

Zürich

So kommen Kinder in Bewegung, ohne in die Berge zu fahren

Alternativen zum Skifahren Mehr Familien denn je verbringen diese Schulferien daheim. Schneesport ist da nur beschränkt möglich. Was nun? Sportexperten geben Tipps.

Emil Bischofberger

Nie hatten Familien neue Bewegungsideen und -inputs nötiger als jetzt, da zwei Wochen Skiferien anstehen. Natürlich reisen viele in die Berge und geniessen den Wintersport. Aber selbst dann bleibt für die meisten noch eine Sportferienwoche daheim. Meist im Homeoffice, mit den Kindern, mit der weiterhin geltenden 5-Personen-Regel.

Neue Ideen für körperliche Aktivitäten sind gefragt. Denn jene, die auf der Hand lagen, zum Beispiel der Abstecher in den Wald oder auf den Vitaparcours, haben Familien im ersten Lockdown zur Genüge genutzt.

Mit dieser Ausgangslage baten wir Zürcher Sportexpertinnen und -experten um Ratschläge. Ein Spiel wird dabei immer erwähnt: Street Racket. Und damit auch der Name von Marcel Straub. Entweder ist der studierte Sportlehrer einfach sehr gut vernetzt im Kanton. Oder er hat mit Street Racket ein Spiel erfunden, das so etwas wie das Schweizer Sackmesser unter den Spilsportarten ist.

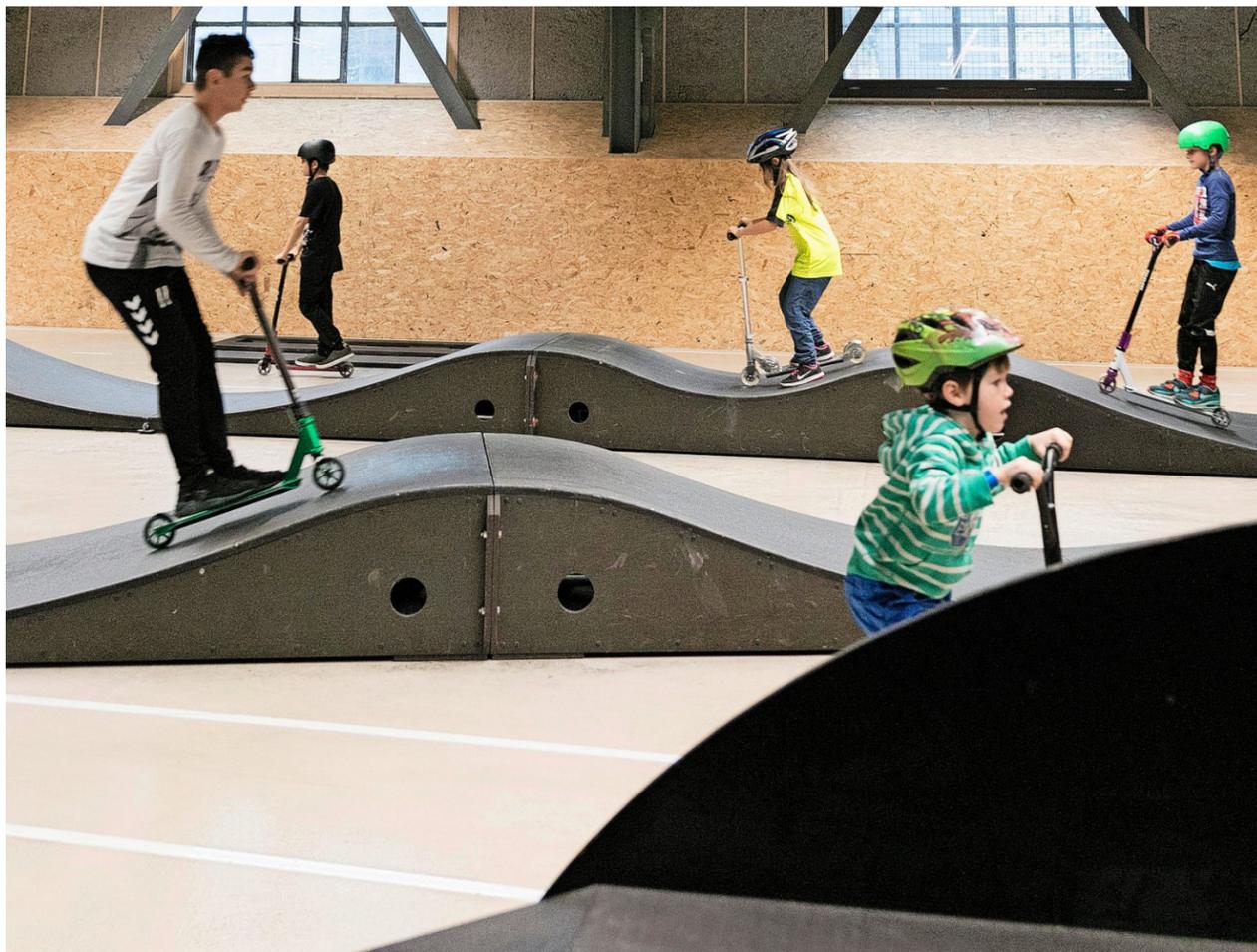
500 Spielfelder im Kanton

Darum riefen wir bei Marcel Straub an. Der einstige Squash-Nationalspieler ersann vor einigen Jahren ein Rückschlagspiel, das Elemente mehrerer Racket-Sportarten vereint und am ehesten als Kombination von Tennis und Beachball umschrieben werden kann.

Anders als diese Spiele ist es vielseitig anpassbar, für jede Altersgruppe, für drinnen (ja, in der Wohnung!) wie draussen, für fast jede Anzahl Spieler, für verschiedenste Schläger und Bälle. Die Linien werden mit Kreide oder Tape markiert, ein Netz ist nicht notwendig. Kurz: Street Racket holt alle ab. Straub ist so überzeugt von seiner Erfindung, dass er und seine Frau ihre sicheren Jobs kündigten und schweiz- und weltweit für Street Racket unterwegs sind. Offensichtlich mit Erfolg: Alleine im Kanton Zürich gibt es mittlerweile 500 Spielfelder in Schulen und auf Sportanlagen. Schweizweit. Und wer trotzdem keines in der Nähe findet, malt sich eines mit Kreide.

Street Racket ist als Verein organisiert, der Kommerz liegt nicht im Fokus. Das zeigt auch die Tatsache, dass sich Straub nicht darauf konzentriert, seine eigenen Schläger zu verkaufen, sondern dafür wirbt, Street Racket mit Alltagsgegenständen (etwa der Hand, einem Buch oder Schläger aus anderen Sportarten) zu spielen. Ebenso gibt es eine Web-App mit unzähligen Spielvarianten. Straub geht es um die Bewegungsförderung, um grosse Ganze. Dazu gehört dann auch, dass die Schlägersets im Kanton Zürich produziert werden, in sozialen Werkstätten in Meilen und Wetzikon.

Fürs Sportamt des Kantons gibt die stellvertretende Chefin Angela Batschelet Auskunft. Sie macht sich für die bestehenden Sportangebote stark, die für Kinder bis 15 Jahre weiterhin geöffnet sind – einfach ohne Beglei-



Auf und ab: Die Buckel im Skillspark in Winterthur können als Ersatz für die Skipiste durchgehen. Foto: LAB



Hüpfen ist ganz schön sportlich: Trampolin im Skillspark. Foto: LAB



Street Racket kann man auch in der Wohnung spielen. Foto: Urs Jaudas

tung von Erwachsenen. Dies gilt zum Beispiel für verschiedene Eisbahnen und Schwimmbäder im Kanton, den Skillspark Winterthur, die Bikehalle Uetikon oder die Freestylehalle Zürich. Ebenso geöffnet sind die vielen Pumptracks wie auch Street-Workout-Anlagen. Für alle Altersgruppen zugänglich ist die Panzerpiste nördlich des Flughafens, wo Sportarten auf Rädern betrieben werden können.

Apps sorgen für Spannung

«Sehr motivierend kann auch Geocaching sein, wo via App kleine Verstecke, sogenannte Caches, in der Umgebung gesucht werden müssen», sagt Batschelet. «So wird ein Spaziergang oder eine Wanderung plötzlich zum Abenteuer.» Ähnlich funktionieren die Apps Actionbound (eine Art Schnitzeljagd) und Detektiv-Trails (in der Stadt Zürich und weiteren Orten in der Schweiz).

Auch die Sportämter der Städte Winterthur und Zürich haben unzählige Bewegungsratschläge. Für Winterthur bietet Sportplanet.ch eine Übersicht über die Sportaktivitäten in der Stadt.

In Zürich wurde im ersten Lockdown Loop-it.ch initiiert, wo jede und jeder mit einer Aktivitätsidee ein Video hochladen und damit andere inspirieren kann. Die Resonanz war enorm: Mittlerweile wurden die Videos schon mehr als 500'000-mal an-

Viele Sportangebote sind für Kinder bis 15 Jahre weiterhin geöffnet – einfach ohne Begleitung von Erwachsenen.

geklickt. Besonders spannend für die Sportferien dürfte die Sektion «Challenges» sein, die Herausforderungen für alle Familienmitglieder bietet.

Das Sportamt erarbeitete nach der Corona-bedingten Absage ihres Ferienprogramms 38 Live-Onlinekurse von Programmieren bis Hula-Hoop, von Fussball bis Schach. Viele werden allerdings bereits mit Wartelisten geführt.

Es geht aber auch offline. Im Namen des Sportamts rät Sportlehrer Patrik Dobler, seine Umgebung neu wahrzunehmen: «Gerade auf grossen offenen Flächen, in Parks und auf Plätzen, braucht es nur wenige Inputs der Erwachsenen. Wie lässt sich zum Beispiel eine grosse Treppe kreativ bezwingen?»

Dobler bewegt sich mit seiner Familie gern am Stadtrand, in der Region Irchel/Käferberg-ETH Hönggerberg. «Kreative Herausforderungen finden sich auf

fast jedem Spaziergang, in jedem Stadtkreis – man muss einfach in eine Richtung losgehen.»

Hindernissparcours

Auch der Street-Racket-Erfinder Straub wäre kein Bewegungsenthusiast, hätte er nicht noch einen Strauss weiterer Spielideen, um seine vier Kinder bei Laune zu halten. «Warum nicht einen Hindernissparcours in der Wohnung aufbauen? Mit Stühlen, Kissen, Matratzen und Seilen», schlägt er vor. Der Boden sei dann aus Lava.

Sein letzter Input: «Mach dein Zuhause zur Sporthalle. Im ersten Lockdown fanden meine Kinder an Springseilen, Hula-Hoop-Reifen und Gummitwist Gefallen. Diese Spiele mögen auf uns etwas verstaubt wirken, sie sind aber sehr vielseitig.» Gut daran auch: Ein Gummiband findet sich beim Nähzeug, und im Keller liegt bestimmt irgendwo ein Seil, das sich zum Springen eignet.

100 Millionen: ZKB zahlt Corona-Dividende

Wirtschaft Die Zürcher Kantonalbank (ZKB) hat im Geschäftsjahr 2020 den Konzerngewinn leicht verbessert. Dies teilte sie gestern mit. Der Kanton Zürich und die Gemeinden erhalten neben einer ordentlichen Dividende von 356 Millionen Franken zusätzlich eine nicht zweckgebundene Corona-Sonderdividende im Umfang von 100 Millionen Franken. Damit wolle die ZKB ihren Beitrag leisten, um Kanton und Gemeinden in der Bewältigung der Corona-Krise zu unterstützen, teilt die Bank mit. Im Vorjahr hatte die Ausschüttung noch 506 Millionen Franken betragen, allerdings einschliesslich einer Jubiläumsdividende von 150 Millionen. Der Reingewinn der grössten Schweizer Kantonalbank lag 2020 mit 865 Millionen Franken um 2,4 Prozent über dem Vorjahr. Sie profitierte von einem stark gestiegenen Handelsgeschäft aufgrund der hohen Marktschwankungen. (sda)

Finanzhilfe für Zürcher Clubs und Künstler

Nachtleben Mitte Januar hat die Bar- und Clubkommission Zürich (BCK) entschieden, 70'000 Franken aus dem Nachtkulturfonds als Soforthilfe für Lokale freizugeben. Von 15 eingegangenen Gesuchen werden nun 14 finanziell unterstützt, wie die BCK in einer Mitteilung schreibt.

In drei Fällen handle es sich um Nachtkulturunternehmen, die aufgrund von Verbindlichkeiten vor einem drohenden Konkurs oder einer Mietkündigung stehen und die bisher keine Form von Unterstützung erhalten haben. Weiter werden elf Einzelpersonen unterstützt, die normalerweise als DJ, Lichtkünstler oder Toningenieur arbeiten. Die BCK schreibt, diese Personen würden zum Teil schon seit Jahrzehnten das Zürcher Nachtleben mitgestalten. Die BCK will ihr Fundraising weiterführen und im März weitere Gesuchsteller unterstützen. (aho)

Intensivkurse für Gastro-Lehrlinge im Lockdown

Gastronomie Die Ausbildung der Lehrlinge in der Gastronomie ist wegen der Corona-Pandemie empfindlich ins Stocken geraten. Die Zürcher Branchenverbände Hotel und Gastronomie lancieren darum ein Auffangprogramm. Das Programm «Gastro Porto» hat zum Ziel, keinen einzigen Lernenden durch die Maschen fallen zu lassen. Alle 500, die sich aktuell im letzten Lehrjahr befinden, sollen gut vorbereitet bei der Lehrabschlussprüfung antreten können, wie die Hotel und Gastro Formation Kanton Zürich gestern mitteilte.

Das Programm wird am Ausbildungszentrum in Wädenswil durchgeführt. Interessierte können sich seit jetzt für die Kurse und Trainings anmelden. Zahlen müssen die Gastro-Lehrlinge nichts. 80 Prozent der Kosten übernimmt der Bund, je 10 Prozent übernehmen die Branchenverbände Gastro Zürich und Zürcher Hoteliers. (sda)