

# Training zur Sturzprävention: Rückschlagspiele: Dynamisches Gleichgewicht

Gehend einen Ball spielen ist koordinativ anspruchsvoll. Auch das Spiel im Vorwärtsgehen und das Reagieren auf den Rückprall von der Wand sowie möglichst lange Ballwechsel zu zweit verlangen dynamisches Gleichgewicht und trainieren das Verhindern von Stürzen.

Download: [Variable Standflächen für das Gleichgewicht](#) (pdf)

## Ball-Spaziergang



Den Ball auf einer kreisförmigen oder ovalen Strecke in Gehrichtung spielen, zu Boden fallen lassen und wieder spielen (= Basisrhythmus). Die Spielenden befinden sich stets in einer leichten Vorwärtsbewegung. 20–60 Sek. spielend gehen, dann 30 Sek. Pause. 4 Serien.

### Variationen

- Nach jedem Ballkontakt das Racket und die andere Hand einmal zusammenklatschen, bei der nächsten Ballberührung zweimal, dann wieder einmal.
- Nach jedem Ballkontakt das Racket einmal um den Körper herumführen und wieder sicher fassen vor dem nächsten Schlag.
- Nach jedem Ballkontakt mit der Hand die Fusssohle kurz berühren.

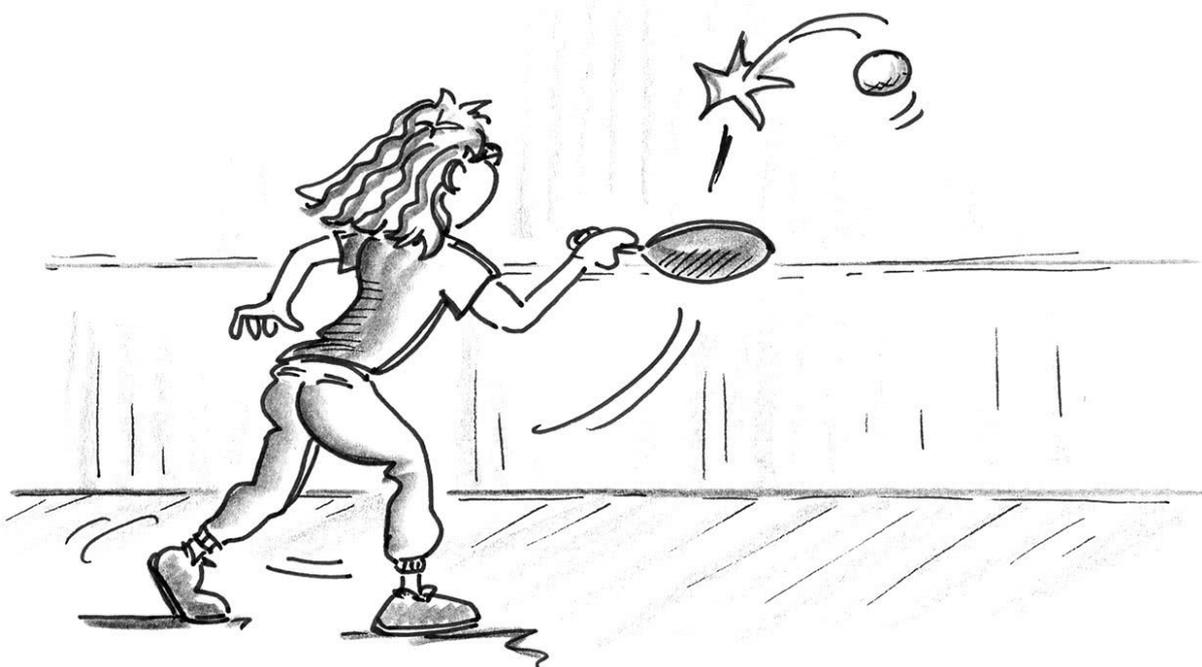
## einfacher

- Nach jedem Ballkontakt mit dem Racket wird der Ball nach der Bodenberührung mit der Hand aufgefangen, wieder auf ca. Kopfhöhe aufgeworfen und nach weiterem Bodenkontakt des Balles wieder mit dem Racket gespielt. Der Rhythmus der Übung wird verlangsamt und die Spielkontrolle wird einfacher.

## schwieriger

- Enger Gang oder Tandemgang.

## Wand ab



Der Wand entlanggehen. Den Ball an die Wand spielen einmal vom Boden aufspringen lassen und wieder an die Wand spielen. Versuchen, den Ball während 20–60 Sek. «am Leben» zu erhalten, dann 30 Sek. Pause. 4 Serien ausführen.

## Variationen

- Die Schläge müssen sich in der Höhe unterscheiden: Einmal unter einer an der Wand gezeichneten (oder gedachten) Linie spielen, dann darüber. Das erschwert

das dynamische Gleichgewicht, weil der Schwerpunkt bei tieferen und höheren Bällen jeweils anders liegt.

- Zu zweit an Ort: Im «Squash-Stil» den Ball abwechslungsweise gegen die Wand spielen, dabei springt der Ball zwischen den Schlägen immer einmal vom Boden auf. So den Ball möglichst oft (mindestens 20 Sek.) ohne Fehler gegen die Wand schlagen.
- Die beiden Personen bewegen sich wie in der Basisübung und in Variation 2 im Squash-Stil vorwärts der Wand entlang. In der Vorwärtsbewegung: Die Übung wird dynamisch gespielt, analog Basisübung; die Partner versuchen die gesamte Wandstrecke bzw. während 30–40 Sek. ohne Fehler zu absolvieren. Partnerbezug und intensivere Kooperation: Nach jedem Schlag mit dem Partner abklatschen (alternativ auch nur die Rackets berühren oder die Füße berühren). Die Komplexität der Abläufe wird erhöht, aber auch der Spassfaktor sowie die Anforderungen an Positionierung, Orientierung und Antizipation.

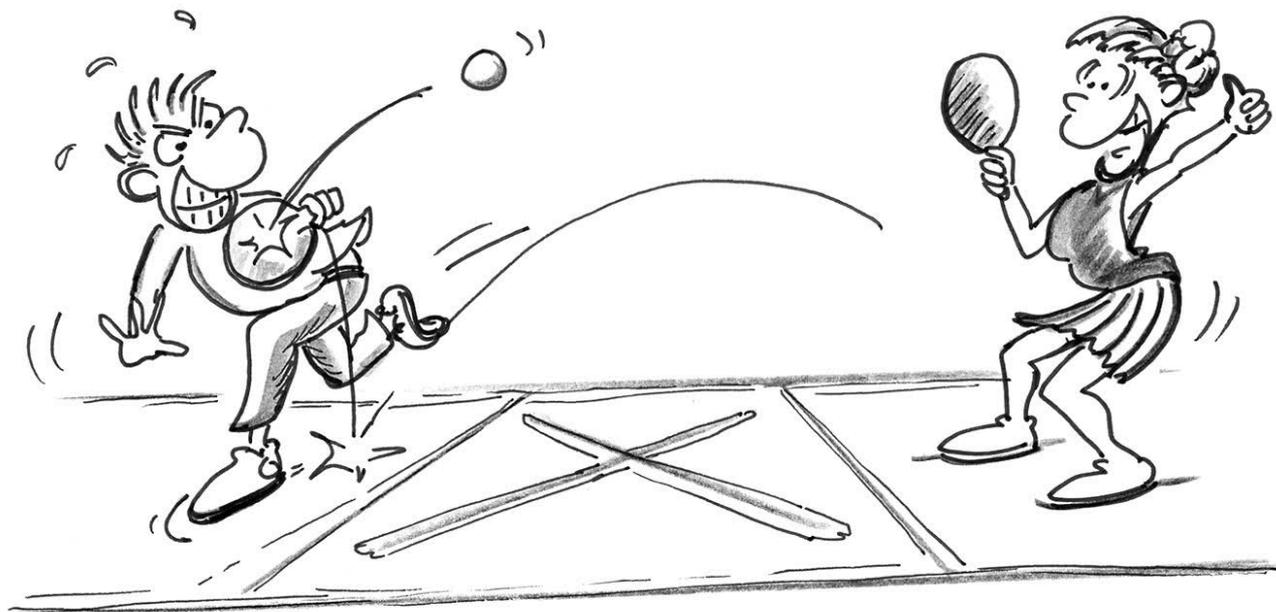
### **einfacher**

- Den Ball von Hand an die Wand werfen, einmal springen lassen, den Ball mit dem Racket zurückschlagen. Danach den Ball nach einmaligem Bodenkontakt wieder auffangen, zurück gegen die Wand werfen. Das Zuspiel via Wand von Hand steigert die Quote erfolgreicher Schläge.

### **schwieriger**

- Seitliches Gehen mit Nachstellschritten oder seitlicher Kreuzgang.

## Lange fehlerfreie Ballwechsel



Den Ball zu zweit auf dem Spielfeld (z.B. Street Racket Feld) hin und her spielen und dabei den längsten Ballwechsel ohne Fehler zählen. Fokus: Kooperation und Spielfluss. Den Ball ohne Unterbrechung 20, dann 40 und 60 Sek. im Spiel gehalten, bei einem Fehler sofort wieder bei 0 beginnen und den Ball schnellstmöglich wieder ins Spiel bringen. Danach 30 Sek. Pause. 4 Serien. Bei jeder Serie versuchen, den eigenen Rekord des bisher längsten gültigen Ballwechsels zu verbessern.

### Variationen

- Abwechselnd einmal links und einmal rechts spielen.
- Nur mit Rückhandschlägen spielen.
- Nach dem zweiten Schlag auf einem Bein stehen bleiben, bis der Ball wieder zurückgespielt wird.

### einfacher

- Zwei Schläge hintereinander ausführen, zuerst den sogenannten «Kontrollschlag» an Ort und Stelle (der Ball wird mehr oder weniger senkrecht in die Luft gespielt und er springt dann einmal am Boden auf) und dann den normalen Schlag zurück zum Partner/ zur Partnerin. Das verlangsamt den Spielfluss.

### schwieriger

- Den Ball nur mit der schwächeren Schlaghand spielen.

---

Quelle: Marcel Straub, Gründer und Direktor von Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**