relevant für die Festlegung der Zwischen- und End-HOLFs (beim ersten HOLF auch des Start-HOLFs) des jeweiligen HOLFs (s. Kap. 1, Ziff. d) sowie für den Beginn der Wurf-Reihenfolge (s. Kap. 1, Ziff. f).

### f. *Wurf-Reihenfolge*

Der HOLF-Master des jeweiligen HOLFs beginnt dieses auch. Anschließend folgen die anderen Mitspieler aufsteigenden Alters (am Ende wieder beginnend bei dem Jüngsten). Der HOLF-Master des vorherigen HOLFs ist somit immer der letzte Werfer.

Sobald alle HOLFer den Startwurf ausgeführt haben, ist derjenige an der Reihe, der am weitesten vom jeweils anzuspielenden Zwischen- oder End-HOLF entfernt ist.

Es wird erst das nächste Zwischen- oder End-HOLF angespielt, wenn alle Teilnehmer das vorherige Zwischen-HOLF getroffen haben.

### **g. Würfe**

Mit dem Startwurf beginnt das Spiel. Dieser Wurf muss an jedem HOLF als einziger Wurf im Stand und mit Kontakt zum Startpunkt ausgeführt werden.

Ansonsten darf der Ball sowohl im Stehen, aus dem Laufen, im Sprung oder in jeglicher Körperposition geworfen werden. Wichtig ist, dass der Ball beim Wurf die Hand komplett verlassen muss. Eine Berührung oder ein Ablegen während der Ball noch in der Hand gehalten wird, ist nicht gestattet.

Sobald man an der Reihe ist, wird der Ball an der Stelle aufgenommen, an welcher er beim vorherigen Wurf zur Ruhe gekommen ist. Wird ein Ball in der Luft/beim Rollen gestoppt oder gefangen, führt dies zu einer Bestrafung (s. Kap. 1, Ziff. I).

Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal 3 Schritte/Sprünge gemacht werden (s. Kap. 1, Ziff. h).

### **h. Schrittregel**

Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal 3 Schritte/Sprünge gemacht werden.

Ein Schritt/Sprung gilt als ausgeführt, wenn

- ein Spieler, der anfangs beidbeinigen Kontakt zum Boden hat einen Fuß anhebt und wieder absetzt oder den Fuß von einer zur anderen Stelle bewegt,
- ein Spieler nach einem Sprung mit nur einem Fuß den Boden berührt und danach auf demselben einen Sprung ausführt oder den Boden mit dem anderen Fuß berührt,
- ein Spieler nach einem Sprung mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden berührt und danach einen Fuß abhebt und ihn wieder hinsetzt oder einen Fuß von einer Stelle zu einer anderen bewegt.

Ausnahmen von der Schrittregel gibt es beim Startwurf (s. Kap. 1, Ziff. g) und beim HOLF-Risk (s. Kap. 1, Ziff. j).

Beim Aufheben des Balles ist das Drehen am Ort erlaubt. Hierbei werden keine Schritte gezählt, allerdings nur dann, wenn die Drehung ohne Raumgewinn durchgeführt wird.

Um das Spiel für alle Altersklassen fair zu gestalten gibt es einen Schritt-Bonus für Senioren und Kinder. Die jeweiligen Altersgruppen dürfen somit zu den 3 Grundschritten zusätzliche Schritte machen:

<b>Alter</b>	<b>Schritt-Bonus</b>
<b>0-9 Jahre</b>	1 Schritt zusätzlich
<b>50-69 Jahre</b>	1 Schritt zusätzlich
<b>ab 70 Jahren</b>	2 Schritte zusätzlich

### **i. Abfolge und Treffer der Zwischen- und End-HOLFs**

- **Zwischen-HOLF:**  
Die HOLFer müssen die Zwischen-HOLFs in der richtigen Reihenfolge anspielen. Das heißt es muss zuerst das erste Zwischen-HOLF getroffen werden bevor man das Zweite anspielen darf. Dabei reicht es wenn der Ball die Zwischen-HOLFs berührt, sofern hierfür keine besonderen Regelungen aufgestellt wurden (z.B. hindurchwerfen, darauf liegen bleiben).

- **End-HOLF:**  
Das End-HOLF darf erst angespielt werden, wenn beide Zwischen-HOLFs getroffen wurden. Dabei reicht es wenn der Ball dieses End-HOLF berührt, sofern hierfür keine besonderen Regelungen aufgestellt wurden (z.B. hindurchwerfen, darauf liegen bleiben).

#### **j. Sonderwürfe**

##### *HOLF-Risk:*

Dies ist ein angekündigter Wurf, der pro HOLF nur einmal angewandt werden kann. Der HOLFer kündigt es mit den Worten „HOLF-Risk“ an. Dies hat folgende Auswirkungen:

- Der Spieler verzichtet auf den Vorteil der 3 Schritte  
→Der Wurf muss aus dem Stand ausgeführt werden.
- Wird das nächste Zwischen- oder End-HOLF getroffen, geht dieser Wurf nicht in die Zählung ein, das Risiko der nicht genutzten Schritte wurde also belohnt.
- Wird das nächste HOLF nicht getroffen, wird zusätzlich zu dem missglückten Wurf noch ein Strafwurf addiert.

##### *HOLF-IN-ONE:*

Ein Spieler trifft alle Zwischen-HOLFs und das End-HOLF mit insgesamt nur 1 Wurf. Dies hat zur Folge, dass 2 Würfe gutgeschrieben werden. Das „HOLF-IN-ONE“ bedarf keiner Ankündigung.

#### **k. Wurfzählung**

Die einzelnen Würfe werden addiert und bilden am Ende die Gesamtzahl der Würfe, welche über die Platzierung entscheidet. In den Sonderfällen HOLF-Risk und HOLF-IN-ONE (s. Kap. 1, Ziff. j) sowie bei Bestrafungen kann es zu außerordentlichen Wurf-Additionen oder -Subtraktionen kommen (s. Kap. 1, Ziff. l).

#### **l. Regelverstöße und Bestrafungen**

<b>„Vergehen“</b>	<b>Bestrafung</b>
Schrittfehler	1 Strafwurf pro zusätzlichen Schritt
Ball in der Luft/rollend/hüpfend berührt, gestoppt oder gefangen	1 Strafwurf
Nicht getroffen bei angekündigtem HOLF-Risk	1 Strafwurf
Ball berührt eine Person die nicht am Spiel teilnimmt und die keine aktive Bewegung zum Ball macht	2 Strafwürfe

Die Strafwürfe werden dabei immer zusätzlich zum entsprechenden Wurf addiert.

- Wenn der Ball berührt wird bevor er zum Stillstand kommt folgt eine Bestrafung (s. Tabelle). Von dort, wo der Ball dann zum Erliegen kommt, wird weitergespielt.
- Wird der Ball gefangen, muss der Spieler den Ball an der Stelle an der er ihn gefangen hat fallen lassen. Es kommt ebenfalls zur Bestrafung (s. Tabelle). Weitergespielt wird anschließend dort wo der Ball zum Erliegen kommt.
- Wird ein Mitspieler von einem Ball getroffen, so gibt dies keine Bestrafung, falls es von beiden Seiten keine Absicht war. Sollte der Werfer oder Mitspieler diese Berührung absichtlich verursacht haben, so bekommt der Verantwortliche einen Strafwurf addiert. Von dort wo der Ball zum Erliegen kommt, wird weitergespielt.

- Wird der Ball von einer am Spiel unbeteiligten Person zurückgeworfen, so muss er ungefähr an der Stelle fallen gelassen werden, an der er von dieser Person aufgenommen wurde. Es kommt zu keiner Bestrafung.

**m. Unentschieden – Sudden-HOLF**

Bei Gleichstand nach allen zu spielenden HOLFen, wird mit Hilfe des Sudden-HOLFes der Gewinner der HOLF-Runde ausgespielt. Unter den wurfgleichen Spielern legt der jüngste Spieler fest, ob er das Sudden-HOLF bestimmen oder ob er die Wurf-Reihenfolge festlegen möchte. Der Zweitjüngste unter den wurfgleichen Spielern legt dann den anderen noch zu bestimmenden Fakt fest. Als Sudden-HOLF wird ein Ziel in Wurfweite aller Sudden-HOLFer festgelegt. Das Start-HOLF ist dabei i.d.R. das letzte End-HOLF. Jeder der wurfgleichen Spieler hat nun einen Wurf. Der Spieler welcher sein Spielgerät am nächsten am Sudden-HOLF platziert, gewinnt die HOLF-Runde. Das Sudden-HOLF wird dabei im Stand und mit Kontakt zum Start-HOLF ausgeführt.

**n. Schiedsrichter**

Bei offiziellen Wettkämpfen wird vom jeweils verantwortlichen Verband ein Schiedsrichter gestellt. Die Schiedsrichter-Gestellung kann jedoch vom Verband auch an den Wettkampf-Organisator delegiert werden. Bei nicht offiziellen Wettkämpfen sind die Mitspieler gemeinsam für die Einhaltung der Regeln verantwortlich.

## 2. Speed-HOLF-Regeln

### a. Ziel des Spiels

Speed-HOLF ist eine weitere Variation von HOLF mit einem grundlegenden Unterschied zur Basisvariante: Bei Speed-HOLF ist nicht die Anzahl der Würfe entscheidend, sondern die Zeit die benötigt wird, um ein HOLF zu absolvieren.

### b. Grundregeln

Die Regeln werden dabei vom HOLF übernommen mit Ausnahme von:

- Die Zeit beginnt zu laufen sobald das Startsignal ertönt.
- Zeitstopp sobald alle Zwischen-HOLFs und das End-HOLF getroffen wurden.
- Die Speed-HOLFer durchlaufen die HOLFs nacheinander und es wird gemäß der benötigten Zeit gewertet.

WICHTIG: Ball darf erst wieder zum nächsten Wurf aufgenommen werden, sobald er ruht!

### c. Punktwertung

Für den schnellsten HOLFer eines HOLFs gibt es einen Punkt, für den Zweitplatzierten zwei Punkte usw. Wer am Ende der Speed-HOLF-Runde die wenigsten Punkte hat gewinnt.

Bei Punktgleichheit am Ende eines Spiels entscheidet das Sudden-Speed-HOLF. Unter den punktgleichen Spielern legt der jüngste HOLFer das Sudden-Speed-HOLF (es gibt keine Zwischen-HOLFs) fest. Die Gleichplatzierten starten gemeinsam auf ein Startsignal hin. Wer das Sudden-Speed-HOLF ohne Regelverstöße zuerst trifft hat gewonnen. Wer zuerst einen technischen Fehler begeht hat verloren, da die Standard-Regeln (Schritt-, Wurfregelung sowie Aufnahmen des Balles) auch beim Sudden-Speed-HOLF beachtet werden müssen.

### d. Regelverstöße und Bestrafungen

„Vergehen“	Bestrafung
Schrittfehler	1 Strafpunkt pro zusätzlichen Schritt
Ball in der Luft/rollend/hüpfend berührt, gestoppt oder gefangen	1 Strafpunkt
Fehlstart	Neustart (ab 2. Fehlstart jeweils 1 Strafpunkt)
Ball berührt eine Person die nicht am Spiel teilnimmt und die keine aktive Bewegung zum Ball macht	2 Strafpunkte

Die Strafwürfe werden dabei immer zusätzlich zu der auf Grund der Geschwindigkeit erreichten Punktzahl addiert.

- Wenn der Ball berührt wird bevor er zum Stillstand kommt folgt eine Bestrafung (s. Tabelle). Von dort, wo der Ball dann zum Erliegen kommt, wird weitergespielt.
- Wird der Ball gefangen, muss der Spieler den Ball an der Stelle an der er ihn gefangen hat fallen lassen. Es kommt ebenfalls zur Bestrafung (s. Tabelle). Weitergespielt wird anschließend dort wo der Ball zum Erliegen kommt.
- Wird der Ball von einer am Spiel unbeteiligten Person zurückgeworfen, so kommt es zu keiner Bestrafung. Das jeweilige HOLF wird nochmals neu gestartet.

### 3. Ultimate-Speed-HOLF-Regeln

#### **e. Ziel des Spiels**

Ultimate-Speed-HOLF ist die körperlich und koordinativ anspruchsvollste Variation des HOLFsports. Bei Ultimate-Speed-HOLF wird Speed-HOLF im direkten Duell mit den Gegnern gespielt. Es kommt somit am Ende eines HOLF immer auf die Platzierung an, sodass direkt ersichtlich ist, wer das jeweilige HOLF gewonnen hat.

#### **f. Grundregeln**

Die Regeln werden dabei vom HOLF übernommen mit Ausnahme von:

- Auf das Startsignal hin starten alle Mitspieler gleichzeitig und es wird gemäß der Platzierung gewertet.

WICHTIG: Ball darf erst wieder zum nächsten Wurf aufgenommen werden, sobald er ruht!

#### **g. Punktwertung**

Siehe Ziffer 3 c

#### **h. Regelverstöße und Bestrafungen**

Da im direkten Duell angetreten wird, führen Regelverstöße immer direkt zur Disqualifikation bei dem jeweiligen HOLF. Die folgenden Regelverstöße sind hier zu ahnden.

- Schrittfehler
- Eigenen Ball in der Luft/rollend/hüpfend bzw. gegnerischen Ball in der Luft/rollend/hüpfend/liegend berührt, gestoppt oder gefangen  
Ausnahme: Wird ein Spieler von einem Ball getroffen, so gibt dies keine Bestrafung, falls es von beiden Seiten keine Absicht war.
- Ball berührt eine Person die nicht am Spiel teilnimmt und die keine aktive Bewegung zum Ball macht
- Absichtlicher Körperkontakt mit einem Gegner

Bei dem ersten Fehlstart an einem HOLF gibt es einen Neustart. Ab dem 2. Fehlstart am selben HOLF wird der jeweils schuldige Spieler disqualifiziert.

Zu keiner Bestrafung kommt es in den folgenden Fällen:

- Berühren Bälle sich gegenseitig, führt dies zu keiner Bestrafung.
- Wird der Ball von einer am Spiel unbeteiligten Person zurückgeworfen, so kommt es zu keiner Bestrafung. Das jeweilige HOLF wird nochmals neu gestartet.

Begehen mehrere Spieler an einem HOLF Regelverstöße, so nimmt der Spieler, welcher als erstes einen Regelverstoß tätigte den letzten Platz ein, der Spieler welcher als zweiten den Regelverstoß tätigte den vorletzten Platz ein usw...



## **4. Team-HOLF-Regeln**

Eine Erweiterung des HOLF ist das sogenannte Team-HOLF. In dieser Variante wird HOLF vom Einzelsport zur Mannschaftssportart. Die Regeln werden dabei vom HOLF übernommen, mit Ausnahme der folgenden Spezifika:

- Es wird in 2er, 3er, ... Teams gespielt,
- es muss im Team abwechselnd geworfen werden (dies gilt HOLF-übergreifend),
- beim ersten HOLF ist der HOLF-Master immer das Team mit dem jüngsten Mitspieler. Beim zweiten HOLF ist das Team mit dem zweitjüngste Mitspieler HOLF-Master usw...

## **5. Team-Speed-HOLF-/Team-Ultimate-Speed-HOLF-Regeln**

In dieser Variante wird Speed-HOLF oder Ultimate-Speed-HOLF mit der Team-Variante zu Team-Speed-HOLF bzw. Ultimate-Team-Speed-HOLF gekoppelt. Hier gelten dieselben Regeln wie im Speed-HOLF und Ultimate-Speed-HOLF (s. Kap. 2 und 3). Es muss im Team abwechselnd geworfen werden (dies gilt HOLF-übergreifend) und es darf der Ball auch erst aufgenommen werden, sobald er zur Ruhe gekommen ist. Bei dieser Variante ist wichtig, dass alle Teammitglieder mit Kontakt zum Start-HOLF starten. Alle Teampartner dürfen erst loslaufen, sobald das Startsignal ertönt.

Viele weitere Informationen wie beispielsweise das HOLF-Erklär-Video, Beispiel-HOLF-Plätze und einiges mehr finden Sie unter [www.holfsport.de](http://www.holfsport.de).