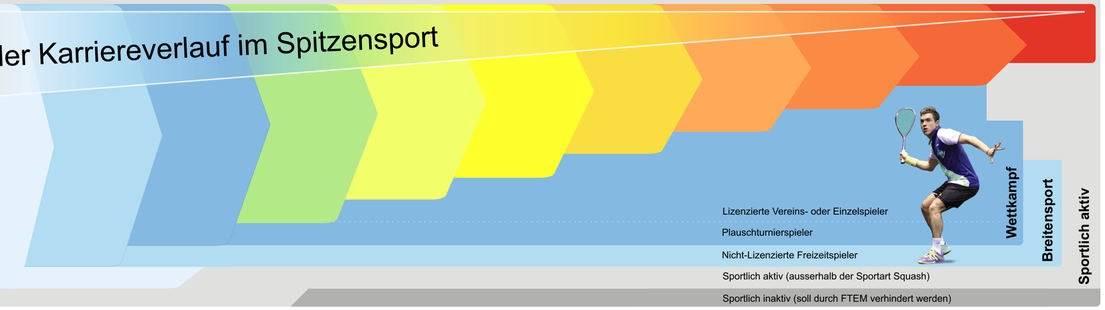
# FTEM Squash

## Der Weg zum Weltmeister und Wissenswertes über Squash

Die FTEM-Phasen (**F**oundation, **T**alent, **E**lite, **M**astery) beschreiben den idealen Weg an die Weltspitze. Im abgebildeten Modell sind sämtliche Entwicklungswege denkbar. Die einzelnen Phasen können unterschiedlich schnell durchlaufen werden. Auch sportartübergreifende Wege, Unterbrüche mit Wiedereinstieg in frühere Phasen oder der Wechsel vom Breitensport zum Leistungssport und zurück sind möglich.

| FTEM Squash | FOUNDATION (Grundlagen) | | | TALENT | | | | ELITE | | | MASTERY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Alter** beim Einsteig in die Sportart | **F1** entdecken, erwerben, festigen | **F2** anwenden und variieren | **F3** Engagement im Squash | **T1** Potential zeigen | **T2** Potential bestätigen | **T3** trainieren und Ziele erreichen | **T4** Durchbruch und belohnt werden | **E1** Die Schweiz repräsentieren | **E2 Team** Internationale Erfolge | **E2 Einzel** Internationale Erfolge | **M** dominieren der Sportart |
| **5 bis 10 jährig** kombiniert mit vielen anderen sportlichen Aktivitäten | | | | | | | | | | | |
| **10 bis 15 jährig** idealerweise mit FT-Erfahrung in anderen Sportarten | | | | | | | | | | | |
| **15 bis 20 jährig** oft Quereinsteiger, oft mit FT-Erfahrung in anderen Sportarten | | | | | | | | | | | |
| **ab 20 jährig** Neu-, Quer- oder Wiedereinstieg mit Sporterfahrung | | | | | | | | | | | |




### Der Weg an die Spitze ist lang und herausfordernd...

| | F1 | F2 | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 Team | E2 Einzel | M |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Hauptkriterien** | erwerben, festigen vielseitig | anwenden, variieren häufig spielen | Engagement Wettkämpfe spielen | Potential zeigen Teilnahme Testing Day | Potential bestätigen Talent Card Regional | Ziele erreichen Talent Card National | Erfolg an EM u19 CH Top 25 He / 15 Da | EM- / WM-Kader CH Top 10 He / 8 Da | Top 6 Team EM PSA Top 100 / 60 Da | Top 6 Einzel EM Top 8 Einzel WM | Weltmeister und über Jahre an Weltspitze |
| **Förderstrukturen & totale Trainingszeit** | **Try Squash** Schulsport / J+S | **J+S-Angebote** 1-3 Std. / Woche | **Verein / Center** 2-4 Std. / Woche | **Verein** 4-10 Std. / Woche | **Nationalkader R** 6-12 Std. / Woche | **Nationalkader N** 14-20 Std. / Woche | **+ Elite-Auswahl C** 16-22 Std. / Woche | **Nationalkader B** 18-30 Std. / Woche | **Nationalkader A** Die Arbeit als Squashprofi ist ein 100%-Job und muss gut geplant sein | | |
| **Leistungs-einschätzung** | Spieltests Kids und Greenhorn | Spieltests Greenhorn und Bronze | Spieltests Bronze und Silber | Spieltests Silber und Gold | Potential ca. PISTE Top 60 | Potential ca. PISTE Top 30 | Resultate & Rangliste Talent Card National | Nationale Rangliste Elite Card | Internationale Resultate auf Profi-Tour (PSA) und Erfolge an EM / WM Swiss Olympic Card Elite, Bronze, Silber oder Gold | | |
| **Wettkämpfe** | keine Wettkämpfe | erstes Wetteifern 1. SQUASH IT (Minis) | erste Wettkämpfe SQUASH IT / Turniere | Länderkampf u11/13 1. Junioren SM | int. Juniorenturniere Turniere / Interclub | Super Series Turniere EM u15/17, Elite SM | EM u19 / WM u19 Elite SM / NLA | Elite Team EM / WM NLA & ausländ. Ligen | zusätzlich aktiv auf der PSA-Tour | zusätzlich PSA World Open (Einzel-WM) evtl. PSA World Tour Final | |

### ...das Spiel wird intensiver...

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Wettkämpfe / Jahr & Spiele / Tag** | keine 0 | 1 - 4 (eintägig) 4 - 7 | 5 - 9 (zweitägig) 2 - 3 | 10+ (zweitägig) 2 - 3 | 14+ (zwei- / dreitägig) 1 - 3 | 16+ (zwei- / viertägig) 1 - 3 | 20+ (zwei- / viertägig) 1 - 2 | 15+ (zwei- / fünftägig) 1 | Ein Profi spielt während gut 9 Monaten ca. 12-18 Turniere. Dazu kommen nationale Wettkämpfe, Ligaspiele und Meisterschaften |
| **Dauer Spiel (Min) & Ballwechsel (Sek)** | 5 - 10 1 - 8 | 5 - 10 2 - 10 | 15 - 35 5 - 30 | 15 - 45 5 - 45 | 20 - 55 5 - 60 | 25 - 70 5 - 90 | 30 - 80 5 - 120 | 40 - 90 5 - 120 | Die Spieldauer verändert sich nicht mehr gross, allerdings werden die Spiele intensiver. Damenspiele sind oft deutlich kürzer |
| **Physis & Psyche** | Grundkoordination & Grundkondition lachen, lernen, leisten | | squashspez. Kondition Engagement zeigen | tiefe Intensität Motivation spüren | mittlere Intensität Bestätigung erfahren | hohe Intensität Commitment festigen | sehr hohe Intensität Erfolge verarbeiten | Schwächen stärken unter Druck bestehen | Ein Profi muss in langen Spielen schnell bleiben und sich in kürzester Zeit erholen können. Die Mental-taktische Kompetenz entscheidet Spiele |

### ...und das Umfeld verändert sich.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Training** | polysportive & sportartspezifische Trainings | | im Verein | zusätzlich im regionalen Leistungszentrum (RLZ) | | zusätzlich im nationalen Stützpunkt (NSP) | | zusätzlich Spitzensportförderung in der Armee | evtl. zeitweise im Ausland / Profi-Stützpunkt |
| **Verantwortlicher Trainer** | J+S-Leitende oder Vereinstrainer | | | | RLZ-Trainer | NSP-Trainer | | Nationaltrainer | evtl. Privattrainer |
| **Ausbildung** | Volksschule | | | | Eintritt Sportschule empfohlen | Sport-Sek / -Gymi sehr empfohlen | Sport-Lehre / -Gymi sehr empfohlen | Halbprofi / Profi | Profi-Sportler |
| **mögliche Probleme** | keine Courts in der Nähe zum Wohnort | kein Verein in der Nähe zum Wohnort | mangelnde Leiter- / Trainerqualität | wenig Unterstützung (Eltern und Umfeld) | Ausbildung & Sport Finanzen | Finanzen, Eltern, evtl. Wohnort | Finanzen, evtl. Militär | Leben als Profi organisieren | stetig unterwegs, Karriere finanzieren | Gesundheit, Nach-Karriere-Planung | Umgang mit Medien, Erfolg etc. |
| **Finanzen (CHF / Jahr)** + - | keine Einnahmen durch den Sport (Sponsoring, Preisgeld, Antrittsgeld) Auslagen für den Sport belaufen sich auf ca. 500-1'000 | | | 0 bis 500 1'000 bis 2'000 | 0 bis 1'000 2'000 bis 5'000 | 0 bis 2'500 3'000 bis 10'000 | 0 bis 5'000 5'000 bis 15'000 | 0 bis 10'000 10'000 bis 20'000 | 10'000 bis 25'000 20'000 bis 40'000 | 50'000 bis 150'000 25'000 bis 50'000 | Squashmillionär |

### In allen Phasen benötigt es qualifiziertes Personal

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Trainer-Ausbildung** | J+S-Grundausbildung Leiterkurs (5-6 Tage) | J+S-Weiterbildung 1 (WB1, 8 Tage) | J+S-WB2: Gute Spieler (4 Tage) | J+S-WB2: Einführung Leistungssport (3-6) | Swiss Squash Praktikum | Trainerbildung Schweiz: Ausbildung Trainer/in Leistungssport mit eidg. Berufsprüfung | | Trainerbildung: Ausbildung Trainer/in Spitzensport mit eidg. Diplom (höhere Fachprüfung) | WSF Coaching Conference u.a. | evtl. weiterführende Ausbildungen | |
| **Meilensteine in Trainerkarriere** | J+S-Leiteranerkennung mit diversen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten (WB) evtl. Vorbildung (zum Beispiel 1418coach oder Leiter in anderen Sportarten) | | | | Anerkennung als Swiss Squash Trainer | Vertrag als Swiss Squash Pooltrainer | Berufsanerkennung Trainer Leistungssport | Vertrag Swiss Squash NSP-Trainer | Eidg. Diplom Trainer Spitzensport | Nationaltrainer Swiss Squash | z.B. Chef Leistungssport oder Nachwuchs |
| **nötige Schiedsrichterkenntnisse** | Aneignung von Grundkenntnissen - selbständig und im Verein (Spielregeln, Zählweise, Let-Situationen) | | | Ausbildung zum Schiedsrichter Swiss Squash (Aufgaben, Rechte, Pflichten, Regeln, Rufe) | | Ausbildung zum nationalen Schiedsrichter (Spiel-/ Spieler-Management, Vertiefung) | | Ausbildung zum internationalen World Squash Schiedsrichter (Competency Based Training & Assessment Programme for WSF Referees) | | | |
| **Funktionen bei Swiss Squash** | Verantwortlicher Breitensport | Verantwortlicher J+S-Ausbildung | Chef Wettkampf, SQUASH IT Organisator | Chef Nachwuchs, J+S-Experten | Chef Ausbildung, Chef Schiedsrichter | Coach Developer, Pooltrainer | Chef Fundraising, PSA Koordinator | Chef Leistungssport, Nationaltrainer | Spezialisten in den Bereichen Gesundheit, Physiotherapie, Ernährung, Psyche, Finanzen, Strategie, Management und weitere | | |

El Gouna International 2018 - Grégory Gaultier (FRA) vs Miguel Rodriguez (COL)

Al-Ahram Squash Open Newgiza 2016

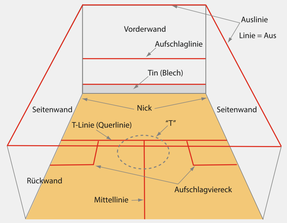
El Gouna International 2018

Allam British Open 2018 - Camille Serme (FRA) vs Donna Lobban (AUS)

Allam British Open 2018
Miguel Rodriguez (COL) vs Ali Farag (EGY)

### Wie spiele ich Squash?

#### Squashcourt




**Der Ball...**
- wird abwechslungsweise gespielt
- muss zwischen Tin und Auslinie an die Vorderwand
- darf via Seiten- und Rückwand an die Vorderwand gespielt werden
- darf nach der Vorderwand maximal einmal auf den Boden, bevor er gespielt werden muss

**Ich gewinne den Punkt, wenn mein Gegner...**
- den Ball nicht erreichen kann, zu tief oder aus spielt
- mich so behindert, dass der Schiedsrichter auf «Ball an» entscheidet

**Der Aufschlag wird...**
- zu Beginn der Begegnung durch das Los vergeben (Racket drehen)
- mit mindestens einem Fuss im Aufschlagviereck stehend ausgeführt
- vom Aufschlagviereck über die Aufschlaglinie an die Vorderwand zur anderen Seite ins hintere Viertel gespielt
- vom Sieger des vorherigen Ballwechsels ausgeführt
- abwechslungsweise von links und rechts ausgeführt, solange man den Punkt gewinnt (bei Wechsel des Aufschlägers kann dieser die Seite zu Beginn frei wählen)

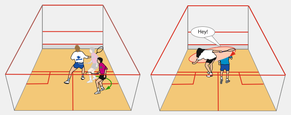
Man hat nur 1 Aufschlagversuch. Die Linie ist im Squash «Aus».

**Zählweise**
PAR 11 - auf 11 Punkte, jeder Ballwechsel führt zum Punktgewinn
bei «10 beide» wird im Tiebreak weitergespielt, bis zu einem 2-Punkte-Unterschied (z. B. 14:12)
Wer zuerst drei Sätze gewinnt, siegt («best of five»)

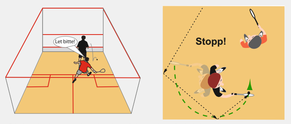
PAR = Point a rally (jeder Ballwechsel führt zum Punktgewinn)

#### Sicherheit

Stelle sicher, dass die Glastüre des Squashcourts immer korrekt geschlossen ist.
Springe nie in die Glasrückwand! Das Glas kann brechen.
Wärme dich vor dem Spiel auf, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Spiele nur mit Hallenschuhen und nicht mit Jogging- oder Freizeitschuhen. Zudem empfehlen wir das Tragen einer Schutzbrille.



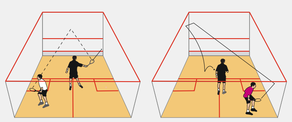

**Laufen** - Gib dem Gegner immer den Weg zum Ball frei. Gib dem Gegner genügend Platz für seinen Schlag. Laufe immer direkt zum Ball und nicht vorsätzlich in den Gegner.
**Schwung** - Achte beim Schlagen auf den Gegner. Schlage nicht, wenn du den Gegner treffen könntest. Folge beim Ausschwung mit dem Schläger dem Ball nach vorne und vermeide einen Ausschwung zur Mitte.




**Sicherheitsregeln** - In den folgenden Spielsituationen muss der Ballwechsel gestoppt und wiederholt werden («Let»):
- wenn mein Gegner mir im Weg zu einem erreichbaren Ball steht
- wenn ich meinen Gegner mit dem Schläger treffen könnte
- er in der Schusslinie steht

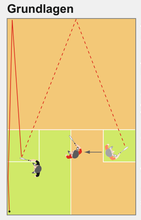
Im Wettkampf-Squash entscheidet der Schiedsrichter aufgrund der Spielsituation:
- «Let» (Wiederholung)
- «Ball an» (Punktgewinn)
- «Kein Let» (keine Wiederholung)

Wenn du dich in der hinteren Courthälfte um die eigene Achse drehst und den Ball durch die Courtmitte spielen müsstest:
**Stopp!** Du könntest deinen Gegner treffen! Spiele ein «Let» (Wiederholung) - siehe rechtes Bild.



**Gegner unter Druck setzen** - Versuche stets, dich gut auf dem T zu positionieren. Achte beim Spiel nach hinten auf eine gute Länge (Boden-Rückwand). Spiele den Ball nahe an die Seitenwand und weit am Gegner vorbei (gute Breite). Spiele den Ball möglichst früh, lass ihn nur wenn nötig nach hinten. Spiele den Ball wenn möglich direkt aus der Luft (Volley). Achte beim Angreifen nach vorne auf eine sichere und fehlerlose Ausführung.
**Verteidigungsspiel** - Spiele unter Druck hohe und langsame Bälle. Versuche am Gegner vorbei nach hinten zu spielen. Aus den hinteren Ecken kannst du den Ball auch via Seitenwand (Boast) spielen.

#### Grundlagen

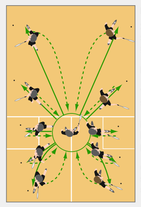


**Aufschlag und Rückschlag**
Stehe für den Aufschlag mit mindestens einem Fuss im Aufschlagviereck (kleine grüne Fläche).

Spiele über die Aufschlaglinie auf die andere Seite in das hintere Viertel (grosse grüne Fläche).

Stehe für den Rückschlag schräg hinter dem Aufschlagviereck. Nimm den Ball früh und spiele ihn weg vom Gegner.

Nimm nach dem Aufschlag schnell die T-Position ein.



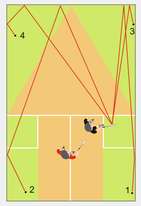
**Lauftechnik**
Suche nach jedem Schlag die strategische Mitte (T-Position genannt).

Laufe möglichst direkt zum Ball.

Versuche während des Schlages still und stabil zu stehen.

Nimm beim Schlag eine seitliche Position ein (Schultern möglichst parallel zur Seitenwand).

Gib den Ball nach dem Schlag schnellstmöglich frei und bewege dich auf die T-Position.




**Basisspiel**
1 Longline = gerade nach hinten gespielter Ball

2 Cross = auf die andere Seite nach hinten gespielter Ball

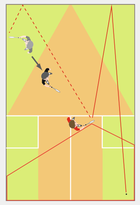
3 Stoppball = kurzer, langsam nach vorne gespielter Ball

4 Cross Stoppball = auf die andere Seite gespielter Stoppball

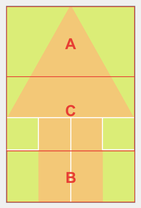
Vorhand = rechts vom Körper gespielter Ball *
Rückhand = links vom Körper gespielter Ball *

* bei Linkshändern umgekehrt

#### Tipps fürs Spiel



**Taktik**
Behalte in jeder Position stets den Ball im Auge.
Spiele den Ball weit weg vom T und möglichst nahe in die vier Ecken (grüne Flächen). So muss der Gegner lange Wege laufen.
Prinzipiell ist es sinnvoll, nach vorne zu spielen, wenn du vor dem Gegner stehst. Wenn du hinter dem Gegner stehst, sind Bälle nach hinten meist taktisch geschickter (markierte Fläche).
Da das Spielen in den hinteren Ecken anspruchsvoller ist, sind lange Bälle nach hinten oft effizient.




Der Sektor A (vorderes Drittel) steht für Angriffspiel, attack oder away. Von hier aus kannst du angreifen. Achte darauf, dass du den Ball immer von dir weg spielst.
Der Sektor B (hinteres Drittel) steht für Basisspiel, basics oder back. Von hier aus spielst du am besten Basisschläge wie Longline, Cross oder Verteidigungsschläge.
Der C-Sektor (mittleres Drittel) steht für Chance, choice oder combined. Spielst du von hier aus, kannst du entweder angreifen oder Basisschläge spielen.

**Ausrüstung**
Zum Squash spielen benötigst du:
- einen Schläger (für Kinder gibt es spezielle kleinere Schläger)
- einen Ball (es gibt verschiedene Bälle für jedes Spielniveau)
- Hallenschuhe (spiele nie mit Jogging- oder Freizeitschuhen)
- Sportbekleidung (wir empfehlen Shorts und ein T-Shirt)
- Schutzbrille (wir empfehlen das Tragen einer Schutzbrille)

**Bälle**
- Softbälle: Optimaler Einstiegsball für Kinder und Anfänger
- Blauer Ball: Schneller Ball für Einsteiger, welcher gut springt
- Blaupunkt Ball: Mittelschneller Ball für Hobbyspieler
- Gelbpunkt Ball: Langsamer Ball für geübte Spieler
- Doppelgelbpunkt Ball: Langsamster Ball für gute Spieler, muss zuerst aufgewärmt werden

### Squash in der Schweiz und der Welt

**Wusstest du, dass...**
gemäss der Studie Sport Schweiz 2014 1.4% der Bevölkerung (10- bis 74-Jährige) Squash spielen? Gespielt wird im Schnitt 15 Mal pro Jahr jeweils eine Stunde. Dies bedeutet, dass rund 90'000 Personen pro Jahr total 1.3 Mio. Stunden Squash spielen.
Der erste Squashcourt in der Schweiz entstand 1936 in Genf. Diesen Court gibt es übrigens immer noch. Er steht neben dem jetzigen Gebäude des Squash Club Genève. Der Squash Club Genève war dann auch der erste Squashclub in der Schweiz, er wurde 1948 gegründet.
Am 19. September 1973 wurde auch in Genf der Schweizerische Squash Rackets-Verband (heute Swiss Squash) gegründet.
1975 wurden die ersten Schweizermeisterschaften ausgetragen und in der Saison 1978/79 die erste Interclubmeisterschaft.
Die ersten Schweizermeister waren Nicky Henderson aus Genf und Paul Kubli aus Rümlang.
Gaby Huber-Schmohl und Nicolas Müller (Bild oben in orangem Shirt im Hintergrund) sind die Rekord-Schweizermeister.

**Entstehung**
Squash entstand wahrscheinlich zu Beginn des 19. Jahrhunderts in England. Das Spiel hat seinen Ursprung in Gefängnissen als «Ball-an-die-Wand-Spiel». Erste publizierte Hinweise in einem Buch über Squash findet man im Jahre 1890.

**Entwicklung**
Heute wird Squash von Spielern und Spielerinnen aus Ägypten dominiert. In Europa sind England und Frankreich die Squashhochburgen. Viele dürften sich noch an die Pakistan- & Khan-Ära in den 80er-Jahren erinnern. Jahangir Khan wurde mit 17 Jahren Weltmeister. Er blieb während fünf Jahren, sechs Monaten und einem Tag in insgesamt 555 Spielen ungeschlagen. Das ist bis heute sportartübergreifender Weltrekord!

### Wissenswertes rund um Squash

**Wo kann ich Squash spielen und was bietet Swiss Squash an?**
In der Schweiz gibt es rund 140 Sportanlagen mit gut 500 Squashcourts. In den meisten Anlagen muss man kein Mitglied sein, sondern kann einfach einen Court mieten. In einigen Anlagen sind Squashclubs eingemietet, welche oft Trainings oder sonstige Clubaktivitäten anbieten. In diversen Anlagen werden **Plauschturniere** für Hobbyspieler organisiert **(www.racket-trophy.ch).**

Der nationale Verband Swiss Squash koordiniert und organisiert diverse Angebote für Squashinteressierte:
- SQUASH IT - Juniorenturnierserie für ca. 6- bis 20-Jährige (in der Regel finden acht Turniere pro Saison statt)
- Junioren Schweizermeisterschaften (jeweils im Juni)
- Turniere - eintägige Ranking Days, Ranking Nights oder zweitägige Turniere
- Interclub - Mannschaftswettbewerb für Damen und Herren
- Nationale Meisterschaften
- Nationalmannschaften - Swiss Squash schickt jeweils Delegationen an die u15, u17 und u19 Europameisterschaften, die Junioren Weltmeisterschaften, sowie an die Elite Europa- und Weltmeisterschaften.
- Internationale Juniorenturniere (**Swiss Junior Open** - jeweils im Dezember - **www.swissjunioropen.ch**)
- Ausbildung - Swiss Squash organisiert Trainer- und Schiedsrichterausbildungen. Interesse an Unterricht oder zu unterrichten? Melde dich beim Verband oder schaue auf **www.jugendundsport.ch**.

**Wo kann ich Squash schauen?**
Die Schweizer NLA-Interclub-Meisterschaft beginnt im Oktober und wird im April mit einem Playoff-Event abgeschlossen. Einmal jährlich werden die Einzel-Schweizermeisterschaften in verschiedenen Stärkeklassen ausgetragen.
Zürich ist Austragungsort des grössten Turniers auf europäischem Boden, dem **Grasshopper Cup (www.gc-cup.com)**. Der Grasshopper Cup wurde erstmals 1979 durchgeführt. Nach vielen Jahren Pause wurde das Turnier 2012 wiederbelebt und wächst jährlich. Die letzten Gewinner hiessen Ramy Ashour, Marwan Elshorbagy, Grégory Gaultier und Amr Shabana.
Auf youtube findet man mittlerweile diverse Videos. Empfehlenswert sind die Kanäle von PSA Squash TV und SquashSkills.
Grosse Turniere werden von **PSA Squash TV (https://psaworldtour.com/tv)** via Eurosport Player kostenpflichtig übertragen.

**Regionalverband Squash Romandie**
Squash Romandie organisiert Juniorenturniere, Mini-Ligas für Hobbyspieler, Turniere und den Interclub in der Westschweiz. Es gibt eine Kombi-Lizenz für Turniere in der Romandie und in der Deutschschweiz. Mehr Infos auf **http://squashromandie.ch.**

**Try Squash**
Das Projekt Try Squash hat zum Ziel, neuen Squash-Nachwuchs zu gewinnen und die Sportart Squash bekannter zu machen. Kinder und Lehrer werden im obligatorischen Sportunterricht (Schulturnen) für die Sportart Squash begeistert.
Die Try Squash-Aktivitäten werden von den lokalen Vereinen durchgeführt. Swiss Squash unterstützt die Vereine dabei mit Vorlagen, Programmen und Material. Interesse an Try Squash? Melde dich bei Swiss Squash.

**Juniors-Gönner & Partnerschaften**
Die Swiss Squash Juniors-Gönner unterstützen unterschiedlichste Juniorenprojekte. Unsere Junioren freuen sich über jede Unterstützung und danken im Voraus. Mehr Informationen findest du auf www.squash.ch.
Möchtest du mit deiner Firma Swiss Squash Pool Partner werden? Wir informieren dich gerne über Möglichkeiten.

Alle Informationen findest du auf unserer Homepage **www.squash.ch**

### Squash und Kalorienverbrauch

**Wusstest du, dass...**
Squash der Kalorienverbrenner Nummer 1 ist? Nirgends verbrennt man so viele Kalorien! Squash wurde vom US Business Magazine Forbes bereits zweimal zur gesündesten Sportart gewählt. Bewertet wurden die Sportarten nach den Kriterien kardiorespiratorische Ausdauer, Muskelaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Kalorienverbrauch in 30 Minuten und Verletzungsrisiko.

Pro Stunde verbrennt man mit Squash spielen etwa 900 kcal (entspricht gut 3750 kJ)

### Der Squashball

**Wusstest du, dass...**
der Squashball 24 Gramm schwer ist und einen Durchmesser von 39 Millimeter hat?
Die höchste je gemessene Ball-Geschwindigkeit beträgt 281.6 km/h. Der Ball ist hohl und enthält einen Tropfen Flüssiggas, dadurch entsteht bei Erwärmung ein Überdruck. Der Ball muss warmgespielt werden, damit er seine volle Sprungfähigkeit erreicht.
Üblicherweise sind Squashbälle schwarz. Auf einem Glascourt werden aus Gründen der Visibilität weisse Bälle eingesetzt.

### Europa- und Weltmeisterschaften

Swiss Squash sendet Delegationen an Europa- und Weltmeisterschaften der internationalen Verbände ESF (European Squash Federation) und WSF (World Squash).
An der u19 EM wird zuerst das Einzel und im Anschluss der Team-Event ausgetragen. Ein Team besteht aus einem Mädchen und zwei Knaben.
An Weltmeisterschaften und bei der Elite EM sind die Teams nicht gemischt; es gibt eine Damen- und eine Herrenkategorie. Ein Team besteht aus drei Damen, drei oder vier Herren (EM / WM). Europameisterschaften finden jährlich statt, die Team-WM nur alle zwei Jahre. Die Einzel-WM wird jährlich im Rahmen der PSA-Tour (Professional Squash Association) ausgetragen.

u15 Team-EM 2018 in Malmö

**Spiele nur mit Hallenschuhen! Trage keine Jogging- & Freizeitschuhe!**
Gründe?
**Verletzungsgefahr!** Joggingschuhe sind für Vorwärtsbewegungen konzipiert. Sie bieten wenig Seitenstabilität und eignen sich somit nicht für die typischen Squashbewegungen (Stopp- und Seitenbewegungen sowie abrupte Richtungswechsel).
Die Gefahr mit diesen Schuhen umzuknicken und sich die Bänder zu reissen ist gross! Weder das Profil, der Sohlenabschluss, noch die Dämpfung sind auf die squashtypischen Bewegungen ausgerichtet.

Jogging- und Freizeitschuhe hinterlassen zudem auf dem Hallenboden oft **schwarze Striemen** und Courtverunreinigungen können dir in Rechnung gestellt werden.

**www.squash.ch**