

Rückschlagspiele mit Kindern – Test: Street Racket Challenge

Ein Beispiel einer einfachen Testform, die auch selbstständig und ausserhalb eines Trainings absolviert werden kann, ist die Street Racket-Challenge.

Diese Testform besteht aus 10 Bewegungsaufgaben mit Schläger und Ball, die alleine oder zu zweit geübt werden können. Ein Grossteil dieser Aufgaben wird gegen eine Wand ausgeführt, um auch alleine spielnahe Situationen zu erleben.

Durch das regelmässige Training der Street-Racket Challenge werden die individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten gefördert, die für alle Rückschlagspiele hilfreich sind. Die einzelnen Challenges sind messbar und können daher auch als kleine Wettkämpfe (laufend gegen sich selbst oder andere) durchgeführt werden.



[Test: Street Racket Challenge und Hallendisposition](#) (pdf)

Quelle: Marcel Straub, Mitbegründer von Street Racket©



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO