



Marcel Straub

Diplomierter Sportlehrer, Erfinder & Entwickler Street Racket, langjähriger Leiter Kompetenzzentrum Sportunterricht Zürich

STREET RACKET DAS SCHWEIZER BEWEGUNGSKONZEPT FÜR AKTIVE UND GESUNDE KINDER!

ANYONE - ANYTIME - ANYWHERE

DAS KONZEPT IN KÜRZE

Street Racket bewegt die ganze Welt. Ein vielseitiges, mehrfach preisgekröntes Bewegungskonzept für alle, immer und überall! Street Racket kann ohne Aufwand sowohl drinnen wie auch draußen sofort gespielt werden und bietet viele spannende kooperative und kompetitive Spiel- und Übungsformen an- sofortige Erfolgserlebnisse für alle Alters- und Niveaustufen sind garantiert, was u.a. für die motivierte und nachhaltige Bewegungsförderung enorm wichtig ist. Alle koordinativen Fähigkeiten werden intensiv geschult und die Spieler werden kompetenter bezüglich ihrer Gesundheits- und ihrer Bewegungskompetenz. Aus diesem Blickwinkel entfaltet Street Racket auch eine präventive Wirkung im Bereich der Unfall- und Sturzprävention.

Das Bewegungskonzept passt sich jedem Raumangebot flexibel an und benötigt abgesehen von einem harten Boden keinerlei Infrastruktur. Und so kann sich Street Racket rasch überall etablieren: Freizeitgestaltung, Quartier, Verein, Sportverband, Events und vor allem auch in Schulen. Für Pausenaktivitäten, den Sportunterricht, das bewegte Lernen, Sporttage, Turniere, Ausflüge, Projektwochen, aktives Klassenzimmer u.v.m.

Gerade der Bildungsaspekt ist uns ein großes Anliegen. Wir verbinden u.a. die Lehrpläne diverser Schulfächer direkt mit Bewegung, sodass u.a. Mathematik, Sprachen und Allgemeinbildung in einem sehr motivierenden und sozialen Setting gelernt werden kann, Synapsen-Explosion inklusive. Dazu gehören auch die bewusste Vernetzung der Hirnhälften durch die Förderung der Beidseitigkeit und vor allem durch die Kombination von Kognition und koordinativen Aufgaben. Zum bewegten Lernen mit Street Racket haben wir neben unserem Basiswerk ein separates Lehrmittel verfasst, welches bereits in mehrere Sprachen übersetzt wurde. Mit diesen Grundlagen kann sich Street Racket überall schnell verbreiten und von jeder Organisation um- und eingesetzt werden.

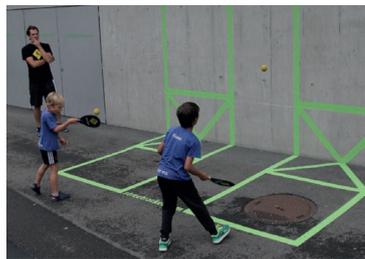
Der Racket- oder Rückschlagsport kann auf spielerische Art und Weise für die motorische Entwicklung enorm vielseitig und positiv wirken. Wie in kaum einer anderen Disziplin werden im Sekundentakt einzigartige, komplexe Handlungen durchgeführt. Kein Ball hat die gleiche Höhe, Geschwindigkeit oder Lage im Raum wie derjenige zuvor oder danach – es gilt somit laufend, die im Moment beste Lösung zu finden. Körper und Geist müssen eng und schnell zusammenarbeiten, die individuelle, situativ variable Verfügbarkeit wird hier intensiv geschult und verbessert. Mit Street Racket und dem angepassten Spieltempo gelingt dies von Anfang an, für alle, und zwar spielerisch. Diese Basis ist für die weitere Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheidend und zielführend! Und das Beste – diese Art von «Training» macht enorm viel Spaß.

Street Racket bietet zudem viel Raum für Kreativität (selbst neue Formen erfinden) und der Transfer in eine aktive, soziale, sinnvolle und selbstbestimmte Freizeitgestaltung ist sehr einfach. Wer Street Racket einmal gespielt hat kann die Anwendungsformen sofort übernehmen und sich im privaten Umfeld mit Freunden und Familie bewegen – die Organisationen, welche Street Racket umsetzen, funktionieren somit zusätzlich als Sportförderer in der Bevölkerung.

Wir betreiben nicht nur Sport- und Bewegungsförderung, Street Racket leistet auch einen wichtigen Beitrag an die Gesundheits-, Bildungs-, Gemeinschafts- und Integrationsförderung. Im Handumdrehen werden viele Flächen in Spiel- und Sportzonen umgewandelt. Sichere, flüssige Bewegungen stehen im Vordergrund und garantieren lange, rhythmische Bewegungssequenzen. Spielkontrolle und Cleverness sind zentral – ideal auch für Mädchen MIT Knaben, jung MIT alt und Anfänger MIT Profi. Ein einzigartiger Aspekt, denn im Rückschlagsport ist es oftmals schwierig (Niveau der Spieler, Kräfteverhältnisse, etc.), die Geschlechter und/oder Generationen zusammenzubringen.

Street Racket bekämpft erfolgreich aktuelle Probleme wie Inaktivität, Übergewicht, Diabetes und soziale Vereinsamung durch übermäßigen Medienkonsum. Und durch den rhythmischen Perspektiven- und Fokuswechsel wird auch die Sehkraft gestärkt. Dem pandemischen Problem der Myopie (Kurzsichtigkeit) kann effektiv die Stirn geboten werden, mit Racket und Ball. In der heutigen Zeit der Digitalisierung sind die Augen allzu oft auf ein und dieselbe Distanz eingestellt. Es braucht motivierende Anreize, um dies zu ändern.

Mit sehr wenig Aufwand erzielt Street Racket eine große, nachhaltige und positive Wirkung für alle in vielerlei Hinsicht. Let's rock the street, let's rock the school, let's rock our kids!



DIE STREET RACKET PHILOSOPHIE

Diese Zusammenfassung der 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 (leichte Rackets und weiche, vergrößerte Bälle)
- Frau MIT Mann, alt MIT jung, Könnern 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 Handicaps 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 weiterentwickelt werden. Zudem bietet das Grundkonzept viel Raum für Kreativität und es soll zu neuen, eigenen Bewegungsformen inspirieren.

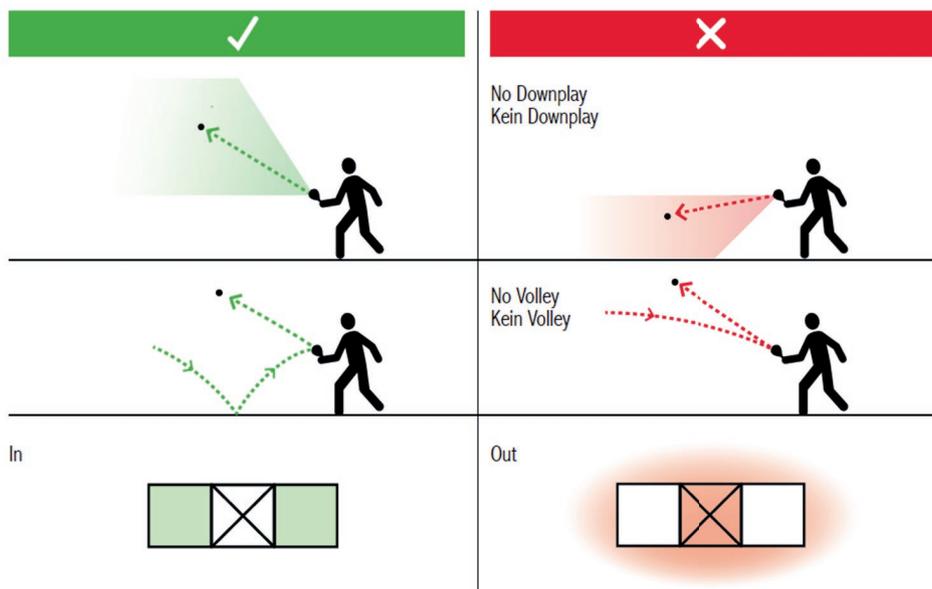
Das Prinzip von Street Racket basiert auf langen, kontrollierten Ballwechselln, welche alle miteinbeziehen und vielseitige koordinative Erfahrungen und Fortschritte ermöglichen. Um diesen zentralen Charakter des Konzepts zu erhalten und die vielen damit verbundenen emotionalen, sozialen und kognitiven 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. Zudem verringern sich parallel dazu auch die Erfolgserlebnisse und damit die Motivation.

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 sehr selten und man ist 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.

REGELN



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 (zuvor unbedingt kooperative Formen in den Fokus rücken!) 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.

■ Entwickeln von Grundfertigkeiten I: Beispiel Ball am Leben halten

Alleine, zu zweit oder auch in einer Gruppe einen Ball nach den Prinzipien von Street Racket möglichst lange «am Leben» erhalten und diesen fortlaufend nach oben in die Luft schlagen, einmal springen lassen, und wieder in die Luft schlagen. Mit dieser Methode werden bereits die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden (kein Smash/ Downplay) und er muss vor jedem Schlag zuerst einmal den Boden berühren (kein Direktspiel/ Volley).

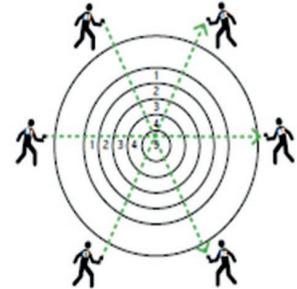


■ Entwickeln von Grundfertigkeiten II: Beispiel Zuspielen und Zuwerfen

Bevor sich ein Spieler auf einem richtigen Street Racket Feld und mit dem fortlaufenden Hin- und Herspielen zurechtfindet, kann es sehr hilfreich sein, einzelne Bälle zuzuspielen oder auch zuzuwerfen. Ein geübter Spieler, Trainer oder Lehrer spielt oder wirft dem Anfänger auf dem Street Racket Feld (oder auch auf einer Fläche ohne Markierungen) den Ball präzise und langsam, mit genügend Höhe auf die andere Seite zu. Der Spieler versucht, den Ball nach einmaligem Aufspringen kontrolliert zum Trainer zurückzuschlagen.

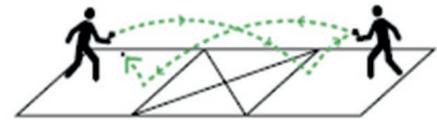
SPIELFORMEN OHNE FELD: BEISPIEL DART

Zwei Spieler bilden ein Team und stehen sich jeweils auf einem großen Kreis gegenüber. Mehrere konzentrische Kreise mit aufsteigenden Punkteringen (Empfehlung ca. 40 cm Breite pro Ring) bilden im Innern dieses Kreises eine große Dart-Scheibe. Jeder Spieler versucht mit einem gezielten Schlag zur Kreismitte möglichst viele Punkte pro Schlag zu erzielen. Auf der Gegenseite nimmt der Partner den Ball mit der Hand auf und schlägt ihn ebenfalls via Kreismitte zurück zum ersten Spieler. Welches Team schafft mit seinen z.B. 10 Schlägen (5 pro Spieler) am meisten Punkte?



SPIELFORMEN IM EINZELFELD

Drei gleich große Quadrate werden hintereinander aufgezeichnet (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 müssen / dürfen sie die Linie zum mittleren Quadrat nicht berühren oder übertreten.

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.
- Direktspiel (Volley, aber kein Volley-Smash) zulassen und damit das Tempo und den Charakter des Spiels verändern.
- Doppel spielen, Rundlauf spielen, Anzahl Spieler ausbauen.

■ 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.

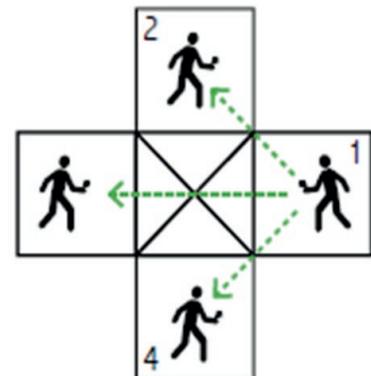
SPIELFORMEN IM KREUZFELD

Verbindet man 2 Einzelfelder zu einem Kreuz, entstehen viele neue Spiel- und Interaktionsmöglichkeiten. Alternativ können die beiden Felder auch weiterhin für doppelte Aktivitäten in separaten Einzelfeldern genutzt werden (Einzel, Doppel, Rundlauf, etc.).

Auf diese Weise wird bei ausreichender Fläche noch mehr Bewegung und Kreativität initiiert.

■ Quartett

4 Spieler verteilen sich auf die 4 Quadrate des Spielfeldes. Jeder Spieler versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. Wer den Ball nicht in eines der drei anderen Quadrate spielen kann, verliert ein Leben. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Spieler das letzte seiner Leben (z.B. 5) verliert oder wenn eine vorher definierte Zeitdauer abgelaufen ist (wer noch am meisten Leben hat, gewinnt). Es können auch mehr als 4 Spieler am Quartett teilnehmen. Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben und gibt sein Feld frei für einen neuen Spieler. Der ausgeschiedene Spieler rotiert in einer Warteschleife bis er wieder an der Reihe ist. Die Spielregeln von Street Racket gelten auch beim Quartett (kein Volley, kein Downplay).



Varianten (viele weitere Varianten finden sich im kompletten Lehrmittel)

Elimination: Wenn ein Spieler des Quartetts kein Leben mehr hat, scheidet er aus. Gleichzeitig darf auch das dazugehörige Spielfeld nicht mehr angespielt werden. Es bleiben somit für die drei verbleibenden Spieler noch drei Quadrate als Spielfläche und anschließend wird das Endspiel in den letzten beiden Feldern ausgetragen.

■ 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.

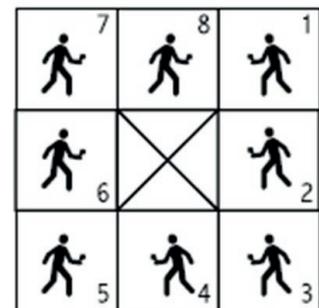
Wer schafft es, ins Königsfeld aufzusteigen und dort in einer definierten Zeit am meisten Punkte zu sammeln? Pro Ballwechsel, bei dem der König im Spiel bleiben kann, erhält er einen Punkt. Das Spiel wird auf eine gewisse Anzahl Punkte oder während einer vorher definierten Zeitdauer gespielt. Die Spielregeln 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.

SPIELFORMEN IM MAXI-FELD

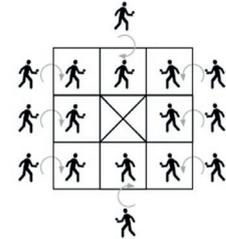
Die vier «leeren» Ecken außerhalb eines Kreuzfeldes werden mit jeweils zwei zusätzlichen Linien ebenfalls eingezeichnet und in das Spielkonzept integriert. Auf diese Weise entsteht ein neues, grosses Quadrat mit der identischen Mittelzone sowie bis zu 8 anstatt den bisherigen 4 Spielfeldern. Diese Ausgangslage bietet erneut viele zusätzliche Übungsoptionen sowie Raum für weitere Spieler und größere Gruppen.

Je nach Anwendungsform und Anzahl von gesperrten Feldern werden die Schläge länger und müssen mit mehr Zug gespielt werden, da sich die Zielfelder weiter voneinander entfernt befinden (diagonal).



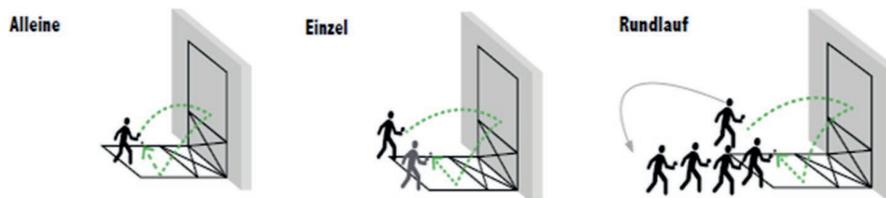
■ 8er- und 16er-Spiel

In jedem der 8 Quadrate steht ein Spieler. Spielregeln analog Quartett. Pro Quadrat/Zielfeld können sich jeweils 2 Spieler abwechseln, womit total 16 Spieler involviert sind. Um die Intensität zu steigern bei der großen Anzahl Spieler (16er Spiel) können außerhalb des Feldes in einer gewissen Distanz Markierungen am Boden angebracht werden, um die ein Spieler nach dem Schlag laufen muss, während sein Partner das Feld abdeckt.



■ Spielformen an die Wand

Die Grundformen wie Einzel, Doppel oder Rundlauf können gegen eine Wand gespielt werden. Zusätzlich können die Spieler auf diese Weise auch allein üben. Spielformen gegen eine Wand benötigen weniger Grundfläche und eignen sich insbesondere auch für den Indoor-Einsatz. Ein Street Racket Basisfeld wird zur Hälfte an einer Wand markiert, die andere Hälfte bleibt am Boden. Dadurch entsteht neben einem Zielfeld am Boden eines an der Wand, wo der Ball hineingespielt werden muss. Die Grundformen können wie immer kooperativ oder kompetitiv gespielt werden.



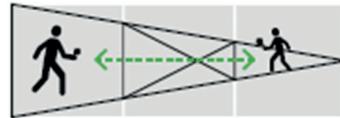
■ Individualisierung

Das Street Racket Konzept sorgt im Grundsatz bereits dafür, dass alle Menschen damit angesprochen und auch erreicht werden können. Die Regeln, das Material und die flexiblen Anwendungsformen sorgen dafür, dass rasch auf allen Könnensstufen ein flüssiges Spiel entsteht. Sollten die Niveau-Unterschiede zwischen einzelnen Spielern dennoch sehr groß sein, bieten sich einfache methodische Tricks an, um das Spiel für beide Seiten interessanter zu machen und die Ausgangslage auszugleichen. Jeder Spieler erhält dadurch eine echte Challenge und wird gemäß seiner aktuellen Spielstärke gefordert, was auch die Motivation erhöht.

Die Veränderung der Spielflächen für eine bessere Chancengerechtigkeit hat mehrere positive Effekte:

Beim besseren Spieler wird die Konzentration und Präzision gefördert, der bessere Spieler muss sich mehr bewegen als der schwächere Spieler, der schwächere Spieler kann sich vollkommen auf den Schlagablauf konzentrieren (da er die Bälle zugespielt bekommt), der schwächere Spieler hat mehr Spielraum/Fläche zum Platzieren der Bälle, da er noch nicht so

präzise agieren kann wie sein Gegenüber.



UMSETZUNGSHILFEN, SUPPORT- UND BERATUNGSMATERIALIEN

(www.streetracket.com):

Spielmaterial:

Bezugsquellen in Österreich sind unter anderem Sportastic und Sport Thieme. Es gibt neben den Einzelsets (2 Rackets, 2 Bälle, Kreide und Spielanleitung im Logo-Turnbeutel) auch Klassen-Sets in der großen Logo-Sporttasche (24 Rackets, 24 Bälle). Auch ein Bezug direkt beim Hersteller im Schildkröt Fun Sports Webshop ist möglich.

Lehrmittel:

Die kompletten, ausführlichen Lehrmittel „Street Racket – Spiele, Übungen, Tipps und Tricks“ und „Bewegtes Lernen mit Street Racket“ können in unserem Webshop erworben werden: <https://www.streetracket.net/shop>

Street Racket App:

Seit 2020 gibt es eine kostenlose Street Racket App: www.streetracket.app, auch gelistet im Apple & Android Store. Übung für Übung werden Kinder und Jugendliche aber auch der Rest der Bevölkerung durch die Welt von Street Racket geführt und sie lernen immer komplexere und schwierigere Übungen kennen und auch diese zu meistern. Die App soll auch einen Anreiz bilden, das Smartphone zur Seite zu legen, um mit Freunden richtig und physisch aktiv zu sein und miteinander zu interagieren.



Einführungskurse:

Sehr gerne führen die motivierten und erfahrenen Street Racket Instrukturen Einführungskurse bei Schulen und Vereinen durch. Auch in Österreich gibt es ein kompetentes Instrukturen-Team für die Arbeit mit dem ganzen Lehrerteam oder auch direkt in den Schulklassen oder im Sportverein. Anfragen bitte an info@streetracket.com.

Digitaler Einführungskurs:

Wenn ein Gefäß für eine Fortbildung fehlt kann das Know How auch digital bezogen werden. Dazu wurde ein umfassender, rund 80 Minuten langer Einführungsfilm erstellt, welcher das Know How von vielen Jahren Entwicklungsarbeit und hunderten von Kursen bündelt und schrittweise vermittelt. Alle Infos zum digitalen Tutorial finden Sie [HIER](#).

