

tennis

TRAINING, WETTKAMPF UND BUSINESS

SPORT

Nr. 2/2020

NIEDERLAGEN SCHMERZEN

Und dennoch helfen
sie weiter – wenn
man aus ihnen lernt

ZENNIS

Mit Yoga zu mehr
Gelassenheit auf
dem Platz

INNOVATION
Professionelle
Datenanalyse
für jedermann

SCHWERPUNKT CORONA

SO RETTEN WIR TENNIS!

Nach dem Lockdown entspannt sich die Lage langsam. Es darf wieder
gespielt werden. Ein Lagebericht und Ideen von Experten für die Zukunft





STREET RACKET – ANYONE – ANYTIME – ANYWHERE

Es begann als Tischtennisprojekt auf der Karibikinsel
Dominica. Inzwischen ist die Trendsportart in der
ganzen Welt Zuhause – und ideal in Coronazeiten

Text: Frercks Hartwig

Abstand halten im Lockdown auf der ganzen Welt
– in normalen Zeiten wie hier zu sehen, lässt sich
Street Racket auch im Menschengewimmel spielen

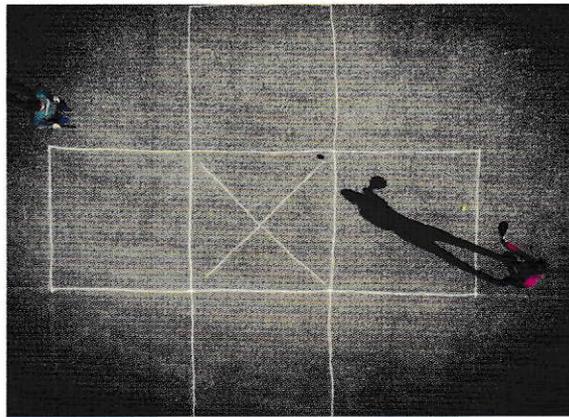
Mal eben
sportlich Pause
machen. Das
geht mit
Street Racket
auch auf
Parkplätzen



Auch bei schlechtem Wetter kann man warm
verpackt Street Racket spielen



GRUNDAUSSTATTUNG: Zwei Schläger, zwei Bälle, Kreide und Spielanleitungen gehören in den Beutel von Street Racket. Die innovative Spielidee stammt aus der Schweiz und wurde von Marcel und Rahel Straub entwickelt. Das Straßenspiel findet als Konzept große Aufmerksamkeit in Vereinen, Verbänden und Bildungseinrichtungen.



Blick von oben: Street Racket lässt sich flexibel überall und jederzeit spielen – auch mit viel Abstand



Vierbeiner können nicht mitspielen, aber das Spielfeld bewachen...



Cooler Outfit passt zur Trendsportart

Die vergangenen Wochen und Monate waren keine leichten für alle Sportler und Coaches. Auch die kommenden Monate wird es wahrscheinlich nicht einfacher. Jedes Tennisspiel, jedes Training muss in die engen Maßnahmen der Corona-Schutzkonzepte passen. Es gibt Befürchtungen, dass das bis zur Entwicklung eines Impfstoffs so bleibt. Jetzt aber haben die Anlagen wieder geöffnet und es kann wieder gespielt werden.

Doch für all jene, die befürchten, dass es wegen einer zweiten Ansteckungswelle erneut zu Anlagenschließungen kommt, gibt es einen Tipp: Street Racket ist ein Straßensport, der sich auch außerhalb der Tennisanlagen spielen lässt. Das Rückschlagspiel mit zwei Schlägern konnte und kann immer und überall gespielt werden. Mehr Flexibilität und Anpassungsfähigkeit geht kaum. Es passt also auch auf die Einschränkungen, auf das Spiel mit einem Partner oder mit den zu einem Haushalt gehörenden Personen nach den Corona-Verordnungen. Ob im Hinter-

hof, auf der wenig befahrenen Straße oder in der Garage – Street Racket kann sogar auf engstem Raum, zum Beispiel im Hausgang, gespielt werden. Offene und gestaltbare Regeln, skalierbare Spielfeldgrößen, viele Spielformen und Aufgabenstellungen lassen sich an beinahe alle Rahmenbedingungen anpassen. Die Variabilität und Offenheit des Bewegungskonzepts macht es gerade auch für Tenniscoaches so interessant.

Da es einfach zu spielen ist, keine langen Lernphasen durchlaufen werden müssen, ist es ein Spiel für alle Altersgruppen. Die kleineren Spielfelder schaffen kurze Laufwege und lange Rallyes im kooperativen oder im kompetitiven Spiel. Damit ist Street Racket cardioprotektiv und eine ideale Grundlagenausbildung und Vorbereitung auf das schwierigere Spiel mit Tennisschläger, Ball und Netz. In Kombination mit einer sportartübergreifenden Ballschule bieten sich dem Verein und den Trainern Wege zu einer stabilen Grundlagenausbildung und Vorbereitung auf den Einstieg ins Tennisspiel.

Was ist Street Racket?

Das Rückschlagspiel ist keine neue Sportart im eigentlichen Sinne, sondern ein vielseitiges, mehrfach preisgekröntes Bewegungskonzept. Der Verein Street Racket widmet sich der Verbreitung dieses Konzepts auf der ganzen Welt. Der Racket- oder Rückschlagsport kann auf spielerische Art und Weise enorm vielseitig und positiv auf die motorische Entwicklung wirken.

Wie in kaum einer anderen Disziplin werden im Sekundentakt einzigartige, komplexe Handlungen durchgeführt. Kein Ball hat die gleiche Höhe, Geschwindigkeit oder Lage im Raum wie derjenige zuvor oder danach. Es gilt somit laufend, die im Moment beste Lösung zu finden. Körper und Geist müssen eng und schnell zusammenarbeiten, die individuelle, situativ variable Verfügbarkeit wird intensiv geschult und verbessert. Mit Street Racket und dem angepassten Spieltempo gelingt dies von Anfang an. Diese Basis ist für die weitere Entwicklung von Fä-

VITA



FRERCKS HARTWIG ist Diplompädagoge, hat in Freiburg Sport studiert. Mit der Tennisschule TMS betreut er 14 Vereine zwischen Rottweil und Tübingen. Sein Hauptverein ist der Tennisclub Dettingen/Horb, in dem er als Manager tätig ist. Dort soll der erste Street Racket Court in einem deutschen Tennisclub entstehen. Er ist Mitarbeiter in der Ballschule Heidelberg, Referent für Motorisches Lernen im Tennistraining. Seit 2019 vertritt er das Schweizer Bewegungskonzept „Street Racket“ in Deutschland.

higkeiten und Fertigkeiten entscheidend und zielführend. Und das Beste: Diese Art von „Training“ macht enorm viel Spass. Wenn die Grundregeln (Spielfeld mit drei Quadraten á zwei Meter, kein Volley, nur von unten nach oben spielen) eingehalten werden, dann ist auch der „Corona-Abstand“ von 1,5 Meter gut eingehalten.

Wenn Sportgeräte fehlen...

Eigentlich ist Street Racket aus einer Notlage entstanden. Der Schweizer Marcel Straub, ehemaliger Squash Pro, sollte im Auftrag der Bildungsförderung auf der Karibikinsel Dominica Tischtennis einführen. Vor Ort stellte sich aber heraus, dass es dort keine Tischtennisplatten gab. Deshalb wurde das Spiel auf den Boden verlegt. In über drei Jahren akribischer Entwicklungsarbeit wurden passende

Raum ist auf dem kleinsten Platz. Die Beschränkung des Raumes hilft, koordinativ richtig schlagen zu lernen



Auch an einer Garagenwand lässt sich das Spiel durchführen. Und in Coronazeiten hilft Abstand sowieso

Schläger, weiche, aber haltbare Schaumstoffbälle und geeignete Spielfelder entwickelt. Heute braucht man nur noch einen festen, einigermaßen ebenen Untergrund, um Street Racket spielen zu können.

Re-Play the streets...

Mit Street Racket kann eine zurückgedrängte Straßenspielkultur wieder neu zum Leben erweckt werden. Damit kann ein Contrapunkt zu den zunehmenden Bewegungseinschränkungen durch Schule und Verhäuslichung

der Kindheit gesetzt werden. Die veränderbaren Spielfelder kann man mit Straßenkreide auf den Boden aufzeichnen oder mit Klebeband auf einer Wand markieren. So entstehen auf eher spielfremden Flächen die passenden Spielfelder: der Pausenhof, die wenig befahrene Straße, der Parkplatz, der Hinterhof, der Balkon, die Garage – kurz- und langfristig lässt sich öffentlicher oder privater Spielraum zurückerobern.

Kooperative Formen, variable Regeln...

Viele Kinder und Erwachsene bevorzugen das Spiel miteinander. Im Street Racket



Auch die Geschicklichkeit wird miteinander geschult



Schon kleine Kinder üben spielerisch Koordination und Abstand halten in Coronazeiten

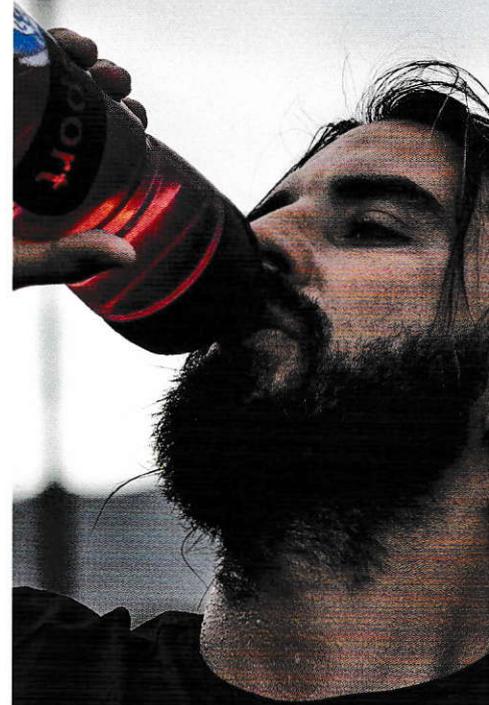
finden sie ein breites und ständig veränderbares Repertoire an solchen Spielformen. Doch auch das Battle, die Rallye und die Challenge für die Wettkampftypen, die in den Bewegungseinschränkungen der Corona-Maßnahmen ihre Bedürfnisse kaum ausleben konnten, gehören zum Street Racket. Ob im Einzelfeld oder im Kreuzfeld, bis zu 16 Teilnehmer können miteinander spielen oder matches. Doch solche großen Gruppen sind im Moment natürlich Zukunftsmusik.

In den Schulen...

Street Racket als festes Angebot in den Schulen wird der Bedeutung von Bewegung für die menschliche Entwicklung gerecht. Sämtliche koordinativen Fähigkeiten sind gebün-

delt in einem Spiel, das Spaß macht und vor allem auch in den Unterrichtspausen gespielt werden kann. Auch in den Unterricht lässt sich das neue Bewegungskonzept einbauen. Es gibt es unzählige Ideen für das bewegte Lernen. Von der Neurobiologie wissen wir, dass Sprache, Mathematik, Sachwissen in Bewegung leichter zu lernen sind. Für alle Sportvereine, vor allem für die Tennisvereine, kann Street Racket also die Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen vereinfachen. Wenn der Verein dann auch noch ein Street Racket-Feld auf der Vereinsanlage, zum Beispiel auf einem Parkplatz oder vor der Ballwand in die Infrastruktur aufnimmt, dann entstehen hier Wiedererkennungspunkte, die Kinder auch nach der Schule auf die Vereinsanlage locken. Der TC Dettingen/

orthomol
sport perform



Mein Ass auf dem Platz – das Sportgetränk von Orthomol.

orthomol
sport perform

Zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit während des Sports.¹



Orthomol Sport perform. Für alle, die alles geben.

1. Orthomol Sport perform ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Nährstoffe zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit während des Sports. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und Kalium zu einer normalen Muskelfunktion bei. Mit Koffein und Polyphenolen.
www.orthomol-sport.de



Für besonders koordinativ begabte Sportler: Street Racket lässt sich auch mit zwei Schlägern spielen

Mehr wissen ...

Street Racket ist eine Chance für

- Straßenspielkultur
- Tennisvereine
- Tennisschulen
- Sportvereine
- Schulen
- Kindergärten
- Street Racket ist eine Chance für mehr
- Bewegung und Gesundheit
- Gemeinschaft
- Förderung der motorischen Fähigkeiten
- Selbstwertgefühl und Dazugehörigkeit
- sinnvolle und aktive Freizeitgestaltung
- Lebensqualität
- Kreativität
- Street Racket ist ein Rezept für weniger
- Inaktivität und daraus resultierende Krankheiten
- Übergewicht
- Diabetes
- Kurzsichtigkeit
- soziale Isolation und Ausgrenzung
- Langeweile
- Digitalkonsumlage?

Horb (Baden-Württemberg) hat bereits, neben dem Einsatz von Street Racket in Schulkooperationen, ein Pilotprojekt für mehrere Spielfelder auf der Vereinsanlage gestartet.

Alle Spielformen eignen sich für alle Altersgruppen. Die Spielfelder, Regeln und Aufgaben können an das Alter und den Leistungsstand der Mitspielenden angepasst werden. Kooperative Spielformen kommen auch älteren Sportlern entgegen und ermöglichen das generationsübergreifende Spiel vor der Haustür oder auf dem dauerhaft markierten Feld im Verein oder auf dem Pausenhof.

Holzrackets und Softbälle

Gespielt wird mit einfachen Holzrackets und speziell entwickelten Softbällen. Diese nehmen wenig Feuchtigkeit auf, sind kaum windanfällig und sehr strapazierfähig. Ideal deshalb für den Gebrauch draußen und drinnen. Das offizielle Spielset beinhaltet zwei Rackets, zwei Bälle, Kreide und Spielanleitungen für die diversen Möglichkeiten.

Der Gestaltung der Schläger sind keine kreativen Grenzen gesetzt



FOTOS: FRERCKS HARTWIG

Alles in einem praktischen Sportbeutel zum Umhängen verpackt. Für Schulen und Verei-

ne sowie größere Gruppen gibt es 24er- und 12er-Sets in der grossen Sporttasche.

Neben der „black collection“ wird auch eine „classic collection“ angeboten. Diese Rackets werden von sozialen Werkstätten in der Schweiz von Hand hergestellt. Auch das Team-Racket wird auf diese Weise produziert. Das Besondere: Zwei Spieler können den Schläger mit zwei Griffen gleichzeitig bedienen, eine wertvolle Bewegungserfahrung. Die Rackets können auch selbst hergestellt werden, z.B. im Werkunterricht.

Einführung in Deutschland

Während in der Schweiz bereits ein regelrechter Street Racket-Boom ausgelöst wurde, befindet sich das Trendspiel in Deutschland noch in der Entwicklungsphase. Die ersten Lehrerbildungseinrichtungen haben den Mehrwert des Bewegungskonzeptes allerdings schon erkannt. Sportvereine und Sportschulen hängen beim Ausprobieren noch ein bisschen hinterher.

Mehr Informationen, zum Beispiel über die Street Racket-App, die Preise sowie Literatur können direkt bei den Entwicklern von Street Racket auf www.streetracket.net oder für den Vertrieb und Workshops in Deutschland auf www.tms-tennis.de (Street Racket) bezogen werden.

Einführungskurse und -Workshops werden dem zeitlichen und räumlichen Rahmen beziehungsweise den Wünschen von Interessenten flexibel angeglichen: Das Lernangebot reicht von 45 Minuten Spielvermittlung für Anfänger über ganze Tagesseminare bis hin zur Ausgestaltung von Sportwochen.

INKLUSIVE
 HOTEL
Taushof

“Tennis am Südhang der Alpen das ganze Jahr”

Ferien Pur Inklusivurlaub, Frühling, Sommer, Herbst und Winter
 in Schenna oberhalb von Meran.



Vier Sterne Hotel mit All Inklusive Verpflegung

mehr Informationen zu unserem All Inklusive Angebot
 finden Sie auf unserer Homepage

Freies Tennisspielen und gratis Tenniskurse
 auf unseren 4 Red Court Plätzen, mit einem
 wöchentlichen Tennisturnier, gratis Tennisunter-
 richt und umfangreiches Rahmenprogramm.

7 Tage Tennisurlaub All Inklusive

Internet:
www.taushof.com

Inklusivhotel Taushof
 39017 Schenna/Meran

Email:
info@taushof.com