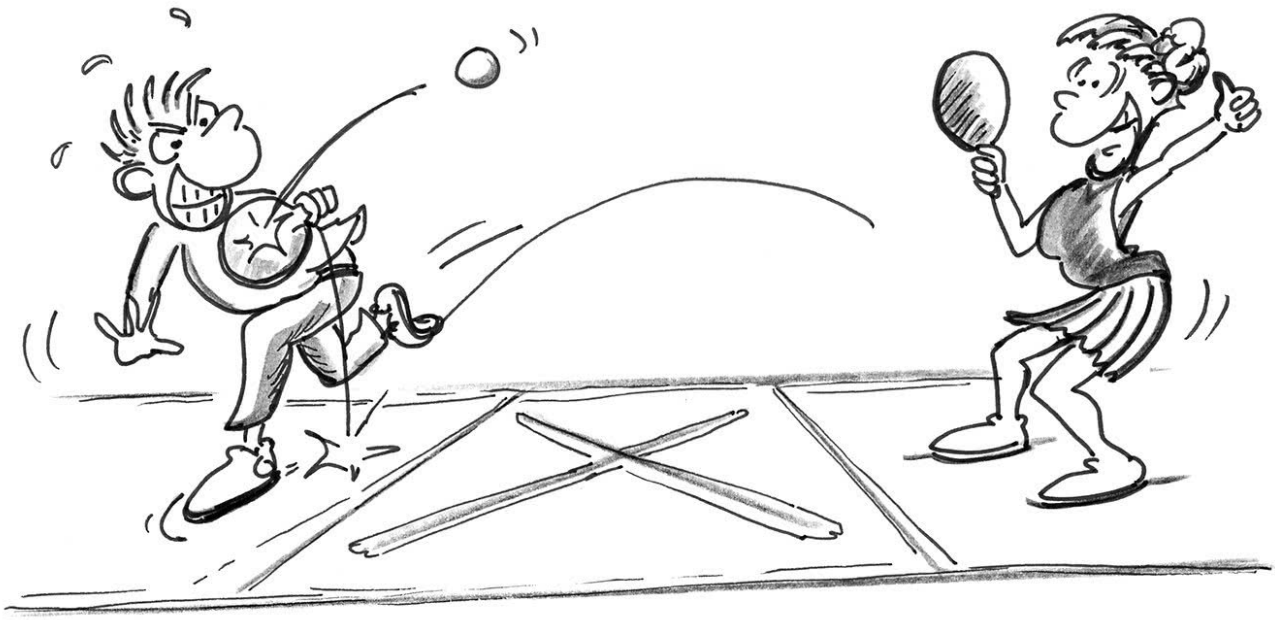
Training zur Sturzprävention: Rückschlagspiele

Bei den Rückschlagspielen sind Multitasking und dynamisches Gleichgewicht ohnehin gefordert. Ergänzende Übungen für Rumpf- und Beinkraft, sowie für das statische Gleichgewicht lassen sich leicht mit dem Spielen des Balls kombinieren. Das erhöht nicht nur die Freude am Spiel, sondern auch den Nutzen für die Sturzprävention.



Die zwölf Übungen für die Sturzprävention dieses Kapitels sind so gestaltet, dass sie möglichst universell einsetzbar sind, das heisst:

- in möglichst vielen Rückschlagspielen: Tennis, Minitennis, Street Racket, z.T. Tischtennis, Badminton,
- von Personen mit unterschiedlichen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen (primär Seniorinnen und Senioren),
- mit wenig Material und Organisation,
- mit unterschiedlichen Rackets und Bällen (angepasst auf das Können der Teilnehmenden),
- zum grössten Teil ohne normierte Feldzeichnungen.

Für das Training der Sturzprävention braucht es in jeder Lektion Gleichgewichts-, Kraft- und Multitasking-Übungen.

- Statisches Gleichgewicht
- Dynamisches Gleichgewicht
- Beinkraft

- Rumpfkraft
- Multitasking motorisch-kognitiv

Hand als Racket

Die meisten Übungen können statt mit dem Racket auch mit den Händen (also ohne Schläger) gespielt werden. Dabei gibt es zwei Variationen:

- den Ball mit einer Hand oder beiden Händen fangen und danach wieder werfen,
- den Ball mit der leicht angespannten Hand und mit leicht gespreizten Fingern als Racket-Ersatz schlagen.

So können auch Personen mit motorischen Defiziten mitmachen (Inklusion/Integration). Es kann ganz ohne Material gespielt werden.

Street Racket

Das Bewegungskonzept von Street Racket erfüllt die oben erwähnten fünf Aspekte dank der enormen Vielseitigkeit und Einfachheit in der Umsetzung. Street Racket ist ein Schweizer Rückschlagspiel für alle, das überall ohne grossen Aufwand gespielt werden kann.

- Mehr Informationen und Spiele

Quelle: Marcel Straub, Gründer und Direktor von Street Racket

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO