

# Rückschlagspiele mit Kindern – Squash: Handball Squash

Handball Squash ist bestens geeignet als Aufwärmspiel. Neben der Ausübung der Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen werden die Dimensionen des Squashcourts und die Spielregeln kennengelernt.



Spiel mit [Squashregeln](#) (pdf) aber ohne Racket: Der Ball muss von Hand geworfen und von der Gegnerin vor dem zweiten Boden-Aufprall gefangen werden. Wird der Ball nicht gefangen, gewinnt die Spielerin den Punkt.

## Variationen

- Doppel (2 gegen 2) bei 4 Personen pro Platz.
- Wand ab (einer nach dem anderen) bei drei oder mehr Personen.
- Auf Badmintonfeld, Tischtennistisch, Tenniscourt mit entsprechenden Regeln spielen.

## einfacher

- Ohne Seitenwände spielen.
- Mit einem Softball spielen.
- Nur über die Aufschlaglinie spielen.

## schwieriger

- Mit einem Squashball spielen.
- Lange Bälle (hinter der Querlinie) müssen ohne Aufprall (d. h. direkt in der Luft) gefangen werden.

**Material:** Tennisball (Soft-, Squash- oder Tischtennisball, Shuttle)

Quelle: Michael Müller, Fachleiter Squash, Verantwortlicher Kindersport Swiss Squash



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**