



**STREET RACKET**<sup>.com</sup>

anyone – anytime – anywhere

Das vielseitige Schweizer Bewegungskonzept für alle

**Spiele, Übungen, Tipps und Tricks**



# **STREET RACKET**

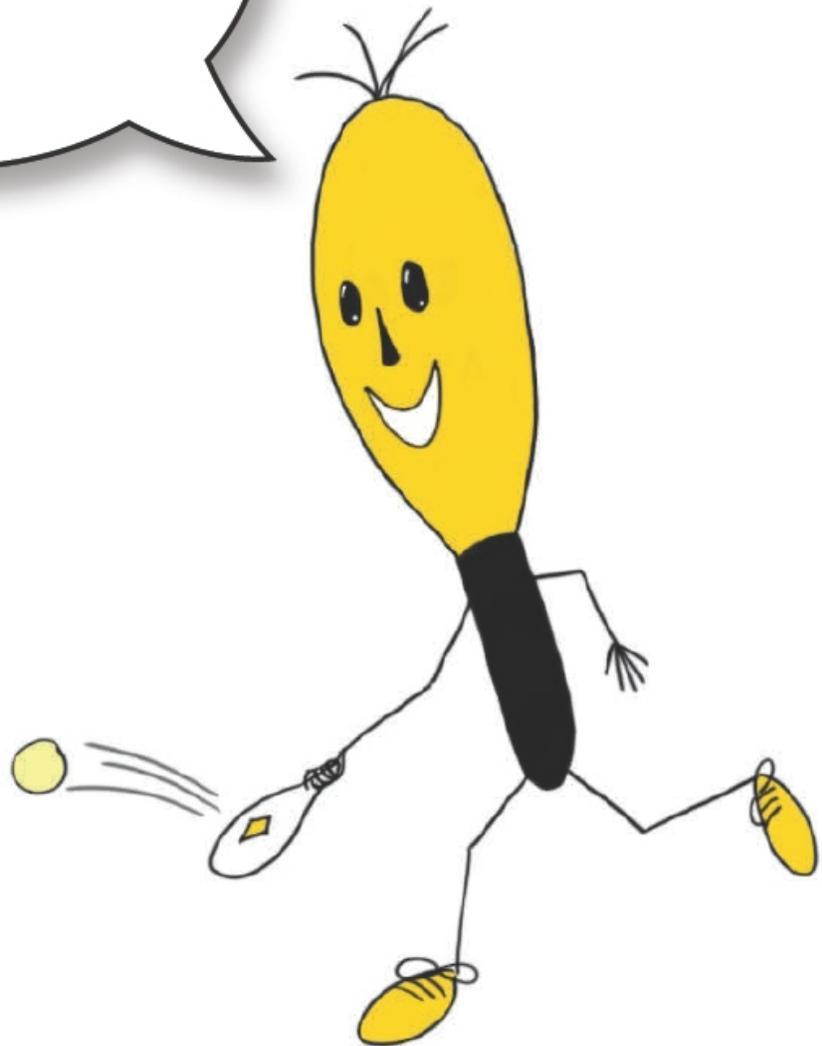
anyone – anytime – anywhere

Das vielseitige Schweizer Bewegungskonzept für alle

**Spiele, Übungen, Tipps und Tricks**



**Willkommen bei  
Street Racket!**



**Hallo! Ich bin Ronnie  
Racket und ich zeige dir  
meine spannende Welt.  
Let's rock the street!**



## **Impressum**

Herausgeber: Street Racket by MS Sport Solutions Gm  
Rahel & Marcel Straub  
Adetswilerstrasse 12  
8344 Bäretswil  
[www.streeracket.com](http://www.streeracket.com)  
[info@streeracket.com](mailto:info@streeracket.com)

Autor: Marcel Straub

Layout: anstalt.ch

Ronnie Racket: Marcel Straub (Idee) & Nico Monn (Umsetzung)

Verlag: tredition GmbH  
Halenreihe 40-44  
22359 Hamburg

ISBN Nummer: 978-3-7482-0955-3 (Paperback)  
978-3-7482-0958-4 (e-Book)

UID Nummer: CHE-112.123.578

Datum: April 2019

## **Urheberrecht beachten**

Alle Rechte der Wiedergabe dieses Werkes, auch auszugsweise und in jeder Form, liegen bei den Urhebern. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Urhebers (Street Racket) unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Fotokopien, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die elektronische, optische Speicherung und Verarbeitung.

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung: Die Street Racket Philosophie
  - 1.1 Was macht den Rückschlagsport so wertvoll?
  - 1.2 Die vorhandene Zeit maximal nutzen
2. Regeln
3. Grundfertigkeiten entwickeln mit Racket und Ball
  - 3.1 Heranführung
  - 3.2 Entwickeln von Grundfertigkeiten
4. Spielformen ohne Feld
  - 4.1 Boccia
  - 4.2 Dart
  - 4.3 Golf
  - 4.4 Inseln
  - 4.5 Rollball
5. Spielformen im Einzelfeld
  - 5.1 Grundform und Grundregeln
  - 5.2 Doppel
  - 5.3 Rundlauf
6. Spielformen im Kreuzfeld
  - 6.1 Quartett
  - 6.2 Team-Duell
  - 6.3 Königsspiel
  - 6.4 Kreuz-Duell
  - 6.5 Ballstafetten
7. Spielformen im Maxi-Feld
  - 7.1 Quartett Maxi

- 7.2 Team-Duell Maxi
- 7.3 Königsspiel Maxi
- 7.4 Ballstafetten Maxi
- 7.5 8er- und 16er-Spiel
- 7.6 Dreikampf

8. Spielformen gegen die Wand

- 8.1 Alleine
- 8.2 Einzel
- 8.3 Doppel
- 8.4 Rundlauf
- 8.5 Punkte sammeln

9. Methodische Tipps

- 9.1 Individualisierung
- 9.2 Schulung der Präzision
- 9.3 Weitere Optionen zum Erreichen von Chancengleichheit
- 9.4 Abschliessende methodische und praktische Tipps

# 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)!