

# GEGEN DIE WAND

Jetzt aber schnell! Beim Squash geht es um jede Sekunde. Denn nur wer bei diesem Sport schnell reagiert, darf sich am Ende auch Sieger nennen.

KATRIN FISCHER

**R**ebekka (7) ist hoch konzentriert. Ein kleiner Gummiball fliegt in hohem Tempo auf das Mädchen zu. Rebekkas Schuhe quietschen, als sie einen Ausfallschritt macht. Mit ihrem Schläger holt sie aus und spielt den Ball zurück. Allerdings schlägt sie den Ball nicht auf die andere Seite des Feldes, sondern gegen eine Wand. Das hier ist nämlich keine Tennisstunde: Wir sind beim Squash (sprich: skwosch). Bei dieser Sportart stehen zwei oder vier Spieler in einem Raum und schlagen den Ball abwechselnd an die Wand. Um zu gewinnen, muss Rebekka den Ball so spielen, dass ihr Gegner den Ball nicht mehr erwischt.

**AUF KLEINEM RAUM**  
Es braucht Ausdauer und Köpchen, um die Lauf- und Schlagbewegungen zu meistern. Außerdem muss man lernen, wie

**SIE GEBEN VOLLGAS**  
Mit Squash haben sich Rebekka und Lorenz eines der schnellsten Hobbys der Welt ausgesucht. Denn wenn der Ball so richtig losgeschmettert wird, ist er so schnell, dass er sogar einen Zug überholen könnte. Angst vor dem Ball hat Rebekka allerdings nicht: „Auf dem Spielfeld trage ich eine gute Schutzbrille. Sie gibt mir Sicherheit, weil ich mich dadurch nicht verletzen kann“, versichert sie.

## WO KANN ICH DAS LERNEN?

Du willst lernen, wie man Squash spielt? Dann schau doch einmal zum Squash-Kinder- und Jugend-Training des USC 2000 in Graz! Info zu den Kursen gibt es auf dieser Internetseite:  
[www.squash2000.org](http://www.squash2000.org)



Beim Squash wird der Ball gegen die Wand geschossen. Dabei ist Schnelligkeit gefragt



Mit den Füßen trippeln und über Hindernisse springen: Aufwärmen gehört zum Training



### Rebekka (7):

Was in meiner Sporttasche nicht fehlen darf? Natürlich meine Schutzbrille. Was auch immer mitkommt, sind Socken zum Wechseln, mehrere Leiberl und meine Wasserflasche. Beim Sport sollte man nämlich immer genug trinken.

### Laura (13):

Bei Turnieren bin ich immer wieder Schiedsrichterin. Dann muss ich manchmal schwierige Entscheidungen treffen. Dabei macht man sich nicht immer nur Freunde. Aber das ist egal. Bei Spielen soll es fair zugehen.



Adobe Stock (2), Jürgen Fuchs (7), APA Picturedesk (3), Instagram

### Lorenz (13):

Für mich ist Fairness sehr wichtig. Beim Squash schadet man sich sonst selbst. Steht man dem Gegner im Weg oder macht eine Schwalbe, bekommt der Gegner den Punkt. Bei Spielen darf man sich außerdem nicht zu viel aufregen. Sonst wird man vom Schiedsrichter vom Spiel ausgeschlossen. Das finde ich gut.

### Clemens (9):

Ohne Aufwärmen geht bei mir gar nichts. Die Muskeln müssen richtig warm werden. Denn beim Squash wird der ganze Körper beansprucht. Sich richtig aufzuwärmen, macht aber auch fit im Kopf. Das ist für mich besonders wichtig. Ich möchte nämlich an meiner Reaktion arbeiten und schneller werden.

