

Bewegte Schule – Tennis

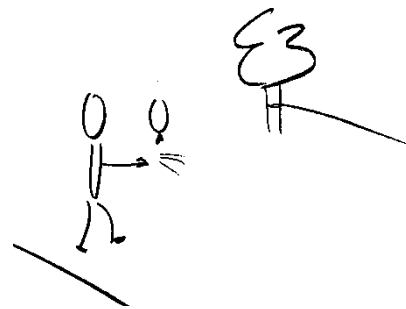
15 Übungen für den Pausenhof

Material

- Luftballons und Tennisbälle
oder
alles nur mit Tennisball (1 Ball pro Kind, mit dem es alle Stationen absolviert)
- Tennisschläger (Griff desinfizieren)

1. Luftballon prellen

Einen Luftballon abwechselnd mit der Handfläche und dem Handrücken nach oben prellen, Start an einer markierten Linie bis zu einer zweiten Markierung, dann mit der Hand über eine Schnur, Mauer, .. schlagen. – 6-mal prellen.



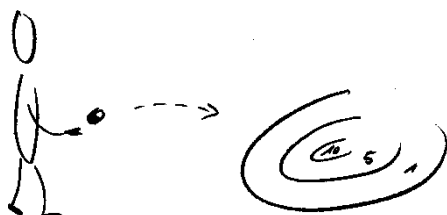
2. Fangen



Tennisball gegen eine Wand werfen und wieder auffangen (alternativ mit leerer Balldose fangen, Wurf von oben) – 6-mal fangen.

3. Zielwerfen

Tennisball auf eingezeichnete Zielkästchen/-scheiben an Boden oder Wand werfen (Wurf von unten), 2m Entfernung – 6-mal werfen, Punkte zählen.



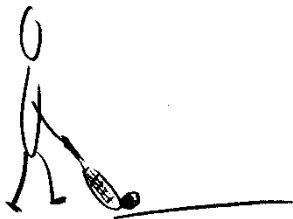
4. Balancieren

Auf markierten Linien (über Hindernisse) laufen und einen Tennisball auf dem Schläger balancieren. Start bis Ziel.



5. Ball führen

Entlang markierter Linien einen Tennisball am Boden mit dem Schläger führen. Start bis Ziel.



6. Luftballon fangen

Luftballon (oder Tennisball) mit der Hand oder Schläger in die Luft schlagen, um die eigene Achse drehen und auffangen – 3-mal fangen.

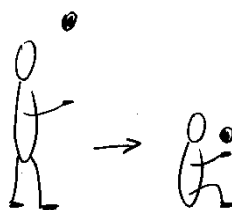


7. Klatschen

Tennisball hochwerfen, klatschen und wieder auffangen. 6-mal auffangen.

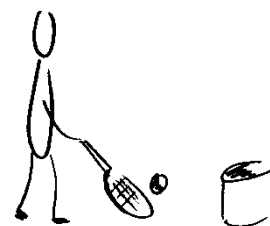
8. Tennisball fangen

Tennisball (oder Luftballon) hochwerfen, auf den Boden setzen und auffangen – 3-mal fangen.



9. Zielschießen

Tennisball mit Schläger von unten in ein Ziel schießen (Papierkorb, Mülleimer, Sandkasten, ...) – 6 Versuche, wie viele Treffer?



10. Formel-1

Tennisball auf der Schlagfläche im Kreis am Schlägerrahmen rollen lassen – 6 Runden am Stück.



11. Aufhüpfen

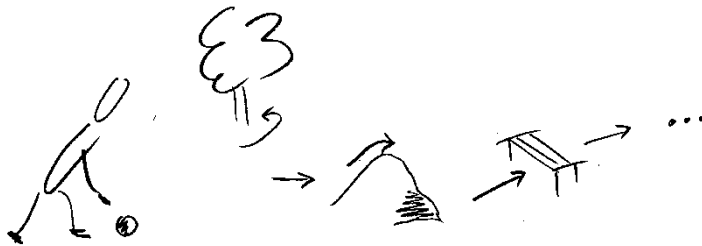
Tennisball mit der flachen Hand nach oben schlagen, aufhüpfen lassen und auffangen – 6-mal fangen.

12. Ball hochhalten

Tennisball mit dem Schläger hochhalten – 6 Versuche, bester Versuch zählt.

13. Ball rollen

Tennisball mit der Hand über einen vorgegebenen Parcours rollen (über und unter Hindernissen hindurch)



14. Weitsprung

Beidbeiniger Sprung, mit möglichst wenigen Sprüngen vom Start bis ins Ziel hüpfen – Anzahl Sprünge zählen.

15. Ball kontrollieren

Ball kontrolliert hochspielen, so dass der Ball auf ein Ziel am Boden aufspringt (mit Hand oder Schläger), 50 cm Entfernung – 6 Versuche, Punkte zählen.

