

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

03.2018

# plusPunkt

Integration durch Sport

# plusPoint

Intégration par le sport

# plusPunto

Integrazione grazie allo sport



# Jeder – jederzeit – überall

**Anyone – anytime – anywhere. So lautet das Motto der 2017 erfundenen Sportart Street Racket. Der Zürcher-Oberländer Marcel Straub bereist mit eigens für die Sportart konzipierten Rackets aus Holz und ausgetüftelten Softbällen momentan die Welt.**

Ob in den Townships von Südafrika, in einem Flüchtlingscamp in Serbien, an Lehrerfortbildung in Finnland, in Sachsen und im Südtirol oder auch in etablierten Schulprojekten wie fit4future: Momentan kann sich Marcel über vielfältige und spannende Engagements im In- und Ausland freuen. Für PluSport ist er schon seit der Initialzündung seiner Firma unterwegs. So begleitete er u.a. Events wie den PluSport-Tag oder die Swiss Handicap Messe. Auch in den Aus- und Weiterbildungskursen ist der Rückschlagsport omnipräsent. Street Racket ist aber keine one-man-show. Marcells Frau Rahel unterstützt, wo immer möglich, und ein ausgebildetes Instruktorenteam steht dem Gründer ebenfalls zur Seite.

Street Racket kommt ohne teure Ausrüstung und ohne spezielle Infrastruktur aus, sieht sich als neue Basis aller Racketsportarten und wurde nach dem Motto «simplify to the max» entwickelt. Die Spieler erfahren sofort Erfolgserlebnisse, fühlen sich dadurch kompetent und steigern ihr Selbstwertgefühl. Bei Street Racket wird vor allem die Hand-Auge-Koordination intensiv geschult und damit ein zentraler Aspekt der Motorik. Ob im privaten Umfeld, im Sportverein oder im Rahmen der Therapie kann das Bewegungskonzept mit vielseitigen Spiel- und Übungsformen sehr breit genutzt werden.

Weitere Infos zu Street Racket sowie Spielmaterial und Regeln sind auf [streetracket.com](http://streetracket.com) zu finden.



**Lustig gings zu und her im PluSport-Lager in Zuchwil. Street-Racket-Erfinder Marcel Straub mit den zwei Sportlern Salome Schaub und Thomas Keller.**

### Spielfeld und Spielprinzip

Drei gleich grosse Quadrate werden hintereinander aufgezeichnet (Kreide, Farbe, Spray) oder aufmarkiert (Klebeband, Sportmarkierungen). Mit einem einfachen Holzracket wird der weiche und gut aufspringende Ball zwischen zwei Spielern (oder auch vier im Doppel oder ganzen Gruppen im Rundlauf-Modus) auf den charakteristischen drei Feldern hin und her gespielt. Da Street Racket bewusst auf Installationen verzichtet, ersetzt das mittlere Quadrat das sonst bei Rückschlagspielen übliche Netz, das es zu überspielen gilt. Ein Anspiel kann direkt aus der Luft (Ball aus der Hand fallen lassen) oder nach einmaligem Aufspringen am Boden ausgeführt werden. Das Spielfeld passt sich den vorhandenen Platzverhältnissen dank seiner Skalierbarkeit flexibel an. Für ein Standardfeld wird eine Grösse von zwei Meter pro Quadrat empfohlen, die totale Fläche beträgt dann 2×6 Meter. Neben dieser Grundform bestehen mittlerweile viele Spielfeld-Variationen. Street Racket kann auf nahezu jedem Untergrund und auch gegen eine Wand gespielt werden. Einzig stark unebenes Gelände sowie tieferes Gras und Wasser eignen sich nicht.

### Ballgewöhnung und Aufwärmen

#### Balancieren

Stehend oder im Rollstuhl sitzend den Ball auf dem Racket balancieren oder einfach nur ruhig halten. Fällt er runter wird er einfach wieder auf dem Racket platziert.

#### Anpassungen

- Während dem Balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts oder gar durcheinander gehen.
- Ball auf dem Racket im oder gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen, ohne dass er runterfällt.

#### Ball in Bewegung halten

Alleine, zu zweit oder auch in einer Gruppe einen Ball «am Leben» erhalten und diesen fortlaufend nach oben in die Luft schlagen, einmal springen lassen, und wieder in die Luft schlagen. Mit dieser Methode werden bereits die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden (kein Smash / Downplay) und er muss vor jedem Schlag zuerst einmal den Boden berühren (kein Direktspiel / Volley).

**PluSportler Michael Messerli zeigte sich sichtlich angetan von der trendigen Rückschlagsportart Street Racket.**



«Schön oben bleiben, lieber Ball!» Bei dieser Übung ist ein ruhiges Händchen gefragt.





**Wer beweist gefühlvolle Schläge?  
Marcel bei der Erklärung der Boccia-Übung.**

**Anpassungen**

- Um erste Treffer und damit Erfolge zu ermöglichen, kann anfangs auch ein Ballon als Ball benutzt werden. Die Spieler haben viel mehr Zeit und das Ziel ist deutlich grösser.
- Die Spieler stehen nahe beisammen, der Ball wird steil nach oben gespielt. Damit ist der Bewegungsumfang reduziert und das saubere Treffen und Schlagen des Balles hat Priorität.
- Bei Gruppen kann die Spielerreihenfolge fix oder frei sein oder die Spieler rufen jeweils den nächsten Spieler oder eine den Spielern zugeteilte Nummer auf.

**Boccia**

Alle Spieler bilden – im Idealfall auf einer Wiese oder einem Kiesplatz – einen grossen Kreis. Ein Spieler spielt mit dem Racket einen grösseren Ball ins Innere des Kreises. Dieser Ball ist das Zielobjekt. Nun schlagen alle Spieler ihren Street Racket Ball möglichst nahe an den Zielball. In der nächsten Runde darf der Sieger der letzten Runde den Zielball in den Kreis spielen. Wertungsvorschlag: Sieger pro Runde erhält 1 Punkt.

**Variante**

**Linien-Boccia:** Alle Spieler stehen auf einer Linie. Ein Spieler spielt seinen Ball geradeaus ohne Weitevorgabe. Nun versuchen alle anderen Spieler, ihren Ball mit dem Racket möglichst genauso weit zu schlagen, sodass alle Bälle möglichst wieder eine Linie bilden. Danach nehmen die Spieler ihren Ball wieder auf und eine andere Person (z.B. der Sieger der letzten Runde) gibt die Länge vor.

**Weiterführende Übungsformen**

**Doppel**

Pro Seite bilden je zwei Spieler ein Team. Die Spieler wechseln sich nach jedem Schlag ab und machen dem Partner sofort Platz für seinen Schlag. Ein Doppel wird kooperativ (welche zwei Teams schaffen den längsten gültigen Ballwechsel als Vierergruppe?) oder kompetitiv (welches Team gewinnt das Spiel?) gespielt.



**Im Doppel schlagen die Spielpartner abwechselungsweise.**

### Rundlauf

Auf einer Seite des Spielfelds befinden sich mindestens 2 Spieler, auf der anderen Seite mindestens 1 Spieler. Pro Seite können auch mehrere Spieler stehen (Intensität nimmt bei Erhöhung der Spieleranzahl ab).

Nach dem Anspiel bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt der betreffende Spieler die Seite und läuft dazu eine halbe Runde ums Feld. Auf der anderen Seite wartet er, bis er wieder an der Reihe ist den nächsten Ball zu schlagen. Die Spieler einigen sich auf eine Richtung für das Wechseln der Seite (in der Regel gegen den Uhrzeigersinn).

Rundlauf wird kooperativ (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden) oder kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus) gespielt.

### Varianten

**Rundlauf mit Zuspiel eines Übungsleiters:** Damit alle Spieler, unabhängig des Spielniveaus mit Erfolg im Rundlauf integriert sind, kann ein Trainer oder ein guter Spieler auf einer Seite stehen und den Ball fortlaufend präzise (von Hand oder mit Racket) zuspielen. Die restlichen Spieler befinden sich auf der Gegenseite, führen einen Schlag aus und laufen danach eine ganze Runde ums Feld, bevor sie sich wieder in der Spieler-Kolonnie hinten anstellen. In dieser Anwendung wird auch die Intensität gesteigert (dank Bewegungsfluss und doppelter Laufstrecke).

**Zeitlupen-Rundlauf:** Jeder Spieler führt zwei Schläge hintereinander aus, zuerst einen Kontrollschlag an Ort und Stelle, danach den eigentlichen Schlag auf die andere Seite. Dies fördert einerseits die individuelle Ball- und Racketkontrolle und verlangsamt andererseits das Spiel. So bleibt den Spielern genügend Zeit für den Seitenwechsel nach dem Schlag.

**Die Rundlauf-Spielform ist jedem bekannt, der mal Tischtennis gespielt hat.**

