



TENNISPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

I. MOTORIK

- 2-3 Luftballons alleine oder partnerweise hochhalten (unterschiedliche Körperteile),
- unterschiedlich große Bälle (Gymnastikbälle, Tennisbälle) im Stand und im Laufen prellen (beidhändig, einhändig, linke und rechte Hand im Wechsel usw.) eventuell mit Musik,
- mit Klebeband am Boden eine Koordinationsleiter aufkleben oder draußen mit Straßenkreide aufmalen: unterschiedlichste Sprung- und Laufvarianten,
- Seilspringen: die unterschiedlichsten Sprungvarianten (einbeinig, beidbeinig, vorwärts, rückwärts, Seil überkreuzen usw. üben

II. ÜBUNGEN UND SPIELE MIT BALL

- einen Ball mit 20 cm Umfang und geringerem Luftdruck wird zwischen den Beinen (Ferse/Knie) eingeklemmt, damit einen Achter um 2 Hütchen (die 1m auseinander stehen) hüpfen,
- von 3 Versuchen soll es mindestens einmal gelingen fehlerfrei zu hüpfen ohne den Ball zu verlieren
- einen Ball mit beiden Händen bis 1m über Kopfhöhe selbstständig anwerfen und nach halber Körperdrehung um die eigene Achse wieder auffangen (von 10 Versuchen werden 7 Bälle gefangen),
- jonglieren mit Tennisbällen: 2 Bälle hochwerfen und über kreuz fangen, mit 3 Bällen jonglieren,
- zu zweit 3 oder vier Bälle hin- und her werfen (die Bälle von der eigenen linken in die eigene rechte Hand werfen und anschließend von der rechten Hand zur linken Hand des Partners),
- einen Ball beidhändig über den Kopf aus einer Distanz von 3m an eine Wand auf eine Zielfläche von 1m² werfen (von 10 Versuchen landen 7 Treffer im Ziel),
- einen Ball in Richtung Wand rollen, der so nah wie möglich vor der Wand liegen bleibt, wessen Ball den kürzesten Abstand zur Wand hat, ist der Sieger,
- zwei Spieler stehen sich Paarweise gegenüber; A wirft B unterschiedlich farbige Tennisbälle zu, bspw. der rote Ball muss mit links, orangener Ball mit rechts, grüner Ball beidhändig gefangen und zurück geworfen werden,
- weitere Varianten: mit Rücken zum Partner stehen, bei Zuruf darf man sich umdrehen

- zwei Spieler stehen sich gegenüber, sie bekommen einen Ball mit ca. 20 cm Umfang und einen Tennisball, Spieler A passt den großen Ball mit dem Fuß und wirft den Tennisball mit der Hand zu Spieler B, Spieler B muss den großen Ball mit dem Fuß stoppen und den Tennisball mit beiden Händen auffangen, der Pass und der Wurf kann gleichzeitig oder nacheinander durchgeführt werden,
- wie viele Wiederholungen schaffen die Paarungen?
- zweibeinig oder einbeinig auf einem Hocker oder in einer Markierung oder einem anderen erhöhtem Gegenstand mit einer Standfläche von 15cm Durchmesser stehen, aus einem Abstand von 2m werden die von einem zweiten Spieler direkt zugeworfenen Bälle beidhändig gefangen ohne die Standposition zu verlassen

III. ÜBUNGEN UND SPIELE MIT BALL & TENNISCHLÄGER

- **Luftballontennis:**
 - partnerweise mit dem beidhändig (wenn möglich auch mit einer Hand) gefassten Tennisschläger oder nur mit der flachen Hand im Abstand von 2m den Luftballon hin und her spielen,
- **Tennisball:**
 - mit dem Tennisschläger aufnehmen und wieder ablegen,
 - mit dem Tennisschläger balancieren,
 - auf dem Tennisschläger prellen - Ball nach unten prellen,
 - mit dem Tennisschläger hochspielen einmal drehen und wieder auffangen,
 - 2 Bälle gleichzeitig zu zweit oder viert hin und her spielen,
- mit dem Tennisschläger o.ä. wird ein Tennisball über eine Strecke von 4m bis zu einer Markierung am Boden gerollt und zum Stoppen gebracht, von dort wird versucht aus einer Distanz von 6 m den Ball vom Boden mit dem Schläger in das 3m breite Tor o.ä. Ziel zu schlagen/schlenzen/rollen

Viel Spaß beim Üben und Trainieren!