

Die 25 RacketMotion (RM) Challenges



Die **25 RacketMotion Challenges** bilden ein vielseitiges Bewegungs- und Spielprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie vermitteln spielerisch grundlegende motorische Fähigkeiten, verbessern den sicheren Umgang mit Schläger und Ball und fördern gleichzeitig Koordination, Reaktionsfähigkeit, Konzentration sowie Teamgeist.

Die Challenges sind in ihrem Schwierigkeitsgrad flexibel anpassbar und eignen sich für den Einsatz in Schule, Verein, Ferienprogrammen, Aktionstagen oder Breitensportveranstaltungen. Jede Challenge verfolgt ein eigenes Lernziel und motiviert durch abwechslungsreiche Spielideen, einfache Regeln und unmittelbare Erfolgserlebnisse. Gemeinsam bilden sie ein modernes Trainings- und Wettkampfkonzzept, das Spaß an Bewegung mit nachhaltigem Lernen verbindet.



25 RacketMotion (RM) Challenges - Übersicht

Ball am Leben halten [RM Challenge 01]



Ziel: Den Ball möglichst lange kontrolliert mit dem Schläger in der Luft halten, ohne dass er den Boden berührt.

Beschreibung: Diese Einstiegs-Challenge vermittelt ein erstes Gefühl für Schläger und Ball. Die Teilnehmenden lernen, den Ball mit

gleichmäßigen Bewegungen zu kontrollieren und ihre Schläge der Flugbahn anzupassen. Je nach Leistungsstand kann die Übung im Stand, in Bewegung oder mit Zusatzaufgaben durchgeführt werden.

Fördert: Ballgefühl, Schlägerkontrolle, Konzentration, Rhythmusgefühl und Auge-Hand-Koordination.

Durch den Basketballkorb [RM Challenge 02]



Ziel: Den Ball gezielt durch einen Basketballkorb oder ein erhöhtes Ziel spielen.

Beschreibung: Durch unterschiedlich hohe und weit entfernte Ziele lernen die Teilnehmenden, Schlagstärke und Flugbahn bewusst zu steuern. Die Herausforderung besteht darin, den Ball mit

der richtigen Höhe und Geschwindigkeit zu spielen.

Fördert: Zielgenauigkeit, Dosierung der Schlagkraft, Flugbahnkontrolle und räumliches Denken.

Durch das Fenster [RM Challenge 03]



Ziel: Den Ball durch ein markiertes Fenster oder einen Hula-Hoop-Reifen schlagen.

Beschreibung: Das „Fenster“ dient als präzises Ziel und fordert kontrollierte Schläge. Größe, Höhe und Entfernung können individuell angepasst werden, wodurch verschiedene

Schwierigkeitsstufen entstehen.

Fördert: Präzision, Konzentration, Ballkontrolle und saubere Schlagtechnik.

Ballmaschine [RM Challenge 04]



Ziel: Mehrere Bälle nacheinander sicher annehmen und zurückschlagen.

Beschreibung: Eine Person oder ein Ballwagen spielt fortlaufend Bälle zu. Die Spielenden reagieren schnell auf wechselnde Ballrichtungen und versuchen, jeden Ball kontrolliert

zurückzuspielen.

Fördert: Reaktionsvermögen, Handlungsschnelligkeit, Schlagtechnik und Ausdauer.

Zielscheibe [RM Challenge 05]



Ziel: Unterschiedliche Zielfelder möglichst genau treffen.

Beschreibung: Die Zielscheibe besteht aus verschiedenen großen und unterschiedlich bewerteten Trefffeldern. Je kleiner das Zielfeld, desto höher die Punktzahl. Dadurch entsteht ein

motivierender Wettkampf.

Fördert: Präzision, Konzentration, Ballkontrolle und taktisches Spielen.

Pylonen-Kegeln [RM Challenge 06]



Ziel: Pylonen oder Kegel gezielt umspielen oder umwerfen.

Beschreibung: Die Spielenden versuchen, einzelne oder mehrere Kegel mit möglichst wenigen Schlägen zu treffen. Abstand und Anzahl der Ziele können jederzeit angepasst werden.

Fördert: Zielgenauigkeit, kontrollierte Schlagbewegung, Koordination und Dosierung.

König der Wand [RM Challenge 07]



Ziel: Den Ball möglichst oft kontrolliert gegen die Wand spielen.

Beschreibung: Die Wand wird zum Trainingspartner. Nach jedem Rückprall muss der Ball erneut sicher gespielt werden. Verschiedene Zielmarkierungen an der Wand erhöhen den

Schwierigkeitsgrad.

Fördert: Reaktion, Ballgefühl, Schlagrhythmus und Ausdauer.

Turmbau [RM Challenge 08]



Ziel: Becher oder Bausteine treffen und einen Turm errichten oder erhalten.

Beschreibung: Durch gezielte Treffer werden Bauteile gesammelt oder aufgebaut. Je nach Spielvariante können Teams gemeinsam oder gegeneinander antreten.

Fördert: Präzision, Teamarbeit, Geschicklichkeit und Kommunikation.

Raketenstart [RM Challenge 09]



Ziel: Den Ball möglichst hoch und kontrolliert spielen.

Beschreibung: Die Aufgabe besteht darin, den Ball in eine möglichst hohe Flugbahn zu bringen und anschließend wieder sicher zu kontrollieren. Dabei wird besonders auf einen sauberen

Treffpunkt geachtet.

Fördert: Schlagtechnik, Ballgefühl, Flugbahnkontrolle und Timing.

Rundlauf [RM Challenge 10]



Ziel: Gemeinsam möglichst lange im Spiel bleiben.

Beschreibung: Nach jedem Schlag wechseln die Spielenden ihre Position. Dadurch entstehen viele Ballkontakte und ständige Bewegung. Die Challenge eignet sich hervorragend für größere

Gruppen.

Fördert: Laufbereitschaft, Reaktionsfähigkeit, Fairplay und Spielübersicht.

Präzisionsmeister [RM Challenge 11]



Ziel: Mehrere kleine Zielfelder möglichst exakt treffen.

Beschreibung: Unterschiedliche Zielgrößen und Entfernungen verlangen eine sehr genaue Ballkontrolle. Die Schwierigkeit kann individuell angepasst werden.

Fördert: Präzision, Konzentration, Schlagtechnik und Konstanz.

Brücken-Schlag [RM Challenge 12]



Ziel: Den Ball unter oder durch eine Brücke bzw. ein Hindernis spielen.

Beschreibung: Die Spielenden müssen den Ball so kontrollieren, dass er das Hindernis sauber passiert. Unterschiedliche Höhen und Breiten sorgen für abwechslungsreiche Aufgaben.

Fördert: Ballkontrolle, Kreativität, Schlagvariationen und räumliches Denken.

Team-Rekord [RM Challenge 13]



Ziel: Gemeinsam möglichst viele erfolgreiche Ballwechsel erzielen.

Beschreibung: Alle Spielenden arbeiten als Team zusammen und versuchen, einen gemeinsamen Rekord aufzustellen. Kommunikation und gegenseitige Unterstützung stehen im Mittelpunkt.

Fördert: Teamgeist, Kooperation, Kommunikation und Spielfluss.

Ampel [RM Challenge 14]



Ziel: Auf Farb- oder Tonsignale richtig reagieren.

Beschreibung: Unterschiedliche Signale lösen verschiedene Aufgaben aus, beispielsweise Stopp, Richtungswechsel oder Tempowechsel. Dadurch entstehen ständig neue Spielsituationen.

Fördert: Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit,

Koordination und Entscheidungsverhalten.

Schwache-Hand [RM Challenge 15]



Ziel: Alle Aufgaben mit der ungewohnten Schlaghand bewältigen.

Beschreibung: Durch den Einsatz der schwächeren Hand werden neue Bewegungsmuster entwickelt. Anfangs einfache Übungen steigern sich schrittweise bis hin zu

kleinen Wettkämpfen.

Fördert: Beidseitigkeit, Koordination, Konzentration und motorische Entwicklung.

Rückwärts-Profi [RM Challenge 16]



Ziel: Bewegungs- und Schlagaufgaben rückwärts oder mit veränderter Orientierung lösen.

Beschreibung: Das ungewohnte Bewegen fordert Gleichgewicht und Orientierung. Die Spielenden lernen, auch in ungewöhnlichen Situationen den Ball sicher zu kontrollieren.

Fördert: Gleichgewicht, Orientierung, Koordination und Reaktionsfähigkeit.

Pirateninsel [RM Challenge 17]



Ziel: Verschiedene Inseln gezielt anspielen oder erreichen.

Beschreibung: Mehrere markierte Felder stellen Inseln dar, die nacheinander oder taktisch angespielt werden müssen. Unterschiedliche Spielvarianten sorgen für viel Abwechslung.

Fördert: Präzision, taktisches Denken, Bewegung und Ballkontrolle.

Tunnel-Treffer [RM Challenge 18]



Ziel: Den Ball kontrolliert durch einen Tunnel spielen.

Beschreibung: Der Tunnel kann aus Hütchen, Bögen oder anderen Materialien aufgebaut werden. Je kleiner die Öffnung, desto anspruchsvoller wird die Aufgabe.

Fördert: Zielgenauigkeit, Ballgefühl, Koordination und Konzentration.

Nummern-Ziel [RM Challenge 19]



Ziel: Nummerierte Ziele in der richtigen Reihenfolge treffen.

Beschreibung: Die Spielenden kombinieren Ballkontrolle mit Denkaufgaben. Reihenfolgen können vorgegeben oder spontan verändert werden.

Fördert: Konzentration, Merkfähigkeit, Präzision und Reaktionsvermögen.

Straßenverkehr [RM Challenge 20]



Ziel: Sich sicher zwischen verschiedenen Spielfeldern bewegen und gleichzeitig den Ball kontrollieren.

Beschreibung: Fahrbahnen, Kreuzungen und Verkehrszeichen bilden einen abwechslungsreichen Parcours. Während der

Bewegung müssen verschiedene Aufgaben gelöst werden.

Fördert: Orientierung, Bewegungssicherheit, Koordination und Aufmerksamkeit.

Reaktionsjäger [RM Challenge 21]



Ziel: Schnell auf wechselnde Spielsituationen reagieren.

Beschreibung: Unvorhersehbare Signale oder Ballrichtungen erfordern blitzschnelle Entscheidungen. Tempo und Aufgaben können jederzeit verändert werden.

Fördert: Reaktionsgeschwindigkeit, Konzentration, Handlungsschnelligkeit und Ballkontrolle.

Goldfeld [RM Challenge 22]



Ziel: Wertvolle Zielfelder treffen und möglichst viele Punkte sammeln.

Beschreibung: Unterschiedliche Felder besitzen verschiedene Punktwerte. Die Spielenden müssen entscheiden, ob sie sichere oder besonders schwierige Ziele anspielen.

Fördert: Präzision, Strategie, Risikoeinschätzung und Konzentration.

Team-Duell [RM Challenge 23]



Ziel: Zwei Teams treten in abwechslungsreichen Spielformen gegeneinander an.

Beschreibung: Verschiedene Aufgaben, Staffeln oder Zielspiele sorgen für spannende Wettkämpfe. Neben der sportlichen Leistung stehen Fairplay und Zusammenarbeit im Mittelpunkt.

Fördert: Teamarbeit, Kommunikation, Fairplay und Motivation.

Weltreise [RM Challenge 24]



Ziel: Unterschiedliche Spielstationen erfolgreich absolvieren.

Beschreibung: Jede Station steht für ein anderes Land oder eine besondere Herausforderung. Die Spielenden sammeln Erfahrungen in vielen verschiedenen Spielformen und entwickeln ihre

Fähigkeiten kontinuierlich weiter.

Fördert: Vielseitigkeit, Ausdauer, Kreativität und Freude an der Bewegung.

RacketMotion Challenge Games [RM Challenge 25]



Ziel: Abschlussveranstaltung mit den besten Challenges als gemeinsamer Wettbewerb.

Beschreibung: Die Challenge Games bilden den Höhepunkt des Programms. Einzel- und Teamaufgaben werden kombiniert und ermöglichen allen Teilnehmenden, ihre erlernten

Fähigkeiten in einem abwechslungsreichen Wettbewerb zu zeigen. Der Spaß an der Bewegung, Fairplay und gemeinsames Erleben stehen dabei im Vordergrund.

Fördert: Anwendung aller erlernten Techniken, Teamgeist, Motivation, Fairplay und nachhaltige Begeisterung für RacketMotion.

Du hast Fragen oder möchtest mehr Informationen?

E-Mail: info@RacketMotion.com

Challenges.RacketMotion.Bayern



Challenges.StreetRacket.Bayern

Challenges.BadmintonBasics.Bayern

RacketMotion CHALLENGE GAMES

RacketMotion Challenge Games auf einem Vereinssportplatz

DAS GROSSE FINALE DER RACKETMOTION-CHALLENGES!

SEI DABEI! ERLEBE DEN GRÖSSTEN RACKETMOTION-TAG DES JAHRES!

12 CHALLENGESTATIONEN – SAMMLE PUNKTE – WERDE CHAMPION!

SO FUNKTIONIERT'S

- Mache dir deinen Challengepass
- Besuche die Stationen
- Sammle Punkte
- Verbessere deinen Rekord
- Feiere deine Erfolge!

LEVEL

- LEVEL 1 4 STATIONEN
- LEVEL 2 8 STATIONEN
- LEVEL 3 10 STATIONEN
- LEVEL 4 12 STATIONEN
- LEVEL 5 12 STATIONEN + BONUS TRIALE & TEAMWERTUNG

CHALLENGEPASS

RacketMotion Challenge Games

NAME: _____

WERTUNG

- GESAMTPUNKTZAHL
- TEAMWERTUNG
- PAIR-PLAY-WERTUNG
- TECHNIKWERTUNG
- KLASSIKWERTUNG
- VEREINSWERTUNG
- WISSEN-WERTUNG

HIGHLIGHTS

- BEWERTUNG
- MEDELLLEN
- URKUNDEN
- TOLLE PREISE
- WEL SPASS!

VEREINSSPORTPLATZ

BEWEGEN. SPIELEN. GEMEINSAM GEWINNEN!

CHALLENGES – EIN ZIEL: GEMEINSAM GEWINNEN!

ZUSAMMEN STÄRKER! GEMEINSAM CHAMPIONS!

Challenges.StreetRacket.Bayern

RacketMotion CHALLENGE GAMES
RacketMotion Challenge Games im RacketMotion BEACH Gelände

BADMINTON BASICS

SEI DABEI!
ERLEBE DEN GRÖSSTEN RACKETMOTION-TAG DES JAHRES!

DAS GROSSE FINALE DER RACKETMOTION-CHALLENGES!

BEACHPLATZ
RASENFLÄCHEN
PLASTERFLÄCHEN
CHILL & FOOD AREA

12 CHALLENGESTATIONEN – SAMMLE PUNKTE – WERDE CHAMPION!

- 1 BALL AM LEBEN HALTEN (10 Punkte)
- 2 DURCH DEN BASKETBALLKORB (15 Punkte)
- 3 ZIELSCHEIBE (15 Punkte)
- 4 PYLONEN-KEGELN (15 Punkte)
- 5 RAKETENSTART (15 Punkte)
- 6 PRÄZISIONS-MEISTER (20 Punkte)
- 7 TUNNEL-TREFFER (20 Punkte)
- 8 TEAM-REKORD (25 Punkte)
- 9 GOLDFELD (25 Punkte)
- 10 REAKTIONS-JÄGER (20 Punkte)
- 11 NUMMERN-ZIEL (15 Punkte)
- 12 RUNDLAUF (20 Punkte)

SO FUNKTIONIERT'S

- Hole dir deinen Challengepass
- Besuche die Stationen
- Sammele Punkte
- Verbessere deinen Rekord
- Feiere deine Erfolge!

LEVEL

- LEVEL 1 4 STATIONEN
- LEVEL 2 8 STATIONEN
- LEVEL 3 10 STATIONEN
- LEVEL 4 12 STATIONEN + BONUS
- LEVEL 5 FINALE & TEAMWERTUNG

CHALLENGEPASS
RacketMotion Challenge Games

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

NAME: _____

WERTUNG

- GESAMTPUNKTZAH
- TEAMWERTUNG
- FAIR-PLAY-WERTUNG
- TECHNIKWERTUNG
- KLASSENWERTUNG
- VERBESSERUNG
- HOCHSTWERTUNG

HIGHLIGHTS

- BEGERUNG
- MEDALEN
- UNKOMMEN
- TRAIL PRIZE
- VIEL SPASS!

RACKETMOTION BEACH GELÄNDE
BEWEGEN. SPIELEN. GEMEINSAM GEWINNEN!

CHALLENGES – EIN ZIEL: GEMEINSAM GEWINNEN!

Challenges.BadmintonBasics.Bayern

Challenges.RacketMotion.Bayern

Challenges.StreetRacket.Bayern

RacketMotion CHALLENGE GAMES
RacketMotion Challenge Games an einem Badensee mit Badplattform

BADMINTON BASICS

SEI DABEI!
ERLEBE DEN GRÖSSTEN RACKETMOTION-TAG DES JAHRES!

DAS GROSSE FINALE DER RACKETMOTION-CHALLENGES!

12 CHALLENGESTATIONEN – SAMMLE PUNKTE – WERDE CHAMPION!

- 1 BALL AM LEBEN HALTEN (10 Punkte)
- 2 DURCH DEN BASKETBALLKORB (15 Punkte)
- 3 ZIELSCHEIBE (15 Punkte)
- 4 PYLONEN-KEGELN (15 Punkte)
- 5 RAKETENSTART (15 Punkte)
- 6 PRÄZISIONS-MEISTER (20 Punkte)
- 7 TUNNEL-TREFFER (20 Punkte)
- 8 TEAM-REKORD (25 Punkte)
- 9 GOLDFELD (25 Punkte)
- 10 REAKTIONS-JÄGER (20 Punkte)
- 11 NUMMERN-ZIEL (15 Punkte)
- 12 RUNDLAUF (20 Punkte)

SO FUNKTIONIERT'S

- Hole dir deinen Challengepass
- Besuche die Stationen
- Sammele Punkte
- Verbessere deinen Rekord
- Feiere deine Erfolge!

LEVEL

- LEVEL 1 4 STATIONEN
- LEVEL 2 8 STATIONEN
- LEVEL 3 10 STATIONEN
- LEVEL 4 12 STATIONEN + BONUS
- LEVEL 5 FINALE & TEAMWERTUNG

CHALLENGEPASS
RacketMotion Challenge Games

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

NAME: _____

WERTUNG

- GESAMTPUNKTZAH
- TEAMWERTUNG
- FAIR-PLAY-WERTUNG
- TECHNIKWERTUNG
- KLASSENWERTUNG
- VERBESSERUNG
- HOCHSTWERTUNG

HIGHLIGHTS

- BEGERUNG
- MEDALEN
- UNKOMMEN
- TRAIL PRIZE
- VIEL SPASS!

BADESEE IN MÜNCHEN
BEWEGEN. SPIELEN. GEMEINSAM GEWINNEN!

CHALLENGES – EIN ZIEL: GEMEINSAM GEWINNEN!

Challenges.BadmintonBasics.Bayern

Challenges.RacketMotion.Bayern