

Street Racket für aktive Kids – und eine bewegte Gemeinde

Street Racket kann ohne Aufwand drinnen wie draussen gespielt werden und bietet viele spannende kooperative und kompetitive Spiel- und Übungsformen sowie Einsatzbereiche. Der Verein Street Racket unterstützt Gemeinden bei der Einführung.



Spielen statt gamen, am besten an der frischen Luft: Das Konzept Street Racket tut der Gesundheit von Jung und Alt gut.

Bild: Hansjörg Egger

Wie sieht der Wunschkatalog der Erwachsenen von heute für die Welt von morgen aus? Vielleicht so: gesunde, aktive, gebildete, kreative, engagierte, faire, offene, selbstbewusste, mündige sowie motorisch und sozial kompetente Kinder. Gerüstet für das Leben, schon in jungen Jahren reich an Erfahrungen, motiviert für den weiteren Weg, mit intakten Träumen und dem Glauben an deren Realisierung. Für die Macher von Street Racket, dem neuen Schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept, sind es genau diese Werte, die zählen und die täglich gefördert werden sollten. Street Racket leistet dazu seinen Beitrag, indem es auf einfachste, spielerische, gemeinschaftliche und nachhaltige Art und Weise seine positiven Effekte entfaltet.

«Anyone – anytime – anywhere»

Street Racket kann ohne Aufwand sowohl drinnen wie auch draussen gespielt werden und bietet viele spannende kooperative und kompetitive Spiel- und Übungsformen sowie Ein-

satzbereiche. Allein, zu zweit oder in kleineren und auch grösseren Gruppen. Sofortige Erfolgserlebnisse für alle Alters- und Niveaustufen durch ein flüssiges Spielen sind garantiert, was für die motivierte und nachhaltige Bewegungsförderung und das regelmässige Tun enorm wichtig ist. Alle koordinativen Fähigkeiten werden intensiv geschult, und die Spieler werden kompetenter, sowohl in Bezug auf die Bewegungsabläufe als auch in Bezug auf das Körpergefühl. Street Racket hat darum auch durchaus eine präventive Wirkung: durch eine gesteigerte Aktionssicherheit, die weit über das Spielen mit dem Ball hinausgeht. Die Spielfelder sind skalierbar und passen sich jedem Raumangebot flexibel an. Abgesehen von einem harten und einigermaßen flachen Boden wird keinerlei Infrastruktur benötigt. Und so kann sich Street Racket rasch überall im Gemeindegewesen etablieren: in der Freizeitgestaltung, im Familienleben, in der Arbeitswelt, im Vereinswesen, bei Events, im öffentlichen Raum –

und natürlich in den Schulen. Bei einer Einführung und Umsetzung auf Gemeindeebene liegt der Ursprung denn auch oftmals im Schulsport und damit im Bildungssektor. Kinder und Jugendliche nehmen die Ideen und vielfältigen Anwendungen mit nach Hause, in ihren Klub, ins Quartier und natürlich auf den Pausenplatz. Sie erfinden neue Spielformen und machen ihre unmittelbare, vertraute, sichere Umgebung zum Spielplatz. Damit wird Street Racket auch für andere sichtbar und erlebbar. Überall entstehen im Handumdrehen bewegte Orte der Begegnung, der Integration und der Inklusion. Mitmachen kann man ohne jegliche Vorkenntnisse. Auch intergenerative Aktivitäten sind jederzeit möglich. Intensität, Komplexität und Schwierigkeitsgrad sind stufenlos adaptierbar, sodass jeder in einem sinnvollen und gelingenden Masse gefördert und gefordert wird. Über die verbesserte Teilhabe an der Bewegungskultur soll die Teilhabe an der Gesamtkultur ermöglicht werden. Zwei charakteristische Regeln sorgen dafür, dass von Beginn weg lange Ballwechsel entstehen. Harte Schläge und Krafteinsatz sind nicht zielführend. Sowohl der «Smash», also das direkte Herunterspielen eines Balles, als auch der «Volley», also das Direktspiel, sind nicht erlaubt. Es geht bei Street Racket nicht darum, schnelle Punkte zu erzielen, sondern darum, im Spiel zu bleiben. Dadurch erhält Street Racket seinen eigenen, rhythmischen Spielfluss; das ist ideal für gemischte Teams wie Mädchen und Knaben, Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene. Gerade im Rückschlagsport ist es sonst angesichts der unterschiedlichen Kräfteverhältnisse nämlich oft schwierig, die Geschlechter und/oder die Generationen fair zusammenzubringen.

Von der Karibikinsel Dominica ...

Entstanden ist die Idee zu Street Racket im Ausland, bei einer karitativen Mission des Gründerehepaars Rahel und Marcel Straub. Bei einem Hilfseinsatz für die Schulsportförderung sollte auf der Karibikinsel Dominica Tischtennis eingeführt

Was ist Street Racket?

Das Rückschlagspiel aus Bärenswil (ZH) ist keine neue Sportart im eigentlichen Sinne, sondern ein vielseitiges, mehrfach preisgekröntes Bewegungskonzept für alle, das immer und überall gespielt werden kann. Der Verein Street Racket widmet sich der Verbreitung dieses Konzepts auf der ganzen Welt.

Der Racket- oder Rückschlagsport kann auf spielerische Art und Weise enorm vielseitig und positiv auf die motorische Entwicklung wirken. Wie in kaum einer anderen Disziplin werden im Sekundentakt einzigartige, komplexe Handlungen durchgeführt. Kein Ball hat die gleiche Höhe, Geschwindigkeit oder Lage im Raum wie derjenige zuvor oder danach – es gilt somit laufend, die im Moment beste Lösung zu finden. Körper und Geist müssen eng und schnell zusammenarbeiten, die individuelle, situativ variable Verfügbarkeit wird intensiv geschult und verbessert. Mit Street Racket und dem angepassten Spieltempo gelingt dies von Anfang an. Diese Basis ist für die weitere Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheidend und zielführend. Und das Beste: Diese Art von «Training» macht enorm viel Spass.

Street Racket soll eine Chance sein für mehr:

- Bewegung und Gesundheit
- Gemeinschaft
- Förderung der motorischen Fähigkeiten
- Selbstwertgefühl und Dazugehörigkeit
- sinnvolle und aktive Freizeitgestaltung
- Lebensqualität
- Kreativität

Street Racket ist ein Rezept für weniger:

- Inaktivität und daraus resultierende Krankheiten
- Übergewicht
- Diabetes
- Kurzsichtigkeit
- soziale Isolation und Ausgrenzung
- Langeweile
- Digitalkonsum

Material

Gespielt wird mit einfachen Holzrackets und speziell entwickelten Softbällen. Diese nehmen wenig Feuchtigkeit auf, sind kaum windanfällig und sehr strapazierfähig. Ideal für den Gebrauch draussen und drinnen. Das offizielle Spielset beinhaltet 2 Rackets, 2 Bälle, Kreide und Spielanleitungen – alles in einem praktischen Sportbeutel zum Umhängen verpackt. Für Schulen und Vereine sowie grössere Gruppen gibt es 24er- und 12er-Sets in der grossen Sporttasche.

Es gibt neben der «black collection» auch eine «classic collection». Diese Rackets werden von sozialen Werkstätten in der Schweiz von Hand hergestellt. Auch das exklusive Team-Racket wird auf diese Weise produziert. Zwei Spieler können diesen Schläger mit zwei Griffen gleichzeitig bedienen, eine ganz neue und wertvolle Bewegungserfahrung. Die Rackets können aber auch selbst hergestellt werden, wie das Foto links unten zeigt, beispielsweise im Werkunterricht.

Kurse

Street-Racket-Einführungskurse und -Workshops passen sich dem zeitlichen und räumlichen Rahmen bzw. den Wünschen von Interessenten flexibel an: von 45 Minuten Spielvermittlung über ganze Tagesseminare bis zur Ausgestaltung von Sportwochen.



werden. Vor Ort stellte sich aber heraus, dass es keine Tischtennistische gab. Kurzerhand wurde die Sportart auf den Boden verlegt. Mit grossem Erfolg, denn bespielbare Flächen gibt es überall. Es brauchte Anpassungen bei den Feldstrukturen, bei den Spielregeln und letztlich auch beim Spielmaterial, aber eine Idee war geboren.

... nach Bärenswil im Zürcher Oberland

In den folgenden drei Jahren wuchs das Konzept allmählich zu seiner heutigen Form heran. In der Heimat von Street Racket, dem beschaulichen Bärenswil im Zürcher Oberland, kennt mittlerweile fast jeder das Spiel. Die Kinder und Jugendlichen sind die Botschafter, sie haben Street Racket über den Sportunterricht kennengelernt. Co-Gründer Marcel

Straub, ausgebildeter Sportlehrer und ehemaliger Spitzensportler, hat mit dem Lehrerteam mehrere Workshops durchgeführt und dabei auf altersgerechte Inhalte geachtet.

In Bewegung lernen

Ein wichtiger Bestandteil des Konzepts ist das Lernen in Bewegung, um die für Kinder und Jugendlichen so wichtigen zusätzlichen Bewegungseinheiten im Schulalltag zu ermöglichen. Kinder sind nicht für das Sitzen gemacht, und die Konzentrationsfähigkeit, die Motivation und vor allem die Qualität des Lernens werden durch regelmässige aktive Sequenzen nachweislich verbessert. In den teamorientierten Einführungen mit dem gesamten Lehrkörper sowie mit den Vertretern von Betreuungsangeboten, Psy-

chomotorik und Sozialarbeit wird daher auch fächerübergreifend an Inhalten gearbeitet. Dies alles geschieht in Einklang mit dem Lehrplan 21. Mathematik, Sprachen, Allgemeinwissen – rhythmisch und mit viel Freude üben sich die Kinder im Kopfrechnen, in Zahlenreihen, in Konjugationen, beim Erfinden von Geschichten, beim Üben von Vokabeln, Ländern, Farben und Formen. Gespielt wird meistens in Paaren oder kleinen Gruppen, kooperativ, begleitet von einer positiven und absolut gewinnbringenden Stimmung und Geräuschkulisse. Das Lernen darf auch einmal etwas lauter sein. Dank der Bewegung ist auch die wichtige Versorgung mit Sauerstoff gegeben, die Müdigkeit wie weggeblasen. Der Rhythmus des Balles hilft, die Gedankengänge zu beschleunigen, die

Sprache fliessen zu lassen. Und natürlich werden gleichzeitig mit dem Street-Racket-Spiel alle motorischen Fähigkeiten gefördert. Direkt im Klassenzimmer – oder noch besser an der frischen Luft und am Tageslicht. Street Racket ist denn auch ein probates Mittel gegen die Ausbreitung der Kurzsichtigkeit durch das fehlende Augentraining. Immer länger starren wir in digitale Geräte in gleicher Sehdistanz; der Wechsel von peripherem zu fokussiertem Sehen beim Verfolgen des Balles ist hier eine sehr willkommene Abwechslung. Ebenfalls von Experten bestätigt ist die Tatsache, dass Street Racket helfen kann, Leseschwächen zu beheben. «Immer öfter wird Street Racket in den Unterricht eingebaut. Mit minimalem Aufwand können zahlreiche positive Effekte erzielt werden, welche nicht nur für die Schule, sondern für die Gemeinde als Ganzes ein Gewinn sind», sagt Rolf Nussbaum, der Schulleiter von Bärenswil

An Wünsche der Gemeinden anpassen

In Bärenswil schmücken permanente Street-Racket-Courts die Schulhöfe und bereichern deren Angebot, ohne dass dabei Unterhalt, Lagerung, Bewilligungen, bauliche Massnahmen oder Logistik notwendig wären. Die Gemeinden können die Felder mit einem hohen Anforderungscharakter in Eigenregie erstellen oder sich dafür mit dem Verein Street Racket in Verbindung setzen. Die Street-Racket-Courts werden zu speziellen Sportförderpreisen angeboten. Farbe und Grösse sowie Ausrichtung sind frei wählbar, und auch die Art der Courts passt sich den Wünschen jeder Gemeinde an: Einzelfeld, Kreuzfeld, Wandfeld oder weitere Spielstrukturen aus der Street-Racket-Palette. Ein Ort, der sich sehr gut für eine solche Markierung eignet, ist zum Beispiel der Velolernparcours der Polizei. Im Innern der drei Kreise lassen sich drei verschieden grosse Kreuzfelder platzieren. Diese Fläche ist bereits für Bewegung reserviert,

wird aber vergleichsweise selten benutzt. Dank dem neuen Angebot kann sich darauf spielend leicht eine ganze Schulklasse oder grössere Gruppe mit Street Racket bewegen.

Gestalterische Massnahmen für bewegungsfreundlichen Wohnraum

Die Spielfelder werden für einen kurzzeitigen Gebrauch mit Strassenkreide, Kreidespray oder Klebeband aufgezeichnet. Für fixe Courts eignen sich neben Strassenfarbe auch gestalterische Elemente sehr gut. So können zum Beispiel bei der Ausgestaltung von öffentlichem Raum mit verschiedenfarbigen Steinen die Linien hervorgehoben werden. Auf diese Weise entsteht sehr dezent und auf den ersten Blick kaum ersichtlich bewegungsfreundliches Wohn-, Arbeits- und Bildungsumfeld auf dem Dorfplatz, in der Fussgängerzone, auf dem Industrieareal oder vor dem Gemeindehaus. Ein Standardfeld misst 2x6 m, jedes der drei charakteristischen Quadrate misst 2x2 m. Die Courts sind jedoch skalierbar und passen sich jedem Raumangebot an. Kleinere Felder stellen höhere Anforderungen an die Feinmotorik, grössere Felder bedeuten mehr Bewegungsumfang und Intensität.

Nutzer auch ausserhalb der Schule

Genutzt und geschätzt wird Street Racket auch von vielen ausserschulischen Interessengruppen. An den öffentlichen Anlässen der Gemeinde Bärenswil wird die Bevölkerung instruiert, wie zum Beispiel am Gesundheitstag oder bei Veranstaltungen der Mediothek. Die Mediothek, gewissermassen das neue Wahrzeichen und der Stolz von Bärenswil, führt Street-Racket-Material im vielseitigen Sortiment – die permanenten Felder der Schule liegen direkt daneben. Anstatt eine DVD oder ein Buch auszuleihen, kann also auch eine Runde Street Racket mit Familie oder Freunden gespielt werden. Sportvereine wiederum setzen Street Racket im Rahmen der polyspor-

tiven Trainingsgestaltung und für die Förderung von Teamgeist, Kooperation und Kommunikation ein. So wurde Street Racket u. a. im Turnverein eingeführt, der Eishockeyklub nutzt Street Racket direkt auf dem Eis, und auch die lokalen Skiklubs können das Konzept direkt auf dem Schnee anwenden.

Street Racket eignet sich auch für die Jugendarbeit, wie das Bärenswiler Beispiel der MOJUGA (mobilen Jugendarbeit) zeigt. Jugendarbeiter Pasqual Zurbuchen: «Die Einführung durch das Street-Racket-Team hat grossen Spass gemacht und einige der Kids sofort begeistert. Nun nutzen wir das Angebot gerne, in der offenen Sporthalle wie auch bei anderen Projekten wie dem Spielmobil und weiteren Treffpunkten von Jugendlichen. Der kreative Ansatz passt sehr gut zu unseren Zielen, zu denen auch die Förderung von Selbstwirksamkeit gehört.»

Beispiele aus anderen Gemeinden

Die Gemeinde Uzwil, Siegerin des Coop-Gemeindeduells 2018, hat ihr Preisgeld in die weitere Bewegungsförderung investiert: Alle Schulen kamen in den Genuss einer Street-Racket-Einführung inklusive eines Klassensatzes Spielmaterial.

Gemeinden mit einer schwierigen Finanzlage oder mit wenig Sportinfrastruktur oder Bewegungsfläche können eine ganzheitliche, kostenlose Street-Racket-Umsetzung direkt bei den Machern von Street Racket beantragen.

Ermöglicht durch den Rotary Club Küssnacht in Kooperation mit der Internationalen Kinder- und Jugendhilfe AG Frauenfeld gibt es einen aktiven Workshop für die Behörden und Lehrer, eine Spende für Spielmaterial sowie permanente Spielfelder an einem Ort nach Wahl. Für 2020 können noch Anfragen platziert werden. Mehrere Kantone, beispielsweise Graubünden und Baselland, haben Street-Racket-Einführungen verlost.



Die Street-Racket-App

Das Street-Racket-Team hat eine kostenlose App entwickelt, unterstützt von regionalen Rotary Clubs. Leitfigur und Maskottchen Ronnie Racket führt durch die Levels, die Spiel für Spiel gemeistert werden sollen. Via Smartphone soll dabei ein Anreiz geschaffen werden, ebendieses Gerät zur Seite zu legen und wieder richtig, nicht nur digital, zu interagieren. Und dabei nicht zuletzt auch die frühere Strassenspielkultur wieder aufleben zu lassen. Von ganz einfachen Ballübungen bis zur vielseitigen Gruppen-Challenge laden zahlreiche Street-Racket-Anwendungen die Nutzer ein, gemeinsam aktiv zu sein.
www.streetracket.app

grationscamps für jugendliche Opfer von Menschenhandel in Thailand, Hochsicherheitsgefängnisse und Townships in Südafrika, die Schweizer Woche auf Mauritius in Kooperation mit dem EDA, Schulsportkonferenzen in Taiwan. 2020 sind Schultouren in Holland, Spanien und England geplant, und auch in den USA nimmt das Interesse stark zu.

*Marcel Straub
 Gründer des Vereins Street Racket*

Infos:

www.streetracket.com
www.streetracket.net/shop
www.rock-the-school.com
www.streetracket.net/einfuehrungskurs, bis Ende April 2020 zum halben Preis

Street Racket ermöglicht Bewegung für alle Generationen, es kann im Tandem gespielt werden, auf Eis und Schnee, im Kindergarten, auf dem Pausenplatz und auch drinnen in der Schule, wo es beispielsweise spielerisch beim Kopfrechnen hilft (von links).

Bilder: zvg

Für Gemeinden gibt es somit viele mögliche Ansätze, um mit vergleichsweise wenig Aufwand nicht nur die gesunde Entwicklung der jüngeren Generation zu unterstützen, sondern alle Einwohner mit einer nachhaltigen und sinnvollen Massnahme zu erreichen. Ganz wichtig dabei: den Spieltrieb aufrechtzuerhalten! Vor allem den Erwachsenen kommt dieser leider allzu oft abhanden. Zum Glück schlummert er bei fast allen noch, und das Erwecken ist gar nicht so schwierig. Hermann Schumacher, Leiter Abteilung Sportanlagen der Stadt Zürich, sagt: «Die Sportförderung ist in unserer Verfassung vorgeschrieben, dies gibt uns den Auftrag, Sport in unserer Stadt zu fördern und somit möglichst viele Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen und in allen Alterskategorien zu bewegen. Street Racket eignet sich perfekt dafür, es ist sehr niederschwellig und spricht alle an. Es braucht lediglich eine freie Fläche von bescheidenem Mass. Diese lässt sich finden, auf Sportanlagen, im Altersheim, auf Pausenplätzen und auch daheim bei der Familie. Wir sind überzeugt, so auch Sportmuffel zu erreichen, da Street Racket grossen Spass macht und keine Vorbereitungen braucht. Aber auch für Spitzensportler gibt es tolle Anwendungen. Für die Stadt Zürich ist Street Racket ein ideales Instrument zum Erreichen diverser Zielsetzungen, auch wegen des optimalen Preis-Leistungs-Verhältnisses. Wir generieren ein Sportangebot für alle, das extrem kostengünstig ist – das ist auf jeden Fall sehr gut investiertes Geld.»

Auch international im Einsatz

Das mittlerweile auch internationale Street-Racket-Team mit Instruktoren in diversen Ländern leistet vielerorts einen Beitrag zu einer etwas besseren, sozialeren und gesünderen Welt. Überall ist es das Ziel, den Anteil der regelmässig aktiven Bevölkerung zu steigern: Flüchtlingscamps in Serbien, Rehasationen für Minenopfer in Kambodscha, Reinte-



Das Gründerehepaar

Rahel und Marcel Straub haben für ihren Traum, die Welt mit den eigenen Ideen zu bewegen, ihre jeweilige Kaderposition aufgegeben. Neben der Betreuung ihrer vier Kinder widmen sie sich mit dem Verein Street Racket seit gut drei Jahren vollzeitlich ihrem «fünften» Kind.

Motivierte Partner

Mit seinem Fokus auf Bildung, Bewegung und Gemeinschaft wird Street Racket intensiv im Schulsport und für eine bewegte Schule genutzt. Aber auch auf anderen Ebenen findet das innovative und nutzerfreundliche Konzept immer mehr Anklang. Zur breiten Palette an Umsetzungs- und Kommunikationspartnern des Konzepts zählen Organisationen und Entscheidungsträger in fast allen Gesellschaftsbereichen. Darunter der Schweizerische Verband für Sport an Schulen SVSS, Pro Senectute, Plusport, der Schweizerische Turnverband STV, die Schweizerische Paraplegiker-Stiftung SPV, Gefängnisse, Flüchtlingsorganisationen wie die AOZ, das Institut für Raumentwicklung IRAP, Therapiezentren und fast alle Schweizer Hochschulen im Rahmen ihrer Fortbildungsangebote.

