

## Rückschlagspiele

[Padel – auch Padel-Tennis genannt](#) Eine Einführung in das Spiel, das Tennis und Squash vereint

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 4 TN ab 6 Jahren, **Ort:** Padel-Court

Padel ist eine Rückschlagsportart, die Elemente aus Tennis und Squash miteinander vereint. Das Spiel ist für jüngere bis ältere Zielgruppen geeignet. Das Spielfeld eines Padel-Courts ist kleiner als ein Tennisplatz, wird aber wie beim Tennis durch ein Netz in zwei Spielfeldhälften geteilt. Hinten und an den Seiten des Padel-Courts gibt es Glaswände, die wie beim Squash mit in das Spiel einbezogen werden dürfen.

September 2024

---

[Ran ... an das Speckbrett!](#) Rückschlagspiele mit dem Speckbrett

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 16 Jahren, **Ort:** Sporthalle, Tennisplatz oder Außenanlage mit Hartplatz

Ursprünglich wurde auf Speckbrettern Speck geschnitten, bis jemand auf die Idee kam, mit ihnen zu spielen. Das Spiel mit dem Speckbrett schafft einen guten Übergang vom Spiel mit der Hand zum Spiel mit einem Schläger. Weil es sich um ein nicht normiertes Rückschlagspiel handelt, genießt Speckbretten ein hohen Freizeitwert.

August 2017

---

[Einführung in die Rückschlagspiele - Teil 3](#) Jetzt wird mit Schlägern gespielt

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Kinder bis etwa 10 Jahre, **Ort:** Sporthalle

In den ersten beiden Teilen war die Hand das Schlaggerät für alle Spielvarianten. Dabei wurde der Schwerpunkt vor allem auf die Wahrnehmung fliegender Gegenstände gelenkt; die Auge-Hand-Koordination, also das „blinde“ Zurückspielen, wurde dabei der Alltagsmotorik entlehnt.

April 2008

---

[Einführung in die Rückschlagspiele - Teil 2](#) Kleinere und schneller fliegende Gegenstände zurückspielen

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Kinder bis etwa 10 Jahre, **Ort:** Sporthalle

Nachdem in der ersten Übungsstunde mit großen und langsam fliegenden Gegenständen (Luftballons,

Wasserbälle) gespielt wurde, werden die Anforderungen nun höher: kleinere und schneller fliegende Gegenstände werden zum Partner zurückgespielt. Schlaggerät ist dabei weiter die Hand!  
März 2008

---

[Einführung in die Rückschlagspiele - Teil 1](#) Mit großen und langsam fliegenden Gegenständen das Rückschlagspielen üben

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Kinder bis etwa 10 Jahre, **Ort:** Sporthalle

Die Rückschlagspiele stellen in ihrer Gesamtheit besonders hohe Anforderungen an Koordination und Wahrnehmung bei den Spielern. Bei einer Einführung in diese Spielegruppe, bei der ein „fliegender Gegenstand zurückgespielt werden soll“, müssen also zunächst einmal Fertigkeiten in diesen beiden Bereichen geschult werden.

Februar 2008

---

[Rückschlagspiele - Parcours](#) Schwerpunkt Koordination

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 8–24, **Ort:** Sporthalle

In vielen Bereichen des Breitensports ist die Schulung der Koordination ein wesentliches Ziel. Die hier vorgestellte Stunde soll mittels Rückschlagspiel-Stationen vornehmlich zur Stabilisierung bzw. Verbesserung der koordinativen Elemente Orientierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit beitragen.

März 2001