

smaggxx

EMPFOHLENE SPIELMETHODEN



SMAGGXX® – EMPFOHLENE SPIELMETHODEN

GRUNDSATZ

SMAGGXX® kann auf unterschiedlichste Arten gespielt und eingesetzt werden. SMAGGXX® eignet sich ganz besonders als **Trainingstool** (Neuroathletik), **Freizeitspiel** (im Park, am Strand), **Wettkampfsport** (nach den offiziellen SMAGGXX® Regeln), **Therapie-Methode** (Prävention, Rehabilitation) oder zur **Förderung der Gesundheit im Unternehmen** (Aktive Pausen, «Fitness-Snack»).

Die nachfolgenden Spielmethoden verstehen sich lediglich als beispielhafte Anregungen. Sie sollen der Orientierung und Inspiration dienen, schränken aber die Verwendungsmöglichkeiten von SMAGGXX® keinesfalls ein.

Die **eigene Kreativität** der Spieler und Spielerinnen ist ein **wesentlicher Bestandteil** von SMAGGXX®. SMAGGXX® kann überall gespielt werden, setzt **keine Grenzen** und ist zugänglich **für Alle, unabhängig von Alter, Fitness-Level oder Geschlecht**.

Spieler, Trainerinnen, Lehrpersonen, Therapeuten, Unternehmen, Vereine und alle anderen Anwender und Anwenderinnen sind ausdrücklich **eingeladen, eigene Spiel- und Trainingsmethoden zu entwickeln** und an ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.

CONNECT MODE

SPIELPRINZIP:

- 🌀 Zwei oder mehr Spieler oder Spielerinnen spielen gemeinsam, mit dem Ziel, den Ball möglichst lange ohne Bodenberührung im Spiel zu halten.
- 🌀 Es gibt keinen Gegner und keine Punktwertung.
- 🌀 Die Spieler und Spielerinnen spielen sich den Ball zu und unterstützen sich dabei gegenseitig, um möglichst viele erfolgreiche Ballkontakte innerhalb der Gruppe zu erreichen.

REGELN:

- 🌀 Die Anzahl der Spieler und Spielerinnen ist frei.
- 🌀 Gespielt wird mit einem einzigen Ball.
- 🌀 Jeder Spieler und jede Spielerin spielt mit zwei Splates®, d.h. mit einem Splate® pro Hand.
- 🌀 Der Ball darf sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Splate® gespielt werden.
- 🌀 Mehrere Ballkontakte, bevor der Ball zu einem Mitspieler oder einer Mitspielerin weitergespielt wird, sind erlaubt (z.B. kurzes Jonglieren).
- 🌀 Die Reihenfolge für das Zuspiel zwischen den Mitspielern und Mitspielerinnen ist frei.
- 🌀 Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- 🌀 Die Spieler und Spielerinnen können sich frei im Raum bewegen.

ZIEL:

- 🌀 Förderung von Zusammenarbeit und Kommunikation.
- 🌀 Förderung von Rhythmusgefühl und Ballkontrolle.
- 🌀 Förderung von Bewegung und aktiver Teilnahme innerhalb einer Gruppe.

FOCUS MODE

SPIELPRINZIP:

- ☯ Ein einzelner Spieler oder eine einzelne Spielerin spielt den Ball gegen eine Wand oder eine andere geeignete flache Spielfläche.
- ☯ Ziel ist es, den Ball kontrolliert und möglichst lange im Spiel zu halten.
- ☯ Zusätzliche Aufgaben können mit dem Ballspiel kombiniert werden.

REGELN:

- ☯ Gespielt wird alleine und mit einem einzigen Ball.
- ☯ Der Spieler oder die Spielerin spielt mit zwei Splates®, d.h. mit einem Splate® pro Hand.
- ☯ Der Ball wird abwechselungsweise mit dem rechten und dem linken Splate® gespielt.
- ☯ Der Ball muss nach jedem Schlag die Wand oder andere Spielfläche berühren.
- ☯ Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- ☯ Zusätzliche Aufgaben dürfen den Spielablauf nicht unterbrechen.
- ☯ Beispiele für Zusatzaufgaben:
 - ☯ Lautes Vorwärts- oder Rückwärtszählen
 - ☯ Zählen in Fremdsprachen
 - ☯ Buchstabieren von Wörtern
 - ☯ Lösen einfacher Rechenaufgaben

ZIEL:

- ☯ Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit.
- ☯ Förderung von Reaktionsfähigkeit und Ballkontrolle.
- ☯ Förderung der beidhändigen Koordination.
- ☯ Förderung der Fähigkeit, motorische und kognitive Aufgaben gleichzeitig auszuführen.

CHALLENGE MODE

SPIELPRINZIP:

- Ein Spieler oder eine Spielerin, oder mehrere Spieler und Spielerinnen gemeinsam, absolvieren dynamische Herausforderungen mit Aufgaben, die sie sich selber stellen.

REGELN:

- Jeder Spieler und jede Spielerin spielt mit einem eigenen Ball für sich (zum Beispiel gegen die Wand oder jonglierend).
- Jeder Spieler und jede Spielerin spielt mit zwei Splates®, d.h. mit einem Splate® pro Hand.
- Die Spieler und Spielerinnen geben sich die weiteren Regeln selber, je nach Herausforderung. Sie entscheiden zum Beispiel, ob der Ballkontakt immer abwechselungsweise zwischen dem rechten und dem linken Splate® erfolgen muss oder ob der Ball den Boden berühren darf.
- Beispiele für Herausforderungen:
 - Erreichen einer bestimmten Anzahl Ballkontakte
 - Erreichen einer bestimmten Spieldauer
 - Treffen eines vorgegebenen Zielbereichs
 - Bewältigung eines vorgegebenen Parcours

ZIEL:

- Förderung von Motivation und Ausdauer.
- Förderung von Fokus und Reaktion.
- Förderung von Präzision und Ballkontrolle.
- Förderung eines zielgerichteten Trainingsaufbaus.

BALANCE MODE

SPIELPRINZIP:

- Ein Spieler oder eine Spielerin absolviert kontrollierte Bewegungsübungen, ohne dass der Ball mit dem Splate® geschlagen wird.
- Der Fokus liegt auf Präzision, Rhythmus und Bewegungsqualität. Geschwindigkeit und Wettkampf werden ausgeblendet.

REGELN:

- Der Ball bleibt auf der Oberfläche von einem oder beiden Splates® während sich der Spieler oder die Spielerin ruhig bewegt, zum Beispiel mit den Armen oder mit dem Körper (Kniebeugen).
- Die Übungen können im Stehen, Gehen, Sitzen oder in anderen beliebigen Formen durchgeführt werden.
- Die genaue Ausgestaltung bleibt den individuellen Spielern und Spielerinnen überlassen.

ZIEL:

- Förderung von Körperkontrolle und Beweglichkeit.
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination.
- Förderung eines kontrollierten und bewussten Bewegungsablaufs.

PERFORMANCE MODE

SPIELPRINZIP:

- Ein Spieler oder eine Spielerin spielt wettkampfmässig um Punkte gegen einen Gegner oder eine Gegnerin. Es kann auch zu viert gespielt werden (Doppel).
- Gespielt wird über ein Netz und auf einem vorgegebenen Spielfeld.
- Der Schwerpunkt liegt auf Leistung, Wettkampf und sportlichem Vergleich.

REGELN:

- Das Spiel erfolgt nach den offiziellen Wettkampfregeln von SMAGGXX®.
- Derzeit gibt es drei Varianten:
 - SMAGGXX® Original
 - SMAGGXX® × Pickleball
 - SMAGGXX® × Tennis

ZIEL:

- Fairer Wettkampf zwischen mehreren Spielern und Spielerinnen mit offiziellen Regeln.
- Sportliche Herausforderung.
- Teilnahme an und Durchführung von Wettkämpfen und Turnieren.