

Koordination Tipp Nr.2 (Ball hochhalten Meisterprüfung)

Was ihr braucht:

1. euren Schläger und Ball
2. Tennisball, Mini-Fußball oder ein anderer kleiner Ball (handlich)

Anleitung:

Um die Ballhochhaltenmeisterprüfung zu bestehen, müssen die Teilnehmer die nachfolgenden Übungen durchführen und Sterne sammeln.

1. Ball auf der Vorhandseite tippen lassen

(20-30mal= 1 Stern, 30-60mal= 2 Sterne , ab 61= 3 Sterne)

2. Ball auf der Rückhandseite tippen lassen

(20-30mal= 1 Stern, 30-60mal= 2 Sterne, ab 61= 3 Sterne)

3. Ball abwechselnd mit Vorhand und Rückhand tippen lassen

(10-15mal= 1 Stern, 15-25mal= 2 Sterne, ab 26= 3 Sterne)

4. Ball auf den Schläger ruhen. Dann aus dem Stand hinsetzen und auf den Bauch legen
(1-2 Wdh. = 1 Stern, 2-4 Wdh. = 2 Sterne, ab 5 Wdh.= 3 Sterne)

5. Ball auf der Vorhand tippen lassen. Gleichzeitig mit der anderen Hand Tennisball hochwerfen und fangen.

(2-4mal = 1 Stern, 4-8mal= 2 Sterne, ab 9= 3 Sterne)

6. Ball auf den Boden dribbeln. Abwechselnd mit Vorhand und Rückhand

(10-15mal= 1 Stern, 15-25mal= 2 Sterne, ab 26= 3 Sterne)

7. Zusatzübung:

Ball dribbeln, abwechselnd mit Vorhand und Rückhand. Dabei einen Tennisball mit der anderen Hand regelmäßig hochwerfen und fangen.

(2-4mal= 1 Stern, 4-8mal= 2 Sterne, ab 9= 3 Sterne)

Gold: 16- 21 Sterne

Silber: 11- 15 Sterne

Bronze: 4-10 Sterne

Viel Spaß beim Ausprobieren