



Facts

Warum racquetball in ihrem sportcenter?

- Racquetball ist eine gute Ergänzung zum Fitnessangebot.
- Es ist ein gutes Training in Wettkampfform.
- Diese Sportart sorgt für eine gute Kondition und macht Sie fitter und energischer: Fitness im Spiel !
- Der Racquetballcourt kann durch eine verschiebbare Rückwand mit einem Squashcourt kombiniert werden.
- Racquetball ist eine Erweiterung des Sportangebots in Ihrem Sportcenter.
- Auf dem Racquetballcourt können auch noch andere Sportarten gespielt werden: Wallybal (eine Art Volleyball) und Handball.
- Racquetball ist ein Sport, der von Jung und Alt gleichermaßen betrieben werden kann.
- Es handelt sich um eine relativ günstige Sportart, denn man braucht nur wenig Ausrüstung, um mit dem Racquetballspielen anzufangen.
- Man hat sehr schnell Erfolg - attraktiv für Spieler mit Spitzensportambitionen.
- Der Energieverbrauch eines Racquetballspielers ist häufig höher als bei anderen Fitnessaktivitäten (der Energieverbrauch wird in METS – metabolisches Äquivalent – ausgedrückt; bei Racquetball beträgt der Energieverbrauch 10,0 (Wettkampf) bzw. 7,0 (Freizeit, allgemein). Energieverbrauch bei anderen Fitnessaktivitäten: Aerobic allgemein: 6,0. Aerobic Ballet oder modern, Twist: 6,0; Aerobic harter Anschlag: 7,0; Aerobic weicher Anschlag: 5,0

WEITERE FAKTEN

- Racquetball wird in ungefähr 90 Ländern gespielt.
- In Nordamerika wird Racquetball von ungefähr 13 Mio. Personen gespielt.
- Racquetball ist eine vom internationalen Olympischen Komitee anerkannte Sportart.
- Der niederländische Racquetballverband (NRA, Nederlandse Racquetball Associatie) ist dem NOC*NSF, der Initiative aus niederländischem Olympischen Komitee und niederländischer Sportföderation, angegliedert.
- Der Deutscher Racquetballverband ist ein aktiver Verband, der Unternehmer beim Aufbau dieser Sportart unterstützt.
- More information about racquetball is available on our website www.racquetball.de

racquetball

WAS IST RACQUETBALL?



Racquetball ist ein sehr schneller Ballsport, bei dem zwei Spieler oder zwei Teams aus jeweils zwei Spielern den Ball abwechselnd gegen die vordere Wand schlagen, bevor der Ball ein zweites Mal auf den Boden schlägt. Racquetball kann von Jung und Alt, von Anfängern und von Fortgeschrittenen gespielt werden. Schon beim Spielen bauen Sie eine gute Kondition auf, wodurch Racquetball "FITNESS IM SPIEL" ist.

Racquetball ist ein dynamischer Sport, der Schnelligkeit, Kondition, Reaktionsvermögen, Kraft und Technik erfordert. Es handelt sich um ein Gesamttraining in einem attraktiven Spiel

WIE IST DIE ZIELGRUPPE ZUSAMMENGESETZT?

Da Racquetball für jeden zugänglich ist, ist die Zielgruppe von Racquetball sehr breit gefächert. Ob Jung oder Alt, Anfänger oder Fortgeschrittene - Racquetball kann von jedem auf individuellem Niveau gespielt werden. Da der Ball innen hohl ist und sich somit gut schlagen lässt, ist das Spiel leicht erlernbar. Mit steigendem Niveau wird der Ball härter geschlagen und die Ballwechsel werden sehr spannend. Racquetball ist auch für Behinderte geeignet: diese Sportart wird nämlich auch für Rollstuhlfahrer angeboten

WO WIRD GESPIELT?

Racquetball wird in den Niederlanden in der Halle gespielt. Zurzeit gibt es in den Niederlanden zwei Sportcenter mit Racquetballcourts: Den Haag und Franeker. Es gibt auch Racquetballcourts bei drei Militärstützpunkten, diese sind aber nicht öffentlich zugänglich.

In Nord- und Südamerika ist Racquetball ein in großem Stil betriebener Sport und wird dort auch im Freien gespielt

DER RACQUETBALLCOURT

Racquetball wird auf einem geschlossenen, 6,10 x 12,20 m großen Court gespielt. Die Wände und die Decke werden beim Spiel miteinbezogen.

Der Racquetballcourt kann in Kombination mit einem Squashcourt angelegt werden. Ein Squashcourt ist kürzer als ein Racquetballcourt. Durch eine verschiebbare Rückwand kann der Court sowohl für Squash als auch für Racquetball verwendet werden.

let's play racquetball... fitness in a game!