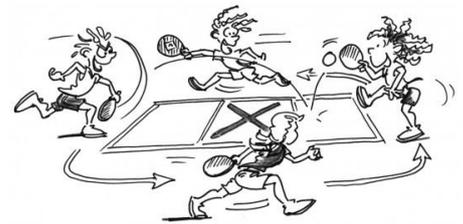


# Street Racket: Rundlauf (Einzelfeld)

**Diese Übung ist die ideale Vorbereitung für die coole Rundlaufform. Ziel ist es, als Gruppe einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen.**

Als erste Erfahrung mit einer Endform von Street Racket soll der Ball im Einzelfeld zu zweit möglichst lange und unter Einhaltung der Regeln hin und her gespielt werden.

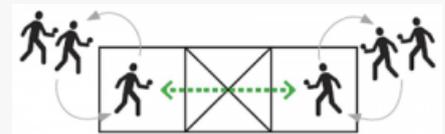


Als motivierende Steigerung im Einzelfeld wird Rundlauf gespielt. Vor allem aus dem Tischtennis bekannt, können beim Street Racket Rundlauf (bei grösseren Laufstrecken) längere Ballwechsel gestaltet werden.

Auf einer Seite des Feldes befinden sich mindestens 2 Personen, auf der anderen Seite mindestens eine Person. Nach dem Aufschlag bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt die betreffende Person die Seite und läuft eine halbe Runde um das Feld. Auf der anderen Seite wartet sie, bis sie wieder an der Reihe ist. Ziel ist es, als Gruppe einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen.

## Variationen

- **Elimination:** Der Rundlauf wird nicht kooperativ gespielt (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden?) sondern kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus?). Anstatt inaktiv zu sein und auf die nächste Runde zu warten, zeichnen ausgeschiedene Personen weitere Felder auf dem Boden ein und spielen Einzel, Rundlauf oder Doppel bis das Hauptspiel beendet ist und sich alle Personen für eine neue Runde versammeln.
  - **Racket-Übergabe:** Pro Seite wird nur jeweils 1 Racket verwendet. Vor dem Seitenwechsel muss eine Person das Racket der nächsten übergeben.
  - **Doppelter Rundlauf:** Auf jeder Seite rotiert eine Gruppe isoliert, ohne auf die andere Seite zu laufen (siehe Bild). Die beiden Gruppen arbeiten zusammen (mehr Spielfluss) oder spielen gegeneinander. In dieser Variante kann in unmittelbarer Nähe des Spielfelds sehr gut eine Zusatzaufgabe eingebaut werden (z. B. kurze Laufstrecke, 3 Liegestützen, 5 Mal Seilspringen, Weit- oder Hochsprung, Fussball-Torschuss, Basketball-Korbwurf, eigene Ideen etc.).
- Veränderung des Spielfelds: Eine Vergrösserung des Feldes bedeutet mehr Bewegungsumfang und Intensität, eine Verkleinerung stellt höhere Ansprüche an Konzentration und Präzision.



Quelle: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**