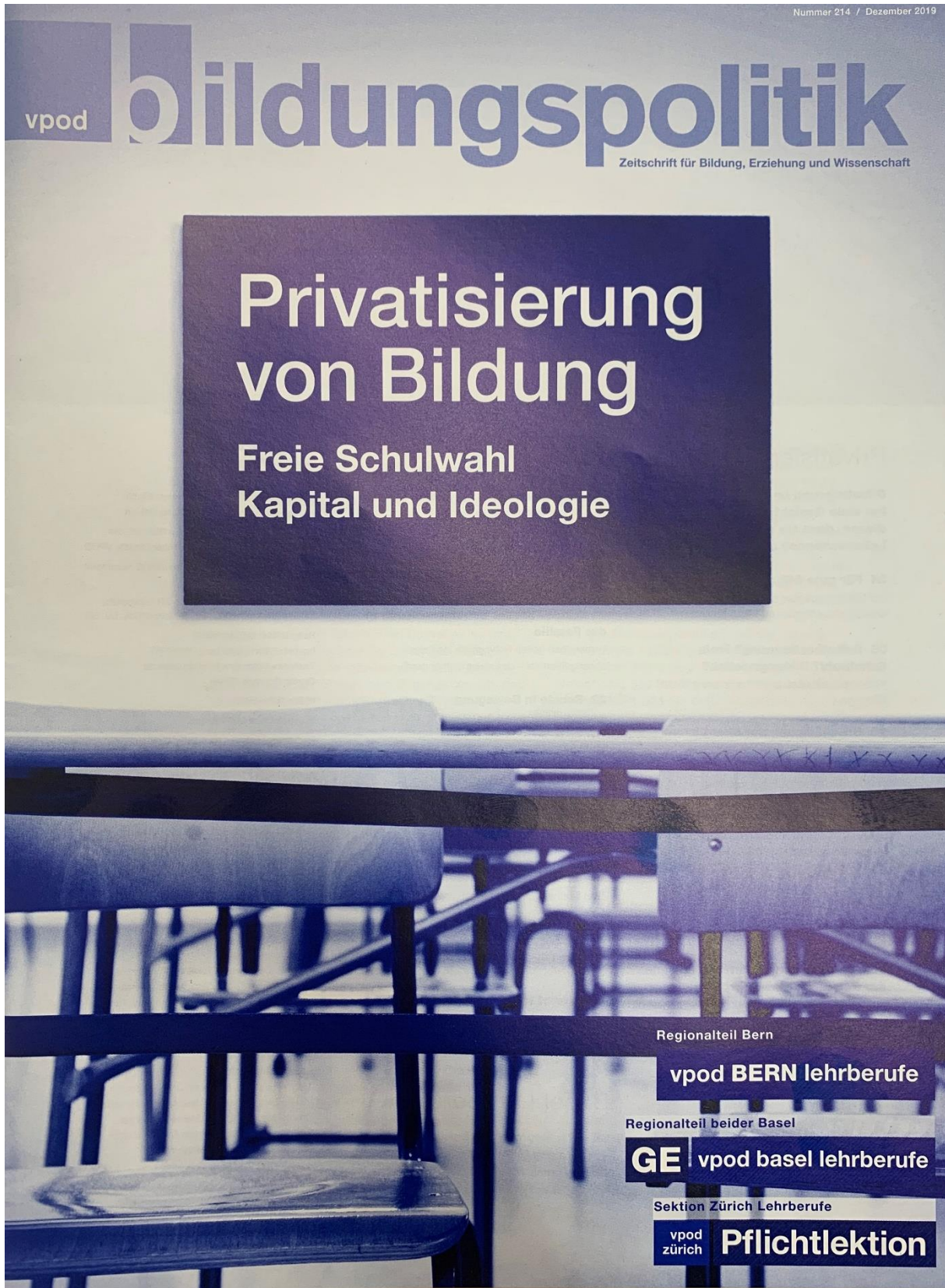


bildungspolitik

Zeitschrift für Bildung, Erziehung und Wissenschaft – Dezember 2019

Street Racket für eine Schule in Bewegung



Schule in Bewegung

Das Spiel «Street Racket» eignet sich für Unterricht und Pausen.
Von Marcel und Rahel Straub und Samuel Maurer



In der kalten Jahreszeit ist es schwieriger, den Schülerinnen und Schülern (SuS) sowohl während des Unterrichts als auch in den Pausen genügend Möglichkeiten anzubieten, sich zu bewegen. Hier sind Bewegungsangebote sinnvoll, die einfach und rasch genutzt sowie ohne grossen Aufwand umgesetzt werden können. Genau das sind die wichtigsten Kriterien, anhand deren Rahel und Marcel Straub «Street Racket» entwickelt haben.

Niederschwellig

Um ihr grosses Ziel, die Bewegungskompetenz eines jeden zu steigern, zu erreichen, haben sie ein Bewegungskonzept entwickelt, welches keiner Infrastruktur bedarf: Street Racket ist ein Spiel, das von jedermann, überall und jederzeit gespielt werden kann. Die Spielfelder können mit Kreide (Indoor mit Tape oder Bodenmarkierungen) aufgezeichnet werden und los geht's. Spielmaterial und Felder sind sehr einfach und brauchen keine Wartung, die eigens entwickelten Bälle sind aus Schaumstoff und verursachen weder Lärm noch Schäden.

So werden im Handumdrehen Schulzimmer, Vorräume, Korridore und überdachte Aussenanlagen zu bewegten Orten der Begegnung – auch im Winter. Street Racket

wirkt damit auch inklusiv und integrativ. Jeder kann auf seinem aktuellen Niveau, unabhängig von Konstitution und sportlicher Erfahrung, einsteigen und mittun. Sowohl die Intensität als auch die Komplexität der Spielformen können stufenlos und individuell an das Können und das Alter der SuS angepasst werden, sodass jeder Spieler im richtigen Mass gefördert und gefordert wird, und dies gleichzeitig koordinativ und kognitiv. Es existieren bereits über 200 Spiel- und Anwendungsformen. Die benötigten Schläger können zudem im Werkunterricht selbst hergestellt werden. Ein ganz wichtiger Aspekt des Konzepts ist auch der einfache Transfer zu einer selbstbestimmten, sozialen, aktiven und sinnvollen Freizeitgestaltung.

Die Grundregeln von Street Racket sind einfach und stellen sicher, dass es zu langen Ballwechsellern kommt. Es existieren zudem nicht nur kompetitive, sondern auch sehr viele kooperative Spielformen. Street Racket kann sehr schnell erlernt werden. Die raschen Erfolgserlebnisse sorgen für viel Motivation und somit für regelmässige Bewegung. Dank dem rhythmischen Hin und Her des Balles kann auch dem grossen Problem der Kurzsichtigkeit (Myopie) entgegengewirkt werden, welche durch die Digitalisierung immer pandemischere Ausmasse annimmt.



Bewegte Pausen, bewegter Unterricht

Mit Street Racket kann jede noch so kurze Pause um ein spassiges, gesundes Bewegungsangebot bereichert werden.

Bewegung in den Pausen ist eine sehr wichtige Grundlage für die positive motorische und auch psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Junge Menschen brauchen diese regelmässige Bewegung auch, um im Schulalltag motiviert, konzentriert und aufmerksam zu bleiben. Physische Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sie stellt nicht nur unsere Mobilität sicher, sondern ist auch ein wichtiges Erfahrungs- und Gestaltungselement.

Im Kontext Schule wird diese Ausgangslage zunehmend genutzt, indem Lerninhalte nicht – wie es früher oftmals üblich war – vorwiegend akustisch oder visuell vermittelt werden. Gezielte Aufgabenstellungen, welche auch die Motorik ansprechen, können wertvolle Wahrnehmungen und Erfahrungen für das kognitive Lernen ermöglichen. Gerade auch Unterricht, der Bewegungen einbezieht, braucht Instrumente, welche rasch und ohne grossen Aufwand eingesetzt werden können. Diese erleichtern der vielbeschäftigten Lehrerschaft den Einstieg und motivieren so, sich dem Thema «Bewegung» anzunehmen.

Seit Anfang 2018 spannen «Street Racket» und «lifetime health» in Sachen bewegte Schulen zusammen. Entstanden ist ein sehr innovatives, kreatives und nutzerfreundliches Gesamtkonzept: «Rock the School» – Bewegtes Lernen mit Street Racket. «Klassischer» Unterrichtsstoff wie Mathematik, Sprachen etc. können bewegt mit Schläger und Ball (oder eingangs auch mit Fangen und Werfen) erlernt werden. Die körperliche Aktivität, nicht nur in den Pausen, sondern auch während des Unterrichts, sorgt für eine ausreichende Sauerstoffversorgung und das Aktivieren vieler zusätzlicher Synapsen. Beides ist für das Lernen äusserst förderlich,

denkt man schon nur an die gesteigerte Aufmerksamkeit und positive Grundatmosphäre – und den Spass am Lernen!

Bei der Umsetzung von Street Racket im bewegten Unterricht wird empfohlen, mit kleinen Schritten neue Ideen anzugehen, um sich langsam die Potentiale dieser spannenden Welt anzueignen. Das «Bewegte Lernen» soll das methodische Repertoire einer Lehrperson ergänzen und keinesfalls andere Methoden ersetzen. Es bietet sich an, anfänglich vereinzelt Unterrichtssequenzen bewegt zu gestalten, um Erfahrungen zu sammeln. Oder es werden fächerübergreifend Grundlagen gelegt, damit Bewegung störungsfrei in den Unterricht einfließen kann. Beispielsweise können vorbereitend im Sportunterricht bereits gewisse motorische Fähigkeiten vermittelt werden, was spätere Umsetzung im Klassenzimmer erleichtert. In allen Fällen ist eine durchdachte Planung sinnvoll. Ebenfalls hilfreich ist es, wenn man sich im Kollegium gegenseitig beraten und gemeinsam von den gemachten Erfahrungen profitieren kann.

Für die Einführung in Street Racket und auch für das Bewegte Lernen mit Street Racket werden sehr beliebte Kurse in verschiedenen Längen angeboten und es wurden ergänzend anwenderfreundliche Lehrmittel verfasst. Let's rock the school! ■

Marcel und Rahel Straub leiten «Street Racket», Samuel Maurer «lifetime health».

www.streetracket.com

www.rock-the-school.com

[www.lifetimehealth.ch/gesundheitsbildung-und-beratung/bewegtes-lernen/](http://www.lifetimehealth.ch/)

STREET RACKET
anyone - anytime - anywhere

✓ No downplay Kein Downplay	✗ No volley Kein Volley
Out	Out

Draw the court
Feld einzeichnen

Play
Spielen

Variations
Spielvarianten

Rotation
Rundlauf

Doubles
Doppel

Cross
Kreuz

Cross battle
Kreuzball

Single or doubles against wall
Einzel oder Doppel gegen die Wand

Street Racket XL
Street Racket XL