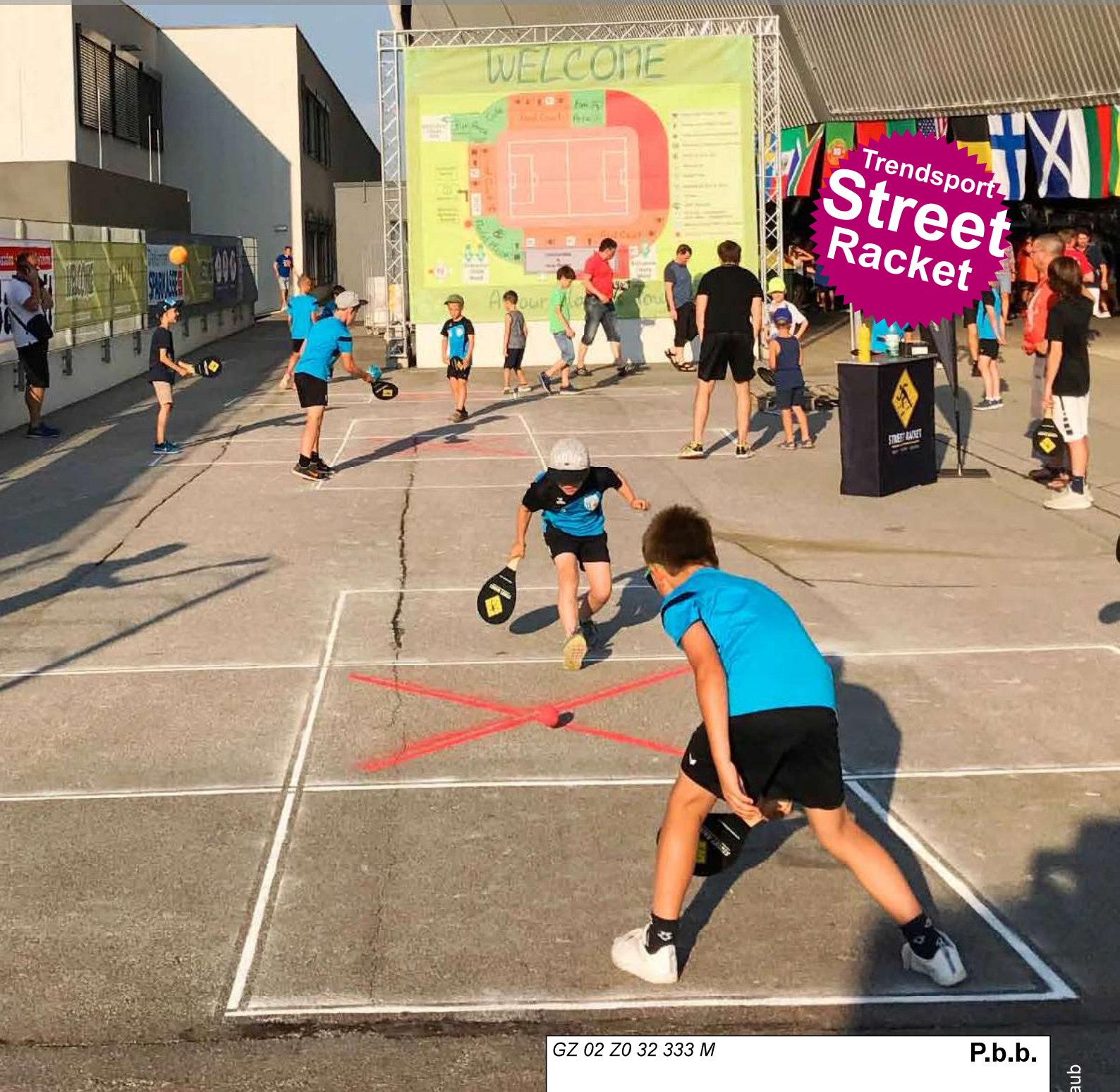


# salto

Seit 1978 das offizielle Magazin des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher Österreichs!



Trendsport  
**Street  
Racket**

GZ 02 Z0 32 333 M

**P.b.b.**

[www.sporterzieher.at](http://www.sporterzieher.at)

[www.facebook.com/sporterzieher](https://www.facebook.com/sporterzieher)

[www.instagram.com/sporterzieher](https://www.instagram.com/sporterzieher)

Foto: Marcel Straub



# EDITORIAL



## Ausgabe 150.

Wohl niemand hätte 1978 gedacht, dass der Verband der Sporterzieher 41 Jahre nach seiner Gründung sein 150. Magazin publiziert. Vieles hat sich in dieser langen Zeit in unserem Beruf verändert, vor allem die Rahmenbedingungen. Das Kerngeschäft ist aber noch dasselbe: Kinder und Jugendliche für Bewegung und Sport zu motivieren und dazu bestmöglich anzuleiten! Auch im Verband gibt es wieder Neuigkeiten,

wie zum Beispiel der elektronische Member-Link am Smart Phone.

## Sportartikelmessen

Auf den beiden Messen ISPO in München und auf der ÖSFA in Salzburg wurden wieder viele Produkthighlights präsentiert. Einige davon stellen wir ab Seite 5 im SALTO vor. Im Snowsport dreht sich in diesem Jahr alles darum, noch mehr Spaß bei größtmöglicher Sicherheit zu haben. Viele Produkte möchte man am liebsten sofort ausprobieren.

## BLOG: erichfrischenschlager.com

Wer gerne mit Inhalten arbeitet, kommt am Thema „bloggen“ nicht vorbei! Seit Anfang 2019 veröffentliche ich jede Woche einen Artikel unter dieser Adresse. Wenn du auch deine Energie und Lebensqualität optimieren willst, bestelle dir den Newsletter mit frischen Tipps und Infos frei Haus. Ich freue mich, dich bei deinen Zielen zu unterstützen. Mehr dazu findest du unten!

## Einkaufstage und Ocean Film Tour

Am **5. und 6. April** finden in unserem Partner-Sporthaus GIGA SPORT die Einkaufstage 2019 statt. Hier findest du deine Lieblingsprodukte garantiert, und das noch zu 20% ermäßigt mit gültiger VSP-Mitgliedschaft (Hard Card oder Member-Link am Handy). An diesen Tagen bekommst du 2 Tickets zur OFT zum Preis von einem.

## Street Racket

Ab Seite 13 präsentieren wir den wohl innovativsten Rückschlagsport der letzten Jahrzehnte. Street Racket kann überall gespielt werden, und noch dazu ohne Netz! Diese Innovation eröffnet ganz neue Dimensionen für die Schule und für die Pausengestaltung.

Erich Frischenschlager  
Redaktion

## Dein neuer Energielieferant!

Verbessere dein Training und hole dir mehr **Energie, Motivation und Fokus.**

Abonniere den **Newsletter** und du bekommst kostenlos ein e-book mit **11 Lifestyle-Rezepten für mehr Energie und Lebensqualität.**

Zusätzlich erscheint jede Woche ein neuer motivierender Artikel zum Thema „**Mehr Energie für Körper und Geist**“ auf dem BLOG.



BLOG: [erichfrischenschlager.com](http://erichfrischenschlager.com)



### Inhalte aus dem e-book:

1. Überdenke deine Gewohnheiten.
2. Suche dir eine Leidenschaft und mache dich darin zum Experten.
3. Formuliere deine Ziele, aber lebe in der Gegenwart.
4. Halte deinen Körper fit.
5. Finde deinen Schlafrhythmus und nimm dir Zeit für dich.
6. Trenne Belangloses vom Wesentlichen und handle entsprechend.
7. Nutze deine Freizeit sinnvoll und entwickle dich weiter.
8. Verbessere die Qualität deiner Beziehungen.
9. Achte auf deine Gedanken, sie sind der Anfang deiner Taten.
10. Akzeptiere Rückschläge und lerne daraus.
11. Hinterfrage deine Ernährung und werde zum Genießer.
12. Plus ein Bonusthema!

# Street Racket für eine bewegte Schule

von Marcel Straub

Mit dem neuen, vielseitigen Bewegungskonzept „Street Racket“ aus der Schweiz bringen wir gesunde, motorisch äusserst wertvolle und motivierende Aktivitäten in den Schulalltag – und weit darüber hinaus. Street Racket verwandelt jede Fläche sofort in einen Sport- und Spielplatz und in einen bewegten Ort der Begegnung.



Abb. 1: Bewegter und aktiver Schulalltag

Die bestehende Infrastruktur wird vielseitig und sinnvoll genutzt, drinnen und draussen. Zeichne deinen Street Racket Court und leg los! Die Spielfelder sind im Handumdrehen mit Kreide, Farbe, Spray oder Klebeband installiert und passen sich dem vorhandenen Raumangebot flexibel an. Als neue Basis für den Rückschlag- beziehungsweise Racketsport schafft es Street Racket, diese bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebte Thematik nutzerfreundlich anzuwenden.



Abb. 2: Das Inselfeld als Vorübung

„Vorsicht! Street Racket ist ein Virus, der ansteckend und gefährlich ist. Nach der tollen Fortbildung von Marcel Straub und seinem Street Racket zu unserem Sportlehrertag im Juni 2018 sind über 150 Teilnehmer infiziert und müssen mit den Nebenwirkungen leben. Sie sind von der Begeisterung und der methodischen Vielfalt des Workshops angesteckt worden und werden dies sicherlich auf ihre Schüler im Sportunterricht übertragen. Es wird schwer werden, die Ausbreitung dieses Virus wieder aufzuhalten...! Selten habe ich 150 Teilnehmer so fasziniert in einer Fortbildung gesehen.“

Street Racket war ein Highlight der Jahrestagung. Ich kann nur allen Kolleginnen und Kollegen, egal wo sie unterrichten, diese Bereicherung weiter empfehlen.“  
Peter Pattke, Präsident Sportlehrerverband Sachsen

Wir können mit Street Racket alle, überall und jederzeit bewegen – nachhaltig und sicher. Street Racket funktioniert alleine, zu zweit und in Gruppen und kann auf jeder Alters- und Niveaustufe erlebt und individuell variiert werden. Und ganz wichtig: Wer Street Racket in der Schule kennenlernt, nimmt die vielen spannenden Spielideen sofort mit nach Hause und ist dort auch mit Freunden, Nachbarn und der Familie aktiv - für eine selbstbestimmte, sinnvolle, soziale und gesunde Freizeitgestaltung.



Abb. 3: Kinder zeichnen ihr Spielfeld selbst.

Durch einfache aber sehr wirkungsvolle Regeln entstehen lange Ballwechsel und damit rhythmische Spielsequenzen, wo Kontrolle und Spielwitz im Vordergrund stehen. Dadurch ist Street Racket auch sehr gut für Mädchen MIT Knaben, Fortgeschrittene MIT Anfängern oder auch jüngere MIT älteren Menschen, also auch SchülerInnen und LehrerInnen, geeignet. Herzstück der grossen und positiven Wirkung von Street Racket sind die beiden Grundregeln, welche den Spielfluss enorm fördern.

- 1. Es dürfen keine Bälle von oben nach unten (Smash) und**
  - 2. auch keine Bälle direkt (Volley) gespielt werden.**
- Im Racketsport bzw. Rückschlagsport sind diese Handlungen sonst immer erlaubt, was bei fortgeschrittenen Spielern natürlich auch Sinn und Spass macht. Im Grunde sind diese Disziplinen jedoch speziell für Anfänger oder auch jüngere Kinder sehr schwierig, die Ballwechsel zu schnell, die vorhandene Reaktions-



zeit zu gering - und der Smash führt in der Regel zu einem direkten Punkt oder Fehler, womit die effektive Spielzeit unnötig verkürzt wird. Im Lehrmittel «Street Racket: Spiele, Übungen, Tipps und Tricks» sind über 200 Street Racket Spiele in Wort und Bild beschrieben.



Abb. 4: Racketspaß für klein und groß.

Beim Spielen dieser innovativen und kreativen Variationen finden sehr viele wertvolle Prozesse statt: Bewegungsförderung, Gesundheitsförderung, Gemeinschaftsförderung, gelebte Integration, Aufbau von Selbstvertrauen, Gefühle der Dazugehörigkeit und Kompetenz sowie dank raschen Erfolgserlebnissen ganz viel Motivation für noch mehr Bewegung! Auch die Spielentwicklung steht bei Street Racket hoch im Kurs. Wer erfindet die nächste, tolle Spielform? Wie können neue Ideen zum aktiven Schulalltag beitragen?



Abb. 5: Den Schulhof bewegungsfreundlich gestalten.

Street Racket bekämpft spielerisch grössere gesundheitliche und gesellschaftliche Probleme unserer Zeit: Inaktivität, Übergewicht, Diabetes, Kurzsichtigkeit, Vereinsamung sowie der Verlust der eigenen Bewegungskompetenz (motorische Einbussen). Viele Schulen, Vereine und andere Organisationen haben das Konzept bereits verankert und sind von der Wirkung begeistert. Street Racket dient bei sehr geringen Kosten und minimalem Aufwand der Bewegungs-, Sport- und Gemeinschaftsförderung

im gesamten Lebensraum Schule. Ob im Sportunterricht, bei aktiven (Lern)-Pausen, für zusätzliche Bewegungseinheiten, am Sporttag, in der Projektwoche, zur Gestaltung von Anlässen oder im freiwilligen Schulsport – das Konzept kann mit seinen vielseitigen Spiel- und Übungsformen sehr breit genutzt werden. Es braucht keine Instandstellung der Felder, kein Spezialmaterial, keine Logistik, keine Lagerung und vor allem auch keinen Unterhalt.



Abb. 6: Die vorhandenen Flächen sinnvoll nutzen.

Sehr wirkungsvoll und innovativ ist Street Racket auch für das Lernen in Bewegung. Das Lehrmittel «bewegtes Lernen mit Street Racket» wurde Ende 2018 fertig gestellt und ist im Webshop erhältlich <http://www.streetracket.net/shop>. Unterricht in Mathematik, Sprachen und anderen Fächern findet nicht mehr sitzend statt, wo Motivation und Konzentration stark abnehmen, sondern aktiv spielend, gemeinschaftlich und gesund. Ein Kind soll, will und darf nicht zu lange ruhig gestellt sein – mit Street Racket sind diese so wichtigen, kurzen Bewegungssequenzen sofort und überall möglich.

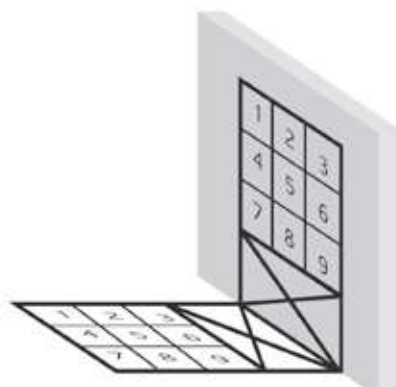


Abb. 7: Kopfrechnen mit Street am Wandfeld.

„Einfach zu organisieren, viele Variationsmöglichkeiten, überzeugendes Material (Schläger und Bälle). Der Street Racket Workshop hat das grosse Potential von Street Racket eindrücklich aufgezeigt. Das Rückschlagspiel lässt sich gut auf alle Stufen anpassen. Für das Schulfeld speziell hervorzuhe-

# Street Racket für eine bewegte Schule

ben, sind die Umsetzungsmöglichkeiten in Richtung Lernen in Bewegung mit Racket und Ball.“

**Roland Gautschi**, Dozent Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule Zürich

Als Kadermitglied des Schul- und Sportdepartements der Stadt Zürich durfte Co-Gründer Marcel Straub während rund 10 Jahren das Kompetenzzentrum Sportunterricht leiten und dabei nachhaltige (Schul-)Sportförderung betreiben. Er war für den Sportunterricht aller 115 Schulen zuständig und erarbeitete mit seinen 15 Mitarbeitern Bewegungsprogramme im Rahmen der Qualitätssicherung und -entwicklung des Schulsports. Sein Team unterstützte unter anderem die rund 1400 Sport unterrichtenden Lehrpersonen bei ihrer täglichen Arbeit und erstellte professionelle Lehrmittel für die praktische Umsetzung (wie z.B. die beliebte Kompetenzbox für den Sportunterricht). Seit 2017 widmen sich Marcel und seine Frau Rahel Straub nun vollzeitlich der Entwicklung und Verbreitung von Street Racket auf der ganzen Welt. Unter anderem auch in Flüchtlingscamps, Armenvierteln, Gefängnissen, Jugend- und Alterszentren oder auch für Menschen mit einem Handicap.



Abb. 8:  
Das Gründer-  
team Marcel  
und Rahel  
Straub.

Das Street Racket Team besucht Schulen und führt beliebte und motivierende Lehrerworkshops oder Einführungen mit Klassen durch, um in der Folge mit minimalem Aufwand eine grosse Wirkung für ein aktives, positives Schulklima zu erzielen. Eine solche Fortbildung, welche je nach Zeitkapazitäten zwischen 90 und 180 Minuten dauert, ist der ideale Weg um Street Racket an einer Schule zu implementieren. Durchgeführt werden die Kurse von motivierten, offiziellen Street Racket Instruktoren.



Abb. 9: LehrerInnenfortbildung Street Racket.

Natürlich kann Street Racket auch ohne Einführungskurs eine bewegte Schule unterstützen. Das Spielmaterial, die Lehrmittel und weitere Supportartikel (wie Feldmarkierungen oder Ersatzbälle) sind in unserem Webshop <http://www.streetracket.net/shop> sowie im Fachhandel (Sport Thieme, Sportastic, Schildkröt Fun-Sports Webshop etc.) erhältlich. Neben den praktischen 2er Sets im Sportbeutel, komplett mit 2 Rackets, 2 Bällen, Spielanleitung und Strassenkreide um sofort loszulegen, gibt es auch Schul-Sets mit 24 Rackets und 24 Bällen.



Abb. 10:  
Das 2er  
SR-Set im  
praktischen  
Sportbeutel.

Auch wenn die Spiele mit anderen Bällen und Rackets durchgeführt werden könnten – die besten Effekte werden mit dem Originalmaterial erzielt, denn dies wurde eigens für das Erreichen der anvisierten Ziele entwickelt. Nur wenn Ball und Racket ein perfektes Team sind resultieren längere und coole Ballwechsel.

Bezüglich Nachhaltigkeit gehören auch Überlegungen zur Installation von permanenten Spielfeldern mit Strassenfarbe oder Spray zum Konzept. Solche Felder bereichern das Schulareal, sind äusserst kostengünstig und bieten hohen Aufforderungscharakter. Die Street Racket courts laden jederzeit zum Spielen ein, für die zusätzliche und tägliche Portion Bewegung, Spiel und Spass.



Abb. 11: Street Racket - eine spannende neue Sportart.



„Es macht grossen Spass, man muss sich konzentrieren und kann trotzdem viel Lachen und sich bewegen. Ich freue mich immer sehr auf die Pause und das nächste Spiel.“

Luca, Primarschüler

„Street Racket ist so toll, dass man es sogar mit solchen Menschen spielt die man gar nicht mag.“

Emilia, Primarschülerin Pfäffikon bei Zürich

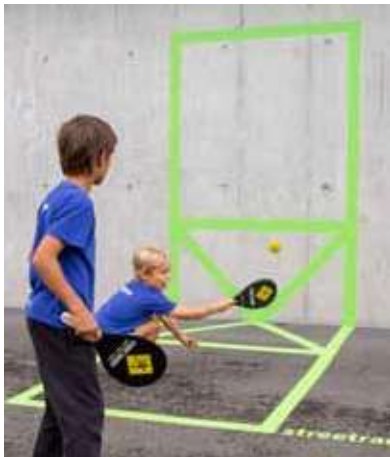


Abb. 12: Street Racket gegen die Wand.

## Spielregeln

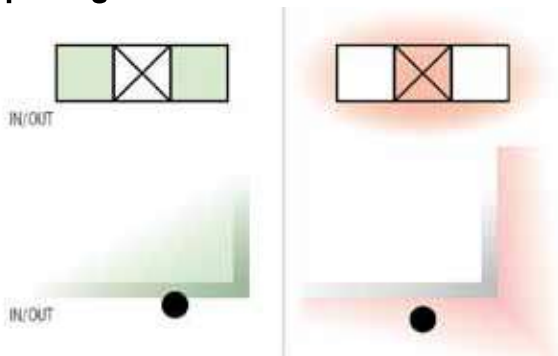


Abb. 13: Das Spielfeld in grün. Das rote Feld wird überspielt.

- Ein Spieler spielt den Ball jeweils ins Quadrat des gegenüber stehenden oder ins Quadrat eines anderen Spielers (z.B. bei Anwendungen im Kreuzfeld sind auch diagonale oder „cross“ geschlagene Bälle möglich) und umgekehrt.
- Das mittlere bzw. zentrale Quadrat wird überspielt und der Ball darf diese Fläche nicht berühren. Der Ball muss jeweils einmal auf den Boden springen (kein Volley/Direktspiel) und immer von unten nach oben gespielt werden (kein Smash/Downplay).
- Diese Massnahmen bilden den einzigartigen Charakter von Street Racket, verlangsamen das Spiel, legen den Fokus auf die Ballkontrolle und machen die Sportart damit zu einem Spiel für alle.

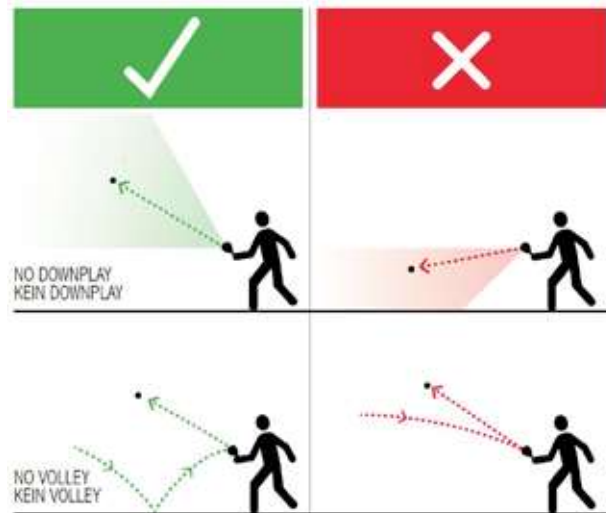


Abb. 14: Volley und Smash sind verboten!

- Ein Anspiel kann direkt aus der Luft (Ball aus der Hand fallen lassen) oder nach einmaligem Aufspringen am Boden ausgeführt werden.
- Die Spieler können überall stehen, einzig beim Anspiel dürfen sie die Linie zum mittleren Quadrat nicht berühren oder übertreten.

## Spielfelder

Es gibt drei grundsätzliche, Basisfelder, auf welchen das Konzept aufbaut: Einzelfeld, Kreuzfeld und Wandfeld. Diese bestehen jeweils aus quadratischen Einzelteilen und können kombiniert und erweitert werden.

Als empfohlene Standardgrösse gelten **2 Meter grosse Quadrate**, Street Racket funktioniert aber auf jeder Feldgrösse. Ein Standard-Einzelfeld misst somit 2 x 6 Meter, zudem sollte auf beiden Seiten ein Sicherheitsabstand zu anderen Strukturen von mindestens 1.5 Meter bestehen. Kleinere Felder stellen höhere Anforderungen an Kontrolle und Feinmotorik, grössere sorgen für mehr Bewegungsumfang.

Beim Einzelfeld werden drei gleich grosse Quadrate hintereinander aufgezeichnet. (Kreide, Farbe, Spray) oder markiert (Klebeband, Sportmarkierungen). Hier sind Einzel- und Doppelspiele sowie diverse Rundlaufformen möglich. 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.

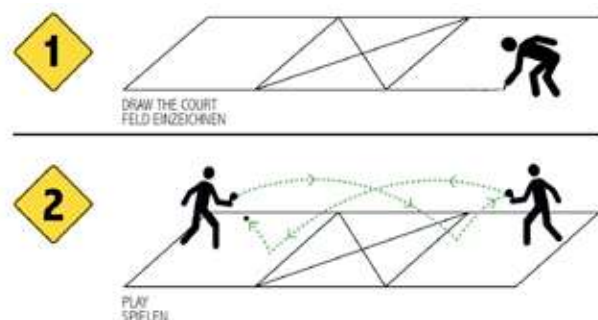


Abb. 15: Feld zeichnen und Spielen!

# Street Racket für eine bewegte Schule

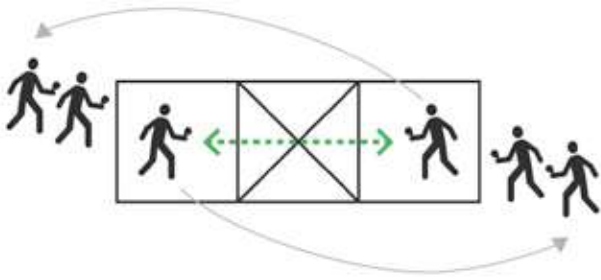


Abb. 16: Spielvariante „Rundgänger“.

Beim Kreuzfeld werden zwei Einzelfelder kombiniert und es entstehen viele neue Spiel- und Interaktionsmöglichkeiten. Auf diese Weise wird bei ausreichender Fläche noch mehr Bewegung, Spass und Kreativität initiiert. Die Kreuzfelder eignen sich auch hervorragend für diverse Arten von Ballstafetten, indem der Ball ringsum von einem Feld ins nächste gespielt wird während die Spieler am Ort bleiben oder sich nach dem Schlag in Ballrichtung oder auch gegen die Ballrichtung ins nächste Feld verschieben.

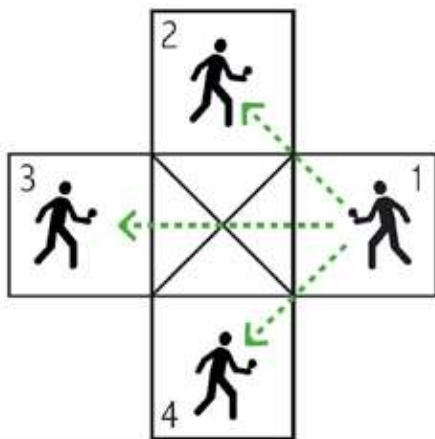


Abb. 17: Spielvariante Kreuzfeld.

Beim Wandfeld wird die Bodenfläche halbiert und zur Hälfte an einer Wand abgebildet. Neben Einzel und Doppel sind auch Rundlaufspiele möglich, werden mehrere Wandfelder kombiniert, steigt mit der Seitwärtsbewegung auch die Intensität der Übungsformen. Das Wandfeld eignet sich hervorragend für das freie, individuelle Spiel ohne Partner, für den Indoor-Gebrauch und speziell für das Bewegte Lernen in Klassenzimmer. Hierbei werden die Spielquadrate mit zusätzlichen Zahlenfeldern versehen um dann spielerisch Aufgaben in Fächern wie Mathematik oder Sprachen zu lösen.

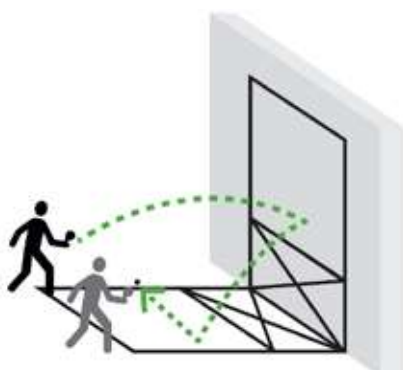


Abb. 18: Spielvariante Wandfeld.

Anwendungen ausserhalb der quadratischen Felder  
Es gibt viele bekannte und neue Spiele wie Street Racket Golf, Dart und Boccia oder auch das Insel-spiel, welche die Grundlagen schulen und auch auf der Wiese oder im Gelände sehr gut funktionieren.

Diese Spiele sorgen für teamorientierte Action und bereiten die Spieler ideal auf die kooperativen und kompetitiven Endformen auf den offiziellen Courts vor. In den Lehrmitteln sind auch alle diese Variationen gut beschrieben.



Abb. 18: Spielvariante Dartspiel.

## INFOBOX



**Webseite:** [www.streetracket.com](http://www.streetracket.com)

**Email-Adresse** für Kursanfragen, Beratung und andere Anliegen: [info@streetracket.com](mailto:info@streetracket.com)

**School-Tour:** Im Frühjahr 2019 führt das Street Racket Team die erste Schultour in Österreich durch! Es gibt noch ein paar freie Plätze – wir freuen uns bei Interesse auf Ihre Kontaktaufnahme.

Auf unserem Blog [www.streetracket.net/blog](http://www.streetracket.net/blog) finden Sie viele weitere interessante Entwicklungsschritte.

Hier finden Sie laufend aktuelle Aktionen:

**Facebook:**

[www.facebook.com/nolimitstoracketsports](https://www.facebook.com/nolimitstoracketsports)

**Instagram:** [www.instagram.com/street\\_racket](https://www.instagram.com/street_racket)