



## Squash-Decathlon – ANLEITUNG 1/2

Seit Mai 2012 ist der SQUASH-DECATHLON an den Start gegangen, d.h. 10-Disziplinen von einfachen Schlagübungen über Courtsprints/Koordinationsleiter/Seilspringen bis zu komplexeren Volleyübungen. Highlight ist die Geschwindigkeitsmessung und die Bonusübung „Wetten-dass?“. Alle Übungen werden in einem speziell ausgeklügelten System mit Faktoren belegt und am Ende eine Gesamtpunktzahl ermittelt – ähnlich dem Zehnkampf aus der Leichtathletik. Nach dem Wettkampf erhält jeder Teilnehmer einen „Squash-Decathlon LEVEL-PASS“, der die erreichte Gesamtpunktzahl in eine entsprechende Spielstärke übersetzt.

Es hat sich bereits nach kurzer Zeit gezeigt, dass der Decathlon nicht nur Spass macht und eine Squash-spezifische Herausforderung darstellt, sondern die Rangliste im Decathlon auch der tatsächlichen Spielstärke entspricht. Die führenden Spieler bzgl. Gesamtpunktzahl werden neben des aktuellen Ausschüttungs- und Spendenbetrages sowie statistischen Auswertungen ständig auf [www.squash-decathlon.de](http://www.squash-decathlon.de) (auch über die HSQV-Website erreichbar) veröffentlicht.

Von den 19 EUR Kostenbeitrag je Person wird ein Teil einem guten Zweck zugeführt, ein weiterer Teil ist zur Ausschüttung vorgesehen. Bis zu einem bestimmten Termin besteht die Möglichkeit sich für das „Shootout“ (Ausspielen des Ausschüttungsbetrages unter den besten Spielern) zu qualifizieren.

Der Decathlon kann einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden, für z.B. 4 Teilnehmer ist mit einer Dauer von etwa einer Stunde zu rechnen.

Termin nach Absprache unter [info@squash-decathlon.de](mailto:info@squash-decathlon.de), Qualifikationsende und Shootout-Termin werden rechtzeitig bekannt gegeben.



# Squash-Decathlon – ANLEITUNG 2/2

Datum	Name	Gesamtpunktzahl
15.03.2012	Max Muster	1.809

Disziplin (Skill)	Beschreibung	Messgröße	Faktor	Ergebnis	Punkte
1 Vorhand Aufschlagbox (Schlagrythmus/-genauigkeit)	Vorhandschläge in die Aufschlagbox in vorgegebener Zeit, Schlag ist gültig, wenn Ball in Box aufspringt (Begrenzungslinie ist ungültig)	Anzahl gültiger Schläge in 20 Sekunden	20	X 7	= 140
2 Rückhand Aufschlagbox (Schlagrythmus/-genauigkeit)	Rückhandschläge in die Aufschlagbox in vorgegebener Zeit, Schlag ist gültig, wenn Ball in Box aufspringt (Begrenzungslinie ist ungültig)	Anzahl gültiger Schläge in 20 Sekunden	20	X 8	= 160
3 Courtsprints (Schnelligkeit)	Courtsprints von Rück- zur Frontwand in vorgegebener Zeit, gültige Bahn bei Berührung Rück-/Frontwand	Anzahl gültiger Bahnen in 60 Sekunden	10	X 19	= 190
4 Seitenwand-Butterfly (Ballkontrolle)	kurze Volleys abwechselnd Vor-/Rückhand in vorgegebener Zeit Position ca 1m Abstand zur Seitenwand hinter innerer Aufschlagboxbegrenzung, Schlag ist gültig, wenn Fuß die Linie nicht und Ball den Boden nicht berührt	Anzahl gültiger Schläge in 20 Sekunden	5	X 29	= 145
5 Seilspringen (Sprung-/Schnellkraft)	Seilspringen in vorgegebener Zeit, gültiger Sprung bei Überspringen des Seils, Berührung des Seils ist erlaubt	Anzahl gültiger Sprünge in 20 Sekunden	5	X 24	= 120
6 Koordinationsleiter (Koordination)	Koordinationsleiter vorwärts im Schritt "(l)rein/(r)rein/(l)raus/(r)rein/(l)rein/(r)raus" in vorgegebener Zeit durchlaufen, gemessen werden die Stufen abzgl. eine Stufe je Fehler bzw. Berührung der Leiter	Anzahl gültiger Stufen abzgl. Fehlerstufen in 20 Sekunden	7	X 26	= 182
7 Volley-Pendel (Ballkontrolle/-gefühl)	Volleyschläge von Seitenwand zu Seitenwand "mit dem Ball", gültiger Schlag wenn Ball den Boden nicht berührt	Anzahl gültiger Schläge in 20 Sekunden	10	X 11	= 110
8 Bälle einsammeln (Lauftechnik/Stabilität)	Bälle auf Zeit nur mit Schlagarm einzeln aus den Ecken einsammeln und in die Ballbox legen (6 x 2 Bälle), gültig eingesammelt, wenn Ball in Box liegt	220 abzgl. Anzahl Sekunden bis alle 12 Bälle in der Box liegen	1	X 170	= 170
9a Butterfly (Ballkontrolle/Reaktion)	Volleys von "T-Position" aus abwechselnd Vor-/Rückhand in die vorderen Ecken (zuerst Front- dann Seitwand) in vorgegebener Zeit, Schlag ist gültig, wenn Ball den Boden nicht berührt	Anzahl gültiger Schläge in 20 Sekunden	10	X 15	= 150
9b Butterfly - Figure 8 alternativ zu 9a (Ballkontrolle/Reaktion)	Volleys von "T-Position" aus abwechselnd Vor-/Rückhand in alle Ecken (zuerst Front-/Rückwand dann Seitwand) in vorgegebener Zeit, Schlag ist gültig, wenn Ball den Boden nicht berührt	Anzahl gültiger Schläge in 20 Sekunden	20	X -	= 0
10 Geschwindigkeitsmessung (Schlagkraft)	Geschwindigkeitsmessung, gültig ist der schnellste Schlag von drei gemessenen Versuchen (freie Wahl ob Vor- oder Rückhand)	Geschwindigkeit des schnellsten Balles in Km/h bei 3 erfassten Versuchen	1	X 192	= 192
Bonusdrill "Wetten-dass" (Spaß)	Schlag aus der Hand (Rück- oder Vorhand) hoch in die vordere rechte Ecke (zuerst Front- dann Seitenwand), Schlag ist gültig, wenn der Ball die 45° geöffnete Courttür trifft und aus dem Court rollt	max. ein gültiger Schlag von 3 Versuchen	250	X 1	= 250
				gesamt	1.809