

AUFGABEN DER CHALLENGE Tipps zur Umsetzung

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

D. Wettkampf

Staffelläufe im Tennis sind kleine Lauf- und Geschicklichkeitsübungen, die im Team als Wettkampf durchgeführt werden. Sie fördern Schnelligkeit, Koordination und Teamgeist.

Aufbau für alle Stunden: Zwei Bahnen parallel, Start & Wendepunkt mit Hütchen markieren (Abstand ca. 8–10 m), Kinder laufen nacheinander und übergeben einen Ball an den nächsten im eigenen Team

1. Sprintstaffel

Übungsbeschreibung:
mit Ball hin- und zurücksprinten – Ball weitergeben – hinsetzen.

2. Prellstaffel (ohne Schläger)

Übungsbeschreibung:
Ball mit der Hand prellen – hin- und zurück laufen – Ball weitergeben – hinsetzen.



3. Transportstaffel

Übungsbeschreibung:
Ball auf dem Schläger tragen – hin- und zurück laufen – Ball weitergeben – hinsetzen.

4. Hockeystaffel

Übungsbeschreibung:
Ball mit Schläger auf dem Boden führen – hin- und zurück laufen – Ball weitergeben – hinsetzen.