

Squash – Eine positive Trainingskultur leben: Schere, Stein, Papier

Die Spieler behaupten sich in einem rasanten Teamspiel mit hohem Spassfaktor.

Schere, Stein, Papier ist eine Stafette mit zwei Dreierteams. Ein Team startet hinten links, das andere hinten rechts. Die hintere Linie des Aufschlagvierecks dient als Ziellinie.

Die ersten Spieler beider Teams starten gleichzeitig. Sie laufen nach vorne aufeinander zu und berühren dabei die Wand. Dort, wo sie sich treffen, spielen sie Schere, Stein, Papier. Während der Sieger in Richtung gegnerische Ecke weiterläuft, darf der Teamkollege des Verlierers sofort starten und dem Gegner entgegenlaufen. Dort, wo die beiden sich treffen, spielen sie Schere, Stein, Papier. Das Team, das die Ziellinie vor der gegnerischen Ecke überquert, gewinnt das Spiel.

Vereinfachen

- Schere, Stein, Papier auf drei Punkte spielen
- Schere, Stein, Papier durch das Spiel «Gerade und Ungerade» ersetzen
Achtung: schwieriger für sehr junge Kinder

Erschweren

- Grösseres Spielfeld (auch ausserhalb des Squashcourts) wählen
- Einbeinig hüpfen statt laufen

Variieren

- Andere Gruppengrössen definieren

Alle Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

Tic-Tac-Toe

Die Spielerinnen erleben ein amüsantes Teamspiel, das den Zusammenhalt und den positiven Teamspirit fördert.



Schere, Stein, Papier

Die Spieler behaupten sich in einem rasanten Teamspiel mit hohem Spassfaktor.



Team Challenge

Die Spielerinnen unterstützen und motivieren sich gegenseitig und feiern gemeinsame Erfolgserlebnisse.



Doppelt gemoppelt

Die Spieler erleben ein anspruchsvolles und spannendes Doppelspiel. Eine gute Teamarbeit ist erfolgsentscheidend.



Quelle: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO