

Street Racket: Street Racket Golf

Dieses motivierende Zielspiel bezieht die Umgebung ins Üben ein.

Beliebige Zielobjekte werden in einer vorgegebenen Reihenfolge mit möglichst wenigen Schlägen getroffen. Der Ball wird jeweils mit dem Racket geschlagen (direkt aus der Hand oder nach einer Bodenberührung) und darf jederzeit wiederaufgenommen werden. Mit dem Ball in der Hand darf man sich nicht weiterbewegen.

Wenn ein Objekt mit dem Ball getroffen bzw. berührt wurde, wird von dieser Stelle aus das nächste Ziel anvisiert.



Variationen

- Teamwork: Als 2-er Team abwechselnd spielen. Andere Varianten aus dem Golfsport: z. B.: Jede Person hat einen Ball, es darf immer von der besseren der beiden Positionen aus weitergespielt werden
- Intensität steigern: Auf Zeit (anstatt Anzahl Schläge) spielen: Wer meistert die Runde am schnellsten? Dies verändert den Fokus der Übung (Intensität und Spass anstatt Qualität der einzelnen Schläge und Konzentration auf saubere Ausführung).

Einfacher

- Grosse Ziele wählen (ganze Wand statt Türe, hohe Bäume etc.), mit geringen Abständen

Schwieriger

- Hindernisse einbauen, die umspielt werden müssen oder Umgebung dafür nutzen
- Mit der schwächeren Hand spielen

Material: 1 Racket und 1 Ball pro Spieler oder pro Team

Quelle: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO