

1. Einleitung: Die Street Racket Philosophie

Diese Spiel- und Übungssammlung mit vielen hilfreichen Tipps soll allen interessierten Spielerinnen und Spielern die vielseitige Welt von Street Racket näher bringen.

Wer Street Racket spielt, profitiert von folgenden positiven Aspekten:

- Vielseitiges Bewegungsspiel mit hohem Spassfaktor für alle
- Gesundheits-, Bewegungs- und Gemeinschaftsförderung
- Schult alle koordinativen Fähigkeiten
- Verwandelt Flächen aller Art in Spiel- und Sportplätze
- Schafft bewegte Orte der Begegnung
- Skalierbare Spielfelder passen sich jedem Raumangebot an
- Benötigt keine zusätzliche Infrastruktur (keine Logistik, kein Unterhalt, keine Bewilligungen)
- Förderung der Beidhändigkeit und Beidseitigkeit und damit des Körpergefühls
- Bewusste und sichere, flüssige Bewegungsabläufe
- Aktivität für Einzelspieler, Paare oder Gruppen
- Kein Smash oder Volley für mehr Spielfluss: Kontrolle und Cleverness anstatt Kraft!
- Einfacher Einstieg in die wertvolle Welt des Racketsports
- Sofortige Erfolgserlebnisse führen zu Motivation und regelmässiger Aktivität
- Unterstützt den Aufbau einer echten Spielkultur
- Erhält die Mobilität bis ins hohe Alter aufrecht
- Sicheres und langlebiges Spielmaterial (kurze, leichte Rackets und weiche, vergrösserte Bälle)
- Frau MIT Mann, alt MIT jung, Könner MIT Anfänger
- Beitrag an eine aktive und motorisch kompetente Bevölkerung
- Prävention von Unfällen durch verbesserte Hand-Augen-Koordination
- Gelebte Integration, u. a. von Menschen mit einem Handicap und Randgruppen
- Grosse, nachhaltige Wirkung bei minimalem Aufwand (auch finanziell)!

Diese Street Racket Spiel- und Übungssammlung bildet eine breite und nachhaltige Basis für motorisch wertvolle und motivierende Aktivitäten. Viele der Anregungen können miteinander kombiniert und auch weiter entwickelt werden. Zudem bietet das Grundkonzept viel Raum für Kreativität und es soll zu neuen, eigenen Bewegungsformen inspirieren.

Das Prinzip von Street Racket basiert auf langen, kontrollierten Ballwechseln, welche alle mit einbeziehen und vielseitige koordinative Erfahrungen und Fortschritte ermöglichen. Um diesen zentralen Charakter des Konzepts zu erhalten und die vielen damit verbundenen emotionalen, sozialen und kognitiven Aspekte ebenfalls zu fördern wird empfohlen, das «Downplay» (also die Smash-Bewegung) auch bei neuen Spielformen zu unterbinden. Die resultierenden, flüssigen Ballwechsel und damit verlängerten aktiven Sequenzen werden durch das in der Tendenz aggressiv-destruktive Verhalten der Smash-Bewegung gestört und stark reduziert. Parallel dazu werden durch diese nach unten geschlagenen Bälle auch die Erfolgserlebnisse und die damit verbundene Motivation reduziert.

Das Street Racket Bewegungskonzept ist einfach in der Handhabung und leicht verständlich. Um eine optimale Wirkung zu entfalten wird für Organisationen wie Schulen, Firmen oder Vereine dennoch stark empfohlen, eine spielerische und teamorientierte Street Racket Einführung mit einem Instruktor durchzuführen. Die motivierten und erfahrenen Experten können den Nutzen von Street Racket noch einmal zusätzlich steigern.

Anfragen zu Workshops und Einführungen sowie Materialbestellungen können via **info@streetracket.com** platziert werden. Sehr gerne Beraten wir Interessierte auch bezüglich der allgemeinen Umsetzung sowie der Installation von temporären oder permanenten Spielfeldern.

Zur Vertiefung von Street Racket im schulischen Bereich wird das Lehrmittel «Bewegtes Lernen mit Street Racket» empfohlen. Es beinhaltet spannende Anwendungsformen in vielen Schulfächern (u.a. Mathematik und Sprachen) und unterstützt das aktive, motivierte und soziale Lernen. Auf diese Weise leistet Street Racket einen nachhaltigen und vielseitigen Beitrag an die bewegte Schule. Das Lehrmittel mit vielen attraktiven Übungskarten für alle Schulstufen ist mit dem Lehrplan abgestimmt und auf dem Webshop von streetracket.com erhältlich.

Deklaration

Street Racket spricht alle an, aus diesem Grund richtet sich das vorliegende Dokument an beide Geschlechter. Bezüglich geschlechtergerechter Sprache möchten wir ausdrücklich vermerken, dass wir aus Gründen von einfacher Lesbarkeit und raschem Verständnis jeweils das Wort «Spieler» benutzen und dass dabei immer auch die weibliche «Spielerin» gemeint ist.

1.1 Was macht den Rückschlagsport so wertvoll?

Es gibt kaum eine Aktivität, die motorisch so bedeutsam ist wie das Spiel mit Racket und Ball. Jeder Spieler führt im Sekundentakt komplexe und sich immer ändernde Bewegungen aus, wobei Körper und Geist eng und intensiv zusammenarbeiten. Jede Situation ist einzigartig, denn sowohl der Winkel als auch die Höhe und die Geschwindigkeit eines Balles sind bei jedem Schlag verändert und laufende, rasche und komplexe Anpassungen sind notwendig. Auch die Position im Raum von Spieler und Gegenüber werden bei jedem Schlag verändert (Orientierung). Die vielen Adaptionen finden spielerisch und mit viel Spass verbunden statt, das intensive und für unsere Entwicklung so wichtige Training wird als solches kaum wahrgenommen. Der Körper lernt neben den Fertigkeiten mit Racket und Ball quasi als Nebeneffekt viele weitere, enorm wertvolle Dinge. Dies steht auch im Unterschied zu Mannschaftssportarten, wo der einzelne Spieler nicht zwingend involviert ist und über eine längere Zeit passiv sein kann oder auch zu repetitiven Aktivitäten.

Beim Street Racket Spiel gibt es sofort lange Ballwechsel und die Kontrolle steht im Vordergrund, somit können mehr gezielte und erfolgreiche Handlungen durchgeführt werden. Dies führt zu zusätzlichen wertvollen Effekten wie Motivation

und positiven Gefühlen bezüglich Selbstwert und Dazugehörigkeit.

Da Street Racket einfacher und schneller zu erlernen ist als traditionelle Sportarten mit Racket und Ball, kann die vielseitige positive Wirkung des Rückschlagsports noch breiter genutzt werden. Street Racket ist somit auch die ideale Einstiegsmöglichkeit in die Welt des Racketsports mit einer Brückenfunktion zu den bekannten, traditionellen Disziplinen wie Tennis, Squash, Badminton und Tischtennis. Aber auch Spitzenspieler und Top-Athleten kommen nicht zu kurz. Es gibt in dieser Sammlung auch sehr schwierige, intensive und komplexe Anwendungen.

Die Schulung der Hand-Augen-Koordination steht als zentrale Grundlage der motorischen Entwicklung im Fokus. Es geht dabei auch um die Förderung der Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper und das Erlangen von individueller Bewegungs- und Gesundheitskompetenz. In diesem Sinne hat das regelmässige Street Racket Spiel auch seinen Platz im Umfeld von Prävention von Unfällen und Stürzen, in der Rehabilitation und in der Therapie sowie bei der Reduktion von weit verbreiteten Krankheiten, welche durch Inaktivität entstehen.

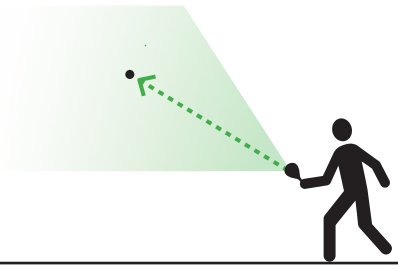
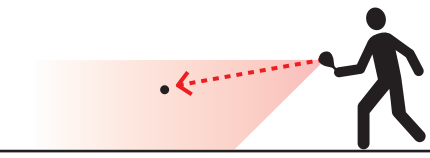
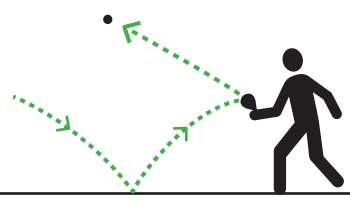
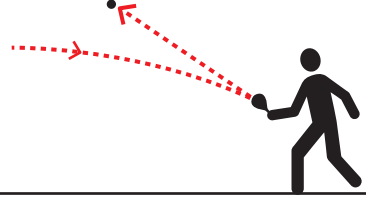
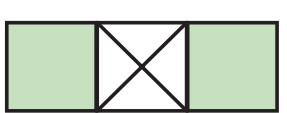
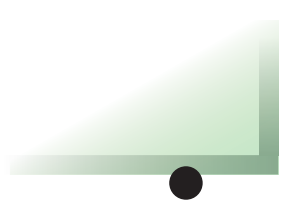
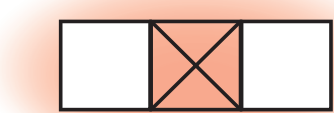
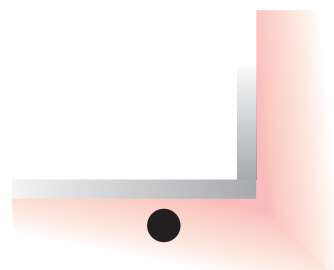
1.2 Die vorhandene Zeit maximal nutzen!

Street Racket ermöglicht eine optimale Zeitnutzung. Keine weiten Wege zum Spielort, keine oder nur minimale Vorbereitungen (falls der Platz noch kurz eingezeichnet werden muss) und vor allem lange, rhythmische Ballwechsel – für nachhaltige und sichere Aktivität ist sofort gesorgt. In anderen, ähnlichen Disziplinen sind längere Ballwechsel eher selten und man ist oftmals mehr damit beschäftigt, Bälle aufzuheben und sich auf den nächsten Ballwechsel vorzubereiten. Dies ist insbesondere auch im Schulsport ein zentraler Faktor, da die Bewegungszeit vielerorts sehr eingeschränkt ist oder bisweilen auch dem akademischen Fokus weichen muss. Die für körperliche Aktivitäten vorhandene Zeit soll maximal genutzt werden.

Das einfache Setting hat auch den Vorteil, dass bei Bedarf sofort zusätzliche Spielfelder eingezeichnet werden können und für spontane oder wechselnde Gruppen ohne organisatorischen Zeitverlust Aktivitäten gewährleistet sind. Die Spielfelder an sich bedürfen keinerlei Unterhalt oder Zuständigkeiten und haben grossen Aufforderungscharakter. Und dadurch, dass die Felder in der Grösse frei gewählt werden können, womit sich (neben der Übungsauswahl) auch die Intensität steuern lässt, kann auch im Sinne einer aktiven Pause gespielt werden, also direkt vor Ort, ohne umziehen, duschen etc.



2. Regeln

✓	✗
	<p>No Downplay/Smash Kein Downplay/Smash</p> 
	<p>No Volley Kein Volley</p> 
<p>In</p>  	<p>Out</p>  

- Der Ball muss sich nach dem Schlag immer nach oben oder geradeaus bewegen.
- Der Ball muss vor dem Schlag immer einmal aufspringen.
(Ausnahme: Anspiel/Service darf direkt aus der Hand gespielt werden. Dabei darf das mittlere Quadrat nicht berührt oder betreten werden.)

- längere Ballwechsel
- mehr Bewegung
- keine destruktiven Aktionen
 - Mädchen MIT Knaben, Frauen MIT Männern
 - Jung MIT Alt
 - Anfänger MIT Könnern

Zählweise

Für die Wettkampfform von Street Racket gelten folgende Regeln:

- Der Gewinner eines Ballwechsels erhält einen Punkt und hat jeweils wieder das Anspiel. Der Spieler, der zuerst 11 Punkte gewonnen hat, gewinnt den Satz. Es gibt keine Verlängerung.
- Ein Wettkampfspiel wird grundsätzlich als «best of five» gespielt, also bis ein Spieler drei Sätze gewonnen hat.

5. Spielformen im Einzelfeld

5.1 Grundform und Grundregeln

Drei gleich grosse Quadrate werden hintereinander aufgezogen (Kreide, Farbe, Spray) oder markiert (Klebeband, Sportmarkierungen). Das mittlere Quadrat wird als optische Hilfe mit einem Kreuz markiert und auf diese Weise «gesperrt».

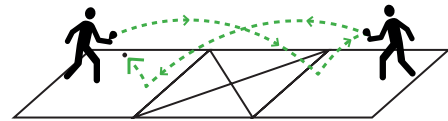
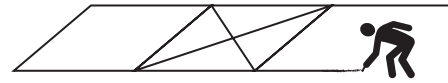
Grundregeln

Spieler A spielt den Ball jeweils ins Quadrat von Spieler B und umgekehrt. Das mittlere Quadrat wird überspielt und der Ball darf diese Fläche nicht berühren.

Im Grundspiel muss der Ball jeweils einmal auf den Boden springen (kein Volley/Direktspiel) und immer von unten nach oben gespielt werden (kein Smash/Downplay).

Ein Anspiel kann direkt aus der Luft (Ball aus der Hand fallen lassen) oder nach einmaligem Aufspringen am Boden ausgeführt werden.

Die Spieler können überall stehen, einzig beim Anspiel dürfen sie die Linie zum mittleren Quadrat nicht berühren oder übertreten.



Für kompetitive Spielformen

- Wer den Ball nicht ins Feld des Gegenübers spielen kann verliert den Ballwechsel und der Gegner erhält den Punkt. Die Linien gehören zum Spielfeld.
- Wer den Ballwechsel gewinnt, schlägt bei nachfolgenden Ballwechsel auf (winner's ball).
- Ein Satz wird auf 11 Punkte gespielt (keine Verlängerung), ein Match auf drei Gewinnsätze (best of five).

Varianten

- Mit der falschen Hand spielen (Beidseitigkeit fördern).
- Einen Ballwechsel mit rechts, den nächsten Ballwechsel mit links spielen.
- Mit zwei Rackets frei spielen oder nur Vorhand- oder Rückhandschläge ausführen.
- Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen (hohe Anforderungen bezüglich Rhythmus, Kontrolle und Präzision).
- Mit zwei Bällen spielen und dabei jeweils einen Ball mit dem Racket hin und her schlagen, den zweiten Ball im Gegenrhythmus mit der anderen Hand fangen und sofort wieder zurückwerfen. Beide Bälle werden gemäss den Grundregeln gespielt, sie müssen immer einmal auf den Boden springen und sich nach der Abgabe nach oben bewegen (sehr hohe Anforderungen bezüglich Rhythmus, Ballkontrolle und Beidhändigkeit).

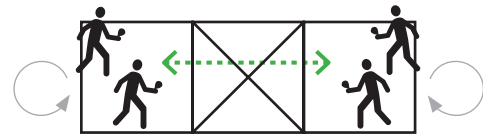
Wichtig

- Die Grösse des Spielfeldes ist skalierbar und passt sich dem Raumangebot flexibel an. Grössere Felder bedeuten mehr Bewegungsumfang und Intensität, kleinere Felder stellen höhere Ansprüche an Präzision, Feinmotorik und Kontrolle. Für ein Standardfeld wird eine Grösse von 2m pro Quadrat empfohlen, die totale Fläche beträgt dann 2x6m. Aus Sicherheitsgründen sollte vor und hinter dem Feld jeweils mindestens 1.5 Meter freier Raum vorhanden sein.
- Es wird empfohlen, zuerst viele kooperative Formen zu üben und erst in einem nachfolgenden Schritt kompetitiv (Wettkampf) zu spielen. Mit kooperativen (also teamorientierten) Anwendungen werden Ballkontrolle, Sicherheit und Bewegungsfluss unterstützt und somit auch der Aufbau einer echten Spielkultur. Die grössere Anzahl an Ballberührungen sorgt auch dafür, dass die Intensität bzw. der zeitliche Anteil an echter Aktivität erhöht wird. Zudem wird die Konzentration gesteigert und rasche Erfolgserlebnisse werden gefördert, welche bezüglich nachhaltigem und regelmässigem Bewegungsverhalten essenziell sind.

5.2 Doppel

Pro Seite bilden je zwei Spieler ein Team. Die Spieler wechseln sich nach jeder Ballberührung ab und machen dem Partner sofort Platz für seinen Schlag.

Ein Doppel wird kooperativ (welche 2 Teams schaffen den längsten gültigen Ballwechsel als 4er-Gruppe?) oder kompetitiv (welches Team gewinnt das Spiel?) gespielt.



Varianten

- Alle Spieler benutzen 2 Rackets (Beidhändigkeit fördern), also total 4 Rackets pro Seite.
- Mit nur einem Racket pro Seite spielen und das Racket nach dem Schlag sofort dem Partner übergeben (Teamwork, Übersicht, Drucksituation, Spassfaktor).
- Pro Seite darf ein Team zwei Schläge in Serie ausführen: Spieler A kann den Ball Spieler B zuspielen vor dem Rückschlag zum anderen Team. Diese Variante verlangsamt/vereinfacht das Spiel und fördert das Teamwork zusätzlich.
- 2 gegen/mit 1 bei ungerader Anzahl von Spielern.
- Das Doppel und seine Varianten kann auch auf 3 Spieler pro Seite ausgedehnt werden um den Team-Effekt zu verstärken.
- Intensität steigern: Hinter oder neben dem Feld wird eine kleine Markierung angebracht (z.B. Kreuz mit Kreide, Gegenstand am Boden, etc.). Nach jedem Schlag muss der Spieler zuerst diese Markierung umlaufen bevor er wieder an die Reihe kommt. Bei der Markierung können auch weitere Aufgaben (Liegestütze, Rumpfbeugen, Lösung einer Rechenaufgabe, Quizfrage) ausgeführt werden.

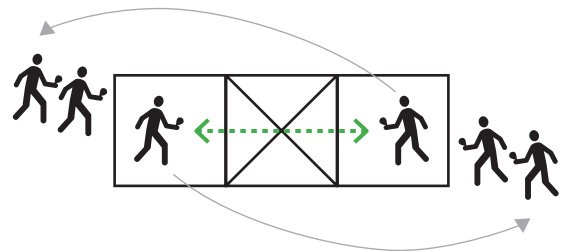
5.3 Rundlauf

Auf einer Seite des Feldes befinden sich mindestens 2 Spieler, auf der anderen Seite mindestens ein Spieler. Pro Seite können auch mehrere Spieler stehen (Intensität nimmt bei Erhöhung der Spieleranzahl ab).

Nach dem Anspiel bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt der betreffende Spieler die Seite und läuft eine halbe Runde ums Feld. Auf der anderen Seite wartet er, bis er wieder an der Reihe ist den nächsten Ball zu schlagen. Die Spieler einigen sich auf eine Richtung für das Wechseln der Seite (in der Regel gegen den Uhrzeigersinn; ein Seitenwechsel nach einer gewissen Spieldauer ist sinnvoll).

Rundlauf wird kooperativ (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden) oder kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus) gespielt.

Wenn in der kompetitiven Form (Variante mit Ausscheiden nach einem Fehler) nur noch zwei Spieler übrig sind, spielen sie ein Finalspiel (Einzel) auf eine von der Gruppe vereinbarte Anzahl Punkte. Dem Gewinner werden 3 Punkte, dem Zweiten 2 Punkte und dem letzten vor dem Endspiel im Spiel verbliebenen Spieler ein Punkt gutgeschrieben.



Organisation

Bei der kompetitiven Form mit Ausscheiden muss ein Spieler, der einen Fehler begeht, das Spielfeld verlassen. Anstatt inaktiv zu sein und auf die nächste Runde zu warten, zeichnen ausgeschiedene Spieler weitere Felder auf und spielen Einzel, Rundlauf oder Doppel bis die aktuelle Runde beendet ist, ein Sieger feststeht und sich alle Spieler für eine neue Runde Rundlauf versammeln. Es finden sich in der Nähe des Hauptspielfeldes immer Flächen für zusätzliche Felder (auch kleinere) oder Anwendungen gegen die Wand (siehe Kapitel 8).

6.3 Königsspiel

4 Spieler verteilen sich auf die 4 Quadrate des Spielfelds. Jeder Spieler versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. Wer einen Fehler macht muss zurück auf Feld 1 und die frei gewordenen Felder werden von unten her aufgefüllt. Bei mehr als vier Spielern begibt sich der ausgeschiedene Spieler vor einem erneuten Versuch aufzusteigen in eine kurze Warteschlange. Wer schafft es, ins Königsfeld aufzusteigen und dort in einer definierten Zeit am meisten Punkte zu sammeln? Jeweils nur der König bringt den Ball ins Spiel. Pro Ballwechsel, bei dem der König im Spiel bleiben kann, erhält er einen Punkt. Das

Spiel wird auf eine gewisse Anzahl Punkte oder während einer vorher definierten Zeitdauer gespielt. Die Spielregeln von Street Racket (kein Volley, kein Downplay) gelten auch beim Königsspiel.

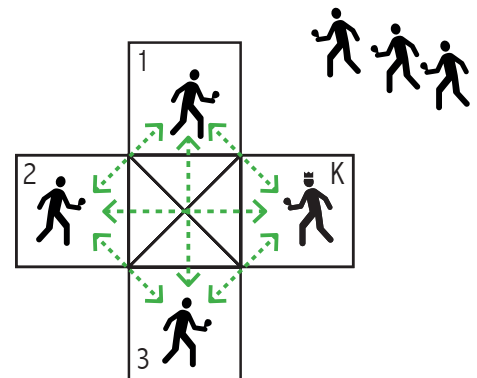
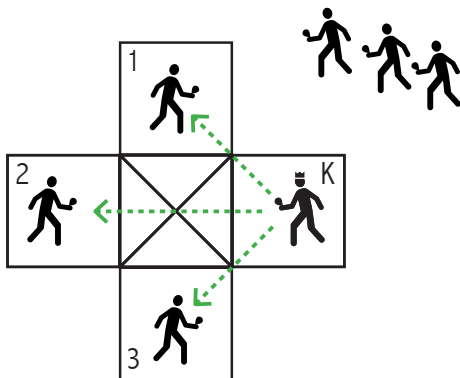
Das Königsspiel ist ideal für 4 bis 7 Spieler auf einem Kreuzfeld. Bei 8 oder mehr Spielern wird aus Sicht der Bewegungsförderung empfohlen, ein weiteres Street Racket Kreuzfeld zu zeichnen und die Gruppe zu halbieren, damit mehr individuelle Aktivität ermöglicht wird.

1. Anspiel

Immer vom König zu Spieler 1, Spieler 2 oder Spieler 3.

2. Weiterspielen

Beliebig von jedem Spieler zu jedem möglich.



3a. Beispiel Fehler Spieler 2

Spieler 2 scheidet aus und stellt sich hinten an (oder begibt sich bei 4 Spielern auf Feld 1). Spieler 1 rückt auf Feld 2 nach. Der König bleibt auf dem Thron und erhält einen Punkt.

3b. Beispiel Fehler König

Der König scheidet aus und stellt sich hinten an. Alle Spieler rücken nach. Der König behält seine bisherigen Punkte. Spieler 3 wird neuer König und hat nun die Chance, Punkte zu sammeln.

