



STREET RACKET.com

anyone – anytime – anywhere



WAS IST STREET RACKET?

ANYONE – ANYTIME – ANYWHERE

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

Es ist einfach zu lernen, ohne Infrastruktur anwendbar und mit über 1'000 Spielformen für jedes Alter und jedes Niveau geeignet.

Was steckt dahinter?
Schau dir das kompakte YouTube-Video an.



Wie funktioniert's?
Alles, was du wissen musst. Regeln, Material und mehr...



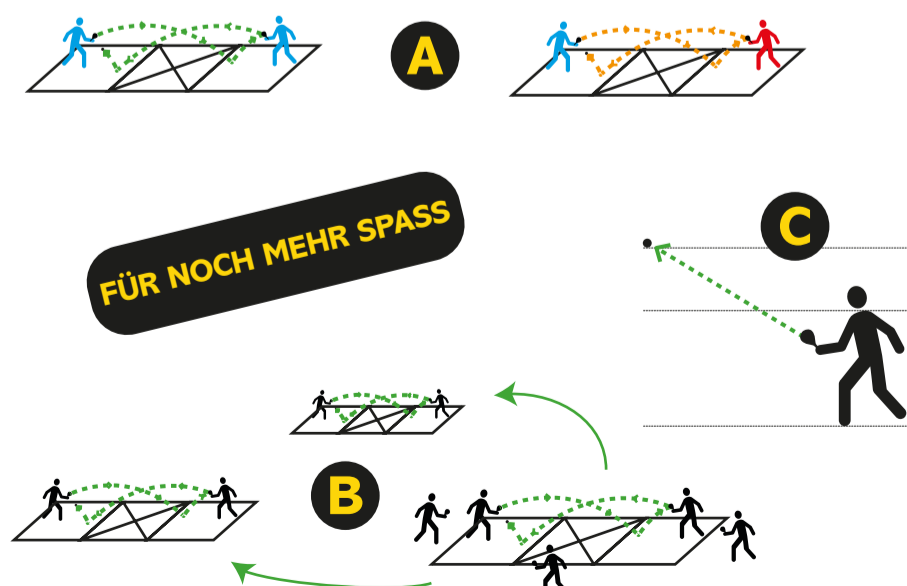
GRUNDREGELN

KEIN DOWNPLAY

KEIN VOLLEY

IN

OUT



TIPPS & HINWEISE

KOOPERATION VS. KOMPETITION / WETTKAMPF (A)

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

MAXIMALE BEWEGUNGSZEIT (B)

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

BALLHÖHE (C)

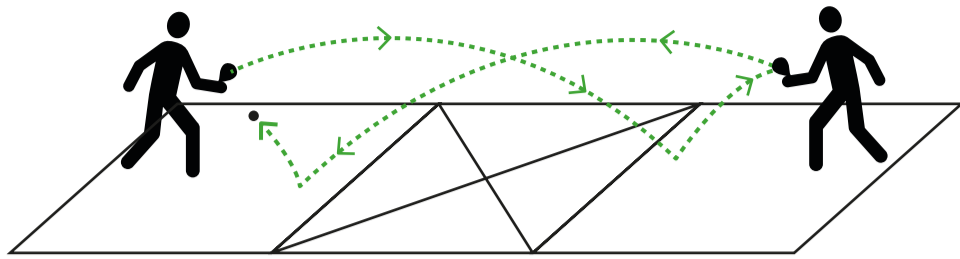
Damit ein gelungenes, kontrolliertes und flüssiges Spiel entsteht, wird empfohlen, den Ball anfangs immer mindestens auf Hüfthöhe (oder sogar Schulterhöhe) zu spielen.

PROGRESSION

Ein Spiel für ALLE: Es ist grundsätzlich erlaubt, den Ball mit den Händen zu fangen und zu werfen oder den Ball zu fangen, und nach einmaligem Aufspringen mit dem Racket weiter zu spielen.

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



*ODER 4 (VARIANTE)

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?

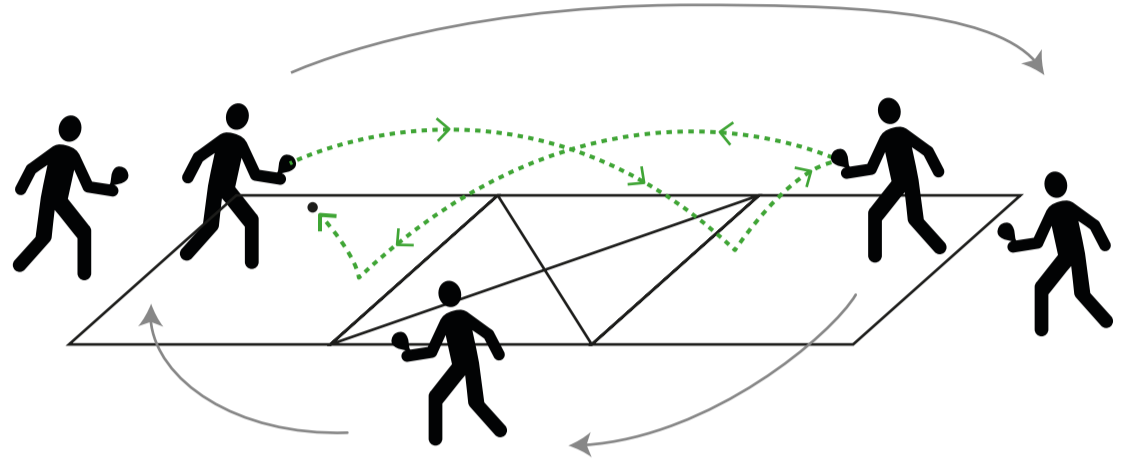
INTENSITÄT



SPIELER*INNEN

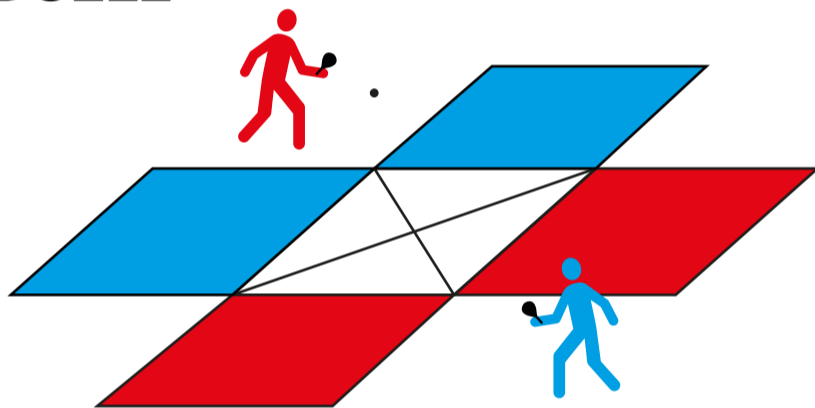


(AB 6 EIN NEUES SPIELFELD)



3

KREUZ-DUELL



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

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.

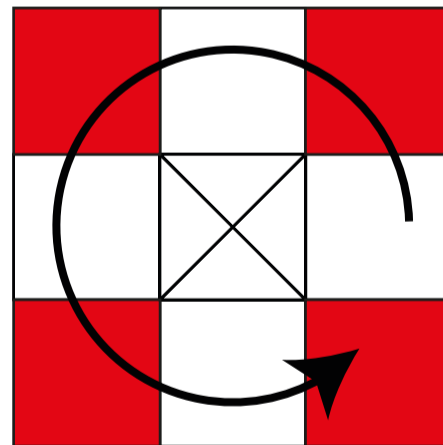
CHALLENGE

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

INTENSITÄT

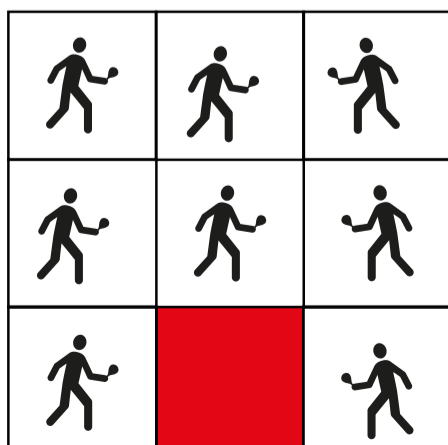


SPIELER*INNEN



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

