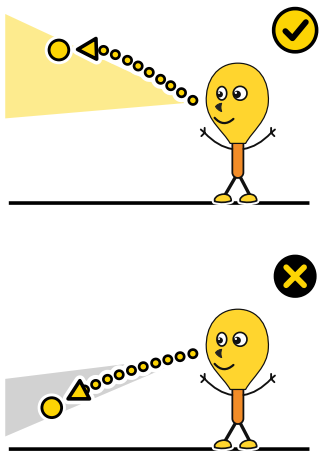
STREET RACKET.com

anyone – anytime – anywhere

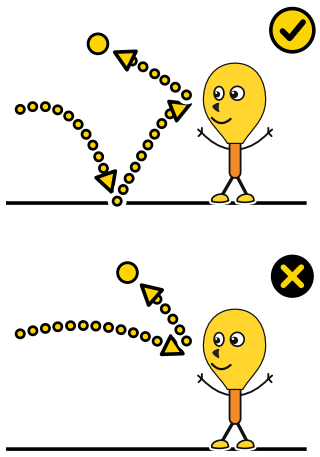
TOP 5

GRUNDREGELN

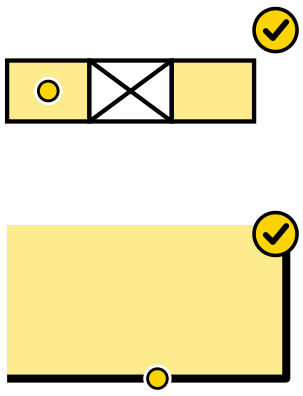
KEIN DOWNPLAY



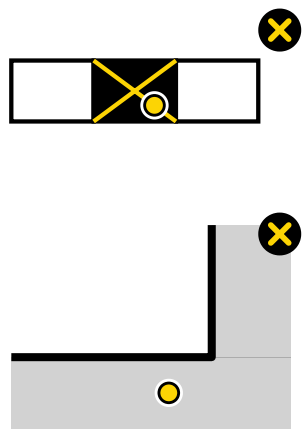
KEIN VOLLEY



IN



OUT



WAS IST STREET RACKET?

ANYONE – ANYTIME – ANYWHERE

Street Racket ist ein integratives und inklusives Schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept.

- **Einfach zu lernen**
- **Ohne Infrastruktur anwendbar**
- **Über 1'000 Spielformen**
- **Für jedes Alter und jedes Niveau**

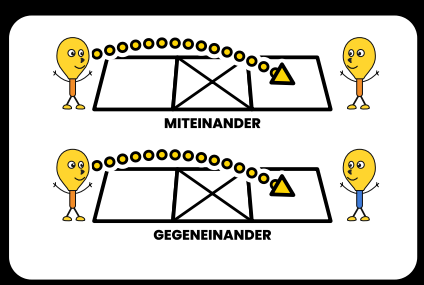
Video ansehen
Was steckt dahinter?

Regeln & Material
Alles, was du wissen musst.

TIPPS & HINWEISE FÜR NOCH MEHR SPASS

A

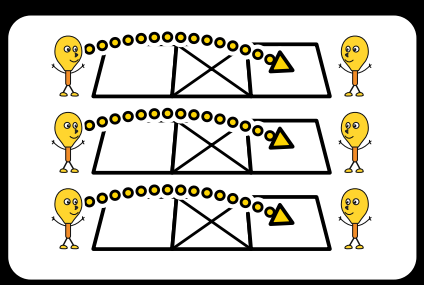
KOOPERATION / WETTKAMPF



Spielformen mit mehreren Spieler*innen können sowohl mit- als auch gegeneinander gespielt werden.

B

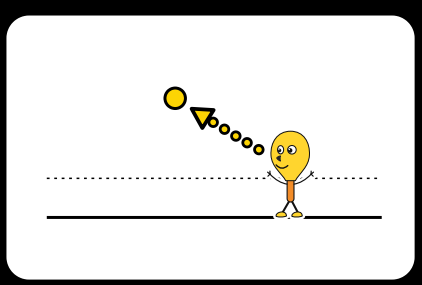
MAXIMALE BEWEGUNGSZEIT



Niemand muss zuschauen. Wer bei einer Spielform überzählig oder ausgeschieden ist, zeichnet sich ein neues Spielfeld.

C

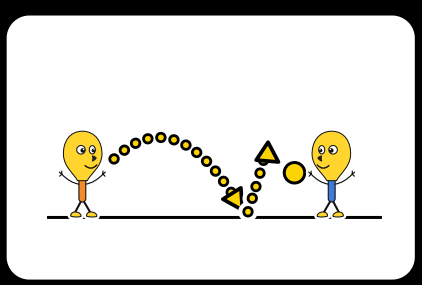
BALLHÖHE



Damit ein gelingendes, kontrolliertes und flüssiges Spiel entsteht, wird empfohlen, den Ball anfangs immer mindestens auf Hüfthöhe (oder sogar Schulterhöhe) zu spielen.

D

PROGRESSION

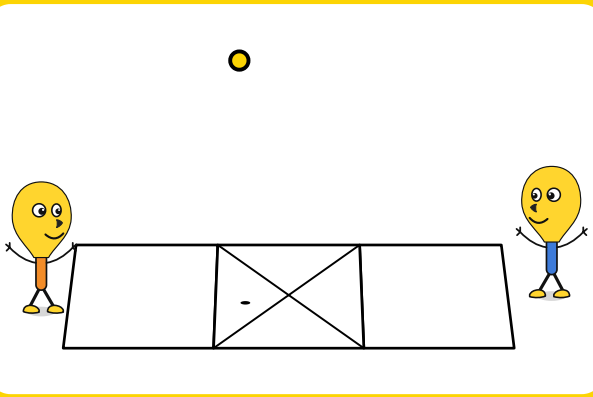


Ein Spiel für ALLE: Es ist grundsätzlich erlaubt, den Ball mit den Händen zu fangen und zu werfen oder ihn zu fangen und mit dem Schläger weiter zu spielen. Der Ball springt dabei immer zuerst einmal auf.

TOP 5 BEWEGUNG

Trainingsformen 1–5

STREET RACKET.com
anyone – anytime – anywhere



1 DER LÄNGSTE BALLWECHSEL

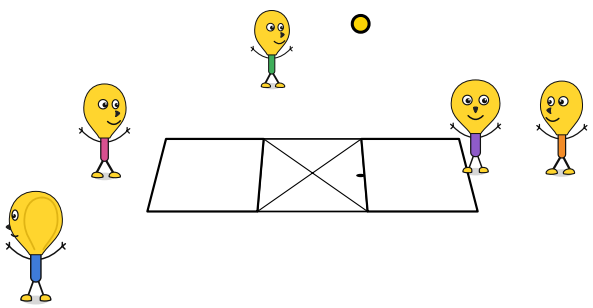
Wer kann den Ball am längsten hin und her spielen?

VARIANTE
Mit 4 Spieler*innen im Doppel spielen.

CHALLENGE
Wer schafft die meisten gültigen Bälle in 60 Sekunden?

INTENSITÄT

SPIELER*INNEN



2 RUNDLAUF

Welche Gruppe schafft im Rundlauf-Stil die meisten gültigen Schläge in Serie?

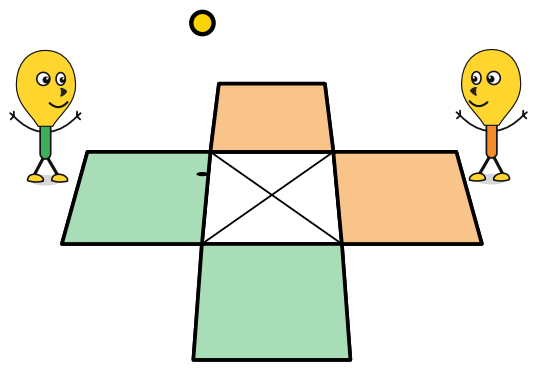
VARIANTE
Die Spieler*innen wechseln die Seite z.B. hüpfend.

CHALLENGE
Wer schafft die meisten gültigen Bälle in 60 Sekunden?

HINWEIS
Ab 6 Spieler*innen ein neues Spielfeld.

INTENSITÄT

SPIELER*INNEN



3 KREUZDUELL

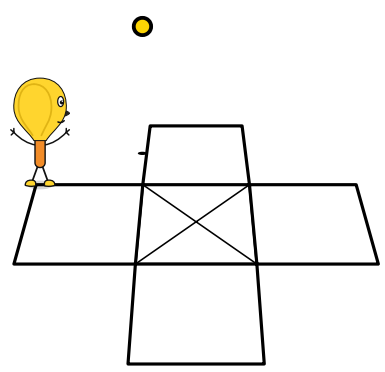
Wer gewinnt das Duell, bei dem beide Spieler*innen zwei Quadrate des Kreuzfeldes bedienen?

VARIANTE
Den Ball zuerst ins andere, eigene Quadrat spielen vor dem Schlag zum Gegner (zwei Schläge in Serie machen).

CHALLENGE
Matchplay, bei dem der Gegner immer das anzuspielende Quadrat mit der freien Hand anzeigt (direkt nach dem eigenen Schlag).

INTENSITÄT

SPIELER*INNEN



4 TOUR DE SUISSE SOLO

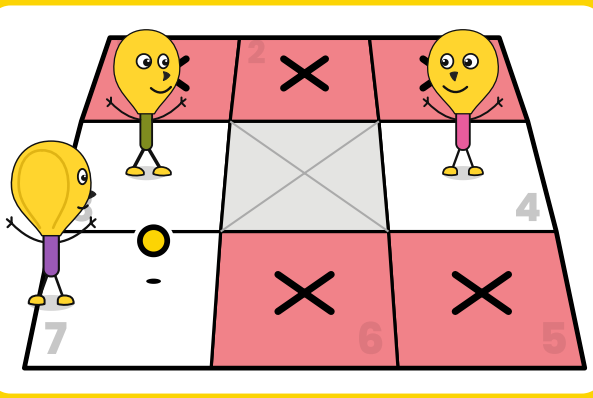
Wer kann den Ball in jedes Quadrat rund ums Kreuzfeld (oder Maxifeld) spielen?

VARIANTE
Die Felder werden mit Zahlen oder Farben markiert und jemand von aussen sagt die Reihenfolge an.

CHALLENGE
Wer schafft die meisten fehlerlosen Runden? Wer schafft die schnellste Runde?

INTENSITÄT

SPIELER*INNEN



5 FINAL COUNTDOWN

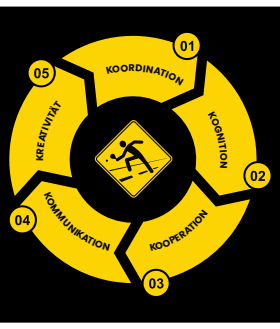
Alle Spieler*innen bedienen ein Quadrat im Maxifeld und dürfen den Ball in jedes von einem Spieler besetzte Quadrat platzieren. Wer kein gültiges Quadrat trifft, scheidet aus. Ausgeschiedene Spieler*innen hinterlassen ein gesperrtes Feld (im Bild: rot).

VARIANTE
Jeder Spieler läuft dem Ball nach und bedient anschliessend das soeben angespielte Quadrat.

CHALLENGES
Alle Spieler*innen mit einem Ball. Alle starten gleichzeitig und halten ihren Ball in ihrem Quadrat im Spiel (1x aufspringen). Wer sein Quadrat verfehlt, scheidet aus.

INTENSITÄT

SPIELER*INNEN



BEWEGUNG UND BILDUNG

Förderung der Kompetenzen des 21. Jahrhunderts

Koordination **Kognition** **Kooperation** **Kommunikation** **Kreativität**