

Street Racket

Text und Fotos: Marcel Straub / st



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können in kleinen Teamspielen den Ball (...) annehmen und abspielen.
- » können den Weg des Balls (...) und den freien Raum erkennen.
- » können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.



Artikel fürs
Homeschooling
geeignet



Das Spiel mit Racket und Ball sorgt in den Schulen für Bewegung

*«Alle, immer, überall – Street Racket, rock the street
Das beste Spiel, auf jeden Fall – Street Racket, feel the beat!
Gebüffelt haben wir genug, wir wollen uns bewegen,
Jetzt rocken wir die Strassen ab, ob Sonne oder Regen!»
Text zum Street Racket-Lied*

Übergeordnetes Ziel von Street Racket ist es, den Anteil der aktiven Bevölkerung zu steigern. Die Schulen und speziell die Schülerinnen und Schüler wirken dabei als Botschafterinnen und Botschafter und transferieren aus einer bewegten Schule heraus die Ideen in die Familie, ins Quartier oder in den Verein. Street Racket benötigt lediglich einfache Holzschläger, einen Ball und eine ebene, harte Fläche. In wenigen Sekunden werden die Linien für die Spielfelder mit Kreide aufgezeichnet und es entstehen bewegte Orte der Begegnung. Sofort kann



swch.ch

Kurs: Street Racket – anyone, anytime, anywhere

Kursnummer: 605

Datum: 7. Juli 2020

es losgehen – ohne Installationen, ohne Unterhalt, ohne Stolperfallen. Mit minimalem Aufwand wird eine sehr nachhaltige und vielseitig positive Wirkung erzielt.

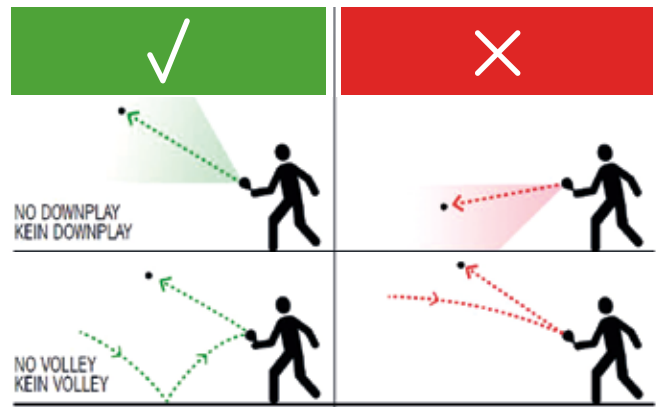
Die vorhandene Zeit effizient für Bewegung nutzen!

In erster Linie soll Street Racket die wichtigen, zusätzlichen Bewegungseinheiten in den Schulalltag bringen. Das Spiel steht für Motivation, Spass und Auflockerung, für genügend Sauerstoff und damit auch für gelingende Lernprozesse, für das Miteinander und natürlich auch für die motorische Entwicklung. Instrumente zur Bewegungsförderung müssen, um den negativen Trend zur Inaktivität zu ändern, einfach, wirksam und sicher sein. Spielerisch werden zudem gleich mehrere aktuelle Gesellschaftsprobleme bekämpft: Neben der Reduktion von Bewegungsmangel hilft Street Racket auch bei der Verminderung von Unfällen, Diabetes, Kurzsichtigkeit und sozialer Isolation. Es fördert die Kreativität beim Erfinden neuer Spielformen, unterstützt die Bildung durch viele Anwendungsmöglichkeiten beim bewegten Lernen und bietet Sportspass im Klassenlager, in der Pause und vor oder nach der Schule. Die wertvolle und rare Zeit für Sport soll effizient genutzt werden und darf nicht mit dem Auf- und Abbau, langen Erklärungen oder zu schwierigen Spielen – verbunden mit Frust – vergeudet werden. Street Racket ist dafür ein sehr geeignetes Instrument mit über zweihundert Spielvarianten: für jedes Alter und für jedes Niveau, alleine, zu zweit oder in Gruppen.

Sportarten mit Racket und Ball sind weitherum sehr beliebt, jedoch ist die Umsetzung im Schulbereich oftmals schwierig. Street Racket ist sehr niederschwellig, leicht zu erlernen und sorgt sofort für Bewegung. Die Hand-Auge Koordination, die motorische Entwicklung und die individuelle Bewegungskompetenz stehen im Fokus und dank den speziellen Spielregeln resultieren lange, flüssige Ballwechsel. Harte Schläge und Krafteinsatz sind nicht zielführend, es geht vielmehr um Spielkontrolle, Cleverness und Körpergefühl. Herzstück der Wirksamkeit von Street Racket sind die beiden Grundregeln, welche den Spielfluss enorm fördern: Es dürfen keine Bälle von oben nach unten (Smash) und keine Bälle direkt (Volley) gespielt werden.

«Street Racket ist so toll, dass man es sogar mit Menschen spielt, die man gar nicht mag!»

Noemi, Primarschülerin aus Pfäffikon ZH



Einsatz an Schulen

Mitmachen kann von Anfang an jeder. Der schnelle Erfolg begünstigt das «Dranbleiben» und fördert den Selbstwert. Gespielt wird mit spezifisch konzipierten und dennoch sehr einfachen Holzrackets und speziell entwickelten Softbällen. Wer zu Beginn noch Mühe mit den Bewegungsabläufen hat, legt einfach das Racket für die ersten Versuche zur Seite und beteiligt sich mit Fangen und Werfen an den Aktivitäten. Für Fortgeschrittene existiert auch ein Team-Racket, welches zwei Spielende jeweils an einem Griff gleichzeitig bedienen können und dafür ganz neue und wertvolle Bewegungserfahrungen machen sowie spannende Kooperations- und Kommunikationsaufgaben erhalten. Rackets können dank der Bauanleitung (Street Racket Webshop) auch selbst hergestellt werden mit dem Ziel, dass jede Schülerin und jeder Schüler den eigenen, individuell gestalteten Schläger erhält und diesen auch in der Freizeit nutzen kann. Permanente Spielfelder mit Strassenfarbe oder Spray bereichern das Schulareal, sind äusserst kostengünstig, nachhaltig und bieten einen hohen Aufforderungscharakter. Die ganz neue, kostenlose Street Racket App (erhältlich im Apple und Android Store) soll den Spielspass auf eine zusätzliche und zeitgemässe Weise vermitteln.

Die Autorenschaft und Gründer von Street Racket

Rahel und Marcel Straub widmen sich als Verein seit über drei Jahren vollzeitlich ihrem «fünften» Kind, Street Racket. Sie teilen sich dadurch die Betreuung ihrer vier Kinder und leben für ihren Traum, die Welt mit den eigenen Ideen zu bewegen.

Link: Im Lehrmittel «Street Racket: Spiele, Übungen, Tipps und Tricks» sind über 250 Street Racket Spiele und Varianten in Wort und Bild beschrieben. Das Street Racket Team besucht Schulen und führt Lehrpersonenworkshops oder auch Einführungen direkt mit den Klassen durch. Es kann die Malerarbeiten der Platzmarkierungen zum Sportförderpreis professionell durchführen. Das Spielmaterial ist im Webshop erhältlich. Es gibt einfache Zweiersets sowie halbe und ganze Schulsets. Die Rackets der «classic collection» werden von zwei sozialen Werkstätten in der Schweiz von Hand hergestellt. Weitere Informationen finden sich auf der offiziellen Website: www.streetracket.com.

Street Racket Felder

Street Racket kann auf drei verschiedenen Arten von Spielfeldern gespielt werden: im offenen Raum, auf den Street Racket Courts am Boden oder auf den Wand-Feldern. Markierte Spielfelder wie das Einzel-, das Kreuz- und das Maxifeld und auch das Wand-Feld bestehen aus quadratischen Einzelteilen und können beliebig kombiniert und erweitert werden. Das mittlere Quadrat ersetzt das Netz. Hier dürfen keine Bälle landen. Die Standardgrösse der Felder beträgt zwei Meter. Aber die Feldgrösse passt sich dem vorhandenen Raumangebot flexibel an. Kleinere Felder stellen höhere Anforderungen

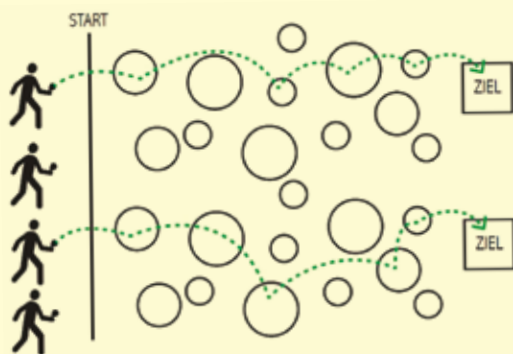
an Kontrolle und Feinmotorik, grössere sorgen für mehr Bewegungsumfang und Intensität. Für jüngere Kinder, für Beginnende und für Spielende mit motorischen Defiziten werden Bewegungsformen im offenen Raum sowie das Spiel ohne Racket, also nur mit Fangen und Werfen, empfohlen.

Hinweis: Die Spiele für eine und für zwei Personen eignen sich gut fürs Homeschooling. Bei fehlenden Schlägern kann notfalls ein Küchenbrettchen oder auch ein flaches Buch verwendet werden.

Offener Raum

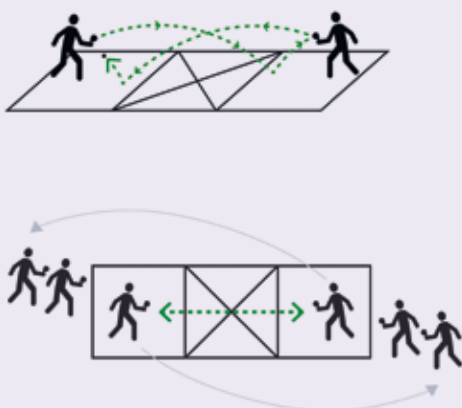
Spiele im offenen Raum schulen die Grundlagen und funktionieren auch auf der Wiese oder im Gelände sehr gut und bereiten die Spielenden auf die kooperativen und kompetitiven Endformen auf den eingezeichneten Spielfeldern vor.

Dart: Zwei Spielende bilden ein Team und stehen sich jeweils auf einem grossen Kreis gegenüber. Mehrere konzentrische Kreise mit aufsteigenden Punkteringen bilden eine grosse Dart-Scheibe. Die Spielenden versuchen, abwechselnd mit einem gezielten Schlag zur Kreismitte, gemeinsam möglichst viele Punkte zu erreichen.



Inselspiel: Ab einer Startlinie werden in unregelmässigen Abständen verschieden grosse Kreise, die Inseln, auf den Boden gezeichnet. Wer schafft es, mit der kleinsten Anzahl an Schlägen bis ins Zielfeld am anderen Ende zu gelangen? Wer eine Insel trifft, darf diese betreten und von dort aus den nächsten Schlag in eine weitere Insel ausführen. Anstatt auf die Anzahl Schläge wird für mehr Intensität auf Zeit oder im Zweierteam abwechselnd gespielt. Auch mit den Formen und Farben der Inseln kann variiert werden.

Einzelfeld



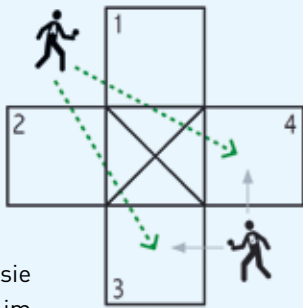
Beim Einzelfeld werden drei gleich grosse Quadrate mit Kreide, Farbe, Spray oder Klebband hintereinander aufgezeichnet. Der Ball muss jeweils über das mittlere Quadrat, welches das Netz ersetzt, gespielt werden und im anschließenden Quadrat landen. Von dort wird der Ball wieder auf dieselbe Weise zurück gespielt. Es sind Einzel- und Doppelspiele sowie Rundlaufformen möglich.

Einzelspiel: Zwei Spielende spielen mit- oder gegeneinander. Kooperative Formen sind vor allem zu Beginn für mehr Spielfluss und Erfolg sehr zu empfehlen. Zwei Spielende können sich dabei auch nach jedem Schlag, also im Doppel, mit einem Partner abwechseln.

Rundlauf: Die Spielenden laufen nach dem Abspiel zur gegenüberliegenden Reihe und stellen sich hinten an. Entweder versucht eine Gruppe als kooperative Form mehr Bälle als eine andere Gruppe in Serie gültig zu spielen oder die einzelnen Personen spielen in einer kompetitiven Form für sich und scheiden nach einem Fehler aus.

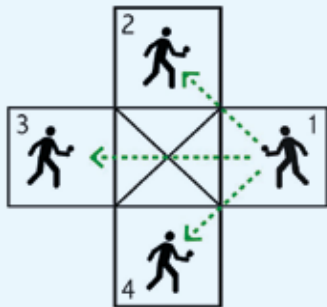
Kreuzfeld

Beim Kreuzfeld werden zwei Einzelfelder kombiniert. Die Kreuzfelder eignen sich für Interaktionen in kleineren oder grösseren Gruppen. Zudem bieten sie zusätzliche Möglichkeiten im Bereich des Schlagrepertoires sowie der Laufwege.



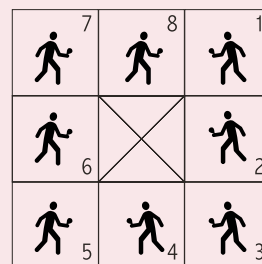
Kreuz-Duell: Zwei Spielende spielen hin und her und decken je zwei nebeneinander liegende Felder ab. In der Ausgangsposition befinden sie sich zwischen den eigenen beiden Quadraten. Beide Felder des gegnerischen Spielenden können beliebig angespielt werden. Die Intensität dieser anspruchsvollen Form kann durch eine vorgegebene Mindest-Ballflughöhe gesteuert werden.

Quartett: Vier Spielende verteilen sich auf die vier Quadrate des Spielfeldes. Jeder und jede Spielende versucht, das eigene Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. Welche Gruppe kann in Kooperation einen Ballwechsel auf diese Weise am flüssigsten gestalten, ohne einen Fehler zu machen? Wer den Ball nicht in eines der drei anderen Quadrate spielen kann, verliert ein Leben. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Person das letzte Leben verliert oder wenn die vorher definierte Zeitdauer abgelaufen ist.



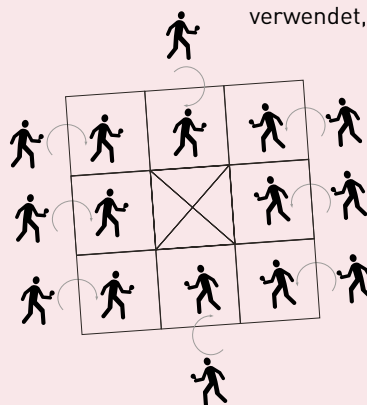
Maxi-Feld

Beim Maxi-Feld werden die bisher ungenutzten vier Aussenfelder ebenfalls als Spielfelder markiert. So erhöhen sich die Anzahl der beteiligten Personen, die Spielvarianten und auch die Schlagdistanzen durch die längeren Diagonalen. Je nach Spielform kann die grössere Gesamtfläche dazu dienen, die Intensität zu steigern oder den kognitiven Anteil zusätzlich zu erhöhen.



Ballstafetten: Das Spiel braucht acht Mitspielende. Ein Ball wird den Feldnummern nach möglichst ohne Fehler über eine ganze Achterrunde gespielt. Das ist zur Intensitätssteigerung auch mit zwei Bällen gleichzeitig möglich oder der Ball wird ohne vorgegebenes Zielfeld frei unter den Spielenden gespielt.

Positionswechsel mit Partner: Bei Varianten des Achterspiels mit sechzehn Personen wird nach jedem Schlag mit einem Partner oder einer Partnerin abgewechselt; dabei besitzt entweder jede Person ein Racket oder es wird ein Racket pro Team verwendet, indem ein Schlägerwechsel stattfindet. So können sich sechzehn Spielende gleichzeitig auf der kleinen Fläche sinnvoll bewegen.



Wand-Feld

Beim Wand-Feld wird die benutzte Bodenfläche halbiert und im Gegenzug die Wand integriert. Werden mehrere Wandfelder kombiniert, steigt mit der Seitwärtsbewegung auch die Intensität der Übungsformen und die Schläge werden durch die Winkel interessanter.

Bewegtes Lernen: Das Wand-Feld eignet sich für das freie, individuelle

Spiel, für den Indoor-Gebrauch und speziell für das bewegte Lernen im Klassenzimmer. Hierbei werden die Spielquadrate mit zusätzlichen Zahlenfeldern oder auch mit Buchstaben versehen, um spielerisch Aufgaben in Fächern wie Mathematik oder Sprachen zu lösen.

Mit sich selbst spielen: Auf einem Wand-Feld kann man drinnen oder draussen selbständig die wichtigsten Fertigkeiten üben und weiter entwickeln. Die Bälle müssen einfach innerhalb der Markierungen bleiben. Das Spiel ist auch abwechselnd mit einem Partner, einer Partnerin oder als Rundlauf in der Gruppe möglich.

