



SCHUL- TENNIS- CHALLENGE



AUFGABEN DER CHALLENGE Tipps zur Umsetzung

Empfehlung: Zu Beginn jeder Stunde ein bewegungs-/abwechslungsreiches Warm-Up (gerne in Spielform)

A. Rollender Ball

1. Rollender Ball mit Wand

Übungsbeschreibung:

Kinder stehen mit dem Gesicht ca. 2 m vor der Wand und rollen den Ball gegen die Wand. Der Ball soll zum Kind zurückrollen.

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

beide Hände nutzen; nur rechte/linke Hand nutzen; Ball muss an der Wand liegen bleiben; Ball muss mit Körperteil (Kopf, Knie, Fuß, Gesäß, usw.) gestoppt werden

2. Rollender Ball mit Wand und Hütchen

Übungsbeschreibung:

Kinder stehen mit dem Gesicht ca. 2 m vor der Wand und rollen den Ball gegen die Wand. Der Ball soll zum Hütchen zurückrollen.

Vorschlag für Bewegungsvariation:

das Hütchen muss auf den ankommenden Ball gestellt werden

3. Rollender Ball mit Partner

Übungsbeschreibung:

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber (2–3 m Abstand) und rollen sich den Ball zu

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

beide Hände nutzen; nur rechte/linke Hand nutzen; Ball muss durch die Beine des Partners gerollt werden

4. Rollender Ball mit Wand und Hütchen

Übungsbeschreibung:

Kinder stehen paarweise nebeneinander (ca. 2 m vor der Wand und mit dem Gesicht zur Wand) und rollen den Ball gegen die Wand zum Partner

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

beide Hände nutzen; nur rechte/linke Hand nutzen

