

Padel-Regeln: Schnell, sexy, spielbereit!

Der Vibe:

Court:

20x10m, mit Wänden und Netz. Wände sind deine Freunde – nutze sie!

Teams:

2 vs. 2 (Doppel). Vier Spieler, doppelt Spaß!

Schläger:

Kompakt, gelocht, ohne Saiten – ein echter Smash-Star.

Ball:

Wie ein Tennisball, aber softer für wilde Ballwechsel.

So rockst du Padel:

Aufschlag:

Unterhand, diagonal, unter Hüfthöhe. Landet der Ball im gegnerischen Feld? Perfekt! Netz oder Wand direkt? Punkt für die Gegner. Zweiter Versuch erlaubt!

Spiel:

Ball einmal auf den Boden, dann zurückschlagen – direkt oder über die Wand (wie ein Trickshot-Meister). Volley? Klar, aber präzise!

Wände:

Nach Bodenkontakt darf der Ball die Wand küssen. Direktes Wandschlagen? No-Go.

Punkteverlust:

Ball ins Netz, ins eigene Feld oder doppelt geschlagen? Pech gehabt!

Zählweise – wie Tennis, nur cooler:

Spiel:

0 (Love), 15, 30, 40, Sieg! Bei 40:40 (Einstand) kämpft ihr um „Vorteil“. Zwei Punkte Vorsprung = Spiel gewonnen.

Satz:

6 Spiele mit 2 Spielen Vorsprung (z. B. 6:3). Bei 6:6 kommt der Tie-Break!

Tie-Break:

Zählt 1, 2, 3... bis 7 Punkte, mit 2 Punkten Vorsprung. Aufschlag wechselt alle 2 Punkte.

Match:

2 gewonnene Sätze = High-Five und Sieg!

No-Gos:

- Kein Netz-Anfassen oder „über-das-Netz-Greifen“.
- Ball nicht doppelt schlagen oder zu zweit nacheinander.
- Aufschlag nicht hüpfen oder rennen – bleib cool!

Padel vs. Tennis:

- Kleinerer Court, Wände im Spiel.
- Unterhand-Aufschlag statt Überkopf-Smash.
- Schläger und Ball sind kompakter, softer, stylischer.

Fazit:

Padel ist easy zu lernen, schwer zu meistern und macht süchtig! Schnapp dir 'nen Schläger, lieb zart, smash hart!

