

Sport zu Hause: Rock the street!

Mit Street Racket kann vieles gefördert werden: Bewegung, Abwechslung, Spass, Kreativität (Spiele erfinden, Kreide selber machen zum Einzeichnen der Spielfelder uvm.), bewusste, aktive Pausen und vor allem auch bewegtes Lernen ermöglichen. Und das alles drinnen und draussen.



Ein Rückschlagspiel für alle, immer und überall. Mit ein paar wenigen Linien ist das Spielfeld auf dem Boden markiert und schon kann es losgehen: «Street Racket» wird draussen und drinnen auf allen Alters- und Niveaustufen gespielt.

Dank dem Fokus auf die Hand-Auge Koordination – und nicht auf Kraft und nur bedingt auf Schnelligkeit – eignet es sich hervorragend für das gemeinsame Spiel beider Geschlechter und über verschiedene Generationen hinweg.

Spielidee

- Das Spielfeld besteht aus drei aneinandergereihten Quadraten (Standardgrösse 2 × 2 m), wobei das mittlere Quadrat überspielt werden muss. Feldgrösse kann dem Raumangebot flexibel angepasst werden.
- Der Ball darf nicht nach unten gespielt werden (kein «Smash»)
- Der Ball darf nicht direkt aus der Luft genommen werden (kein «Volley»)
- Die Anzahl der Personen, die Feldgrössen und die Anzahl der Spielfelder sowie die Spielrichtung sind beliebig variierbar. Dies ermöglicht eine kreative Spielentwicklung mit sehr vielen Spielformen.
- Offizielle Spielregeln

Unsere Übungen

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Schul-, den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, z.B. durch Änderung des verwendeten Materials (siehe Video unten). Lassen Sie auch eigene Ideen sowie jene der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.

→ [Spiele in der Familie](#)

Die gratis Street-Racket-App bringt viel Bewegung nach Hause

Seit Kurzem erhältlich ist die kostenlose Street-Racket-App, neue Level werden laufend hinzugefügt. Mit der App sollen die jungen Menschen durch einen Impuls aus dem Handy dazu animiert werden, dieses wegzulegen und stattdessen miteinander zu spielen, gemeinsam aktiv zu sein und die motorischen Fähigkeiten zu fördern. Die App stellt auch sicher, dass die Familien und vor allem auch die Kids selbstbestimmt und sicher daheim aktiv sein können. Sie können der App einfach Level für Level folgen und dabei auch ganz alleine viele Lernerfahrungen machen und diese mit Erfolg meistern.

Quelle: [Street Racket](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO