

GRUNDFORM AUFSCHLAG (STUFE 2)



SPIELSITUATION: TECHNISCHE FERTIGKEITEN & AUFSCHLAG

LERNZIEL



- Erlernen der Grundform des Aufschlags
- Verknüpfung von Wurf + Schlagbewegung
- Erstes Gefühl für Topspin
- Treffpunkt über Kopf & Vorwärtsbewegung

MATERIAL



- Rote Bälle
- Tennisschläger
- Schaumstoffschlange
- Hütchen
- Markierungskegel

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Die Kinder erarbeiten die komplette Aufschlagsbewegung schrittweise: vom Treffen eines zugespielten Balls bis hin zum eigenständigen Topspin-Aufschlag mit Sprung nach vorne. Der Fokus liegt auf fließender Bewegung, Höhe im Treffpunkt und sauberem Durchschwingen. Frühzeitig auf griffrichtige Haltung, lockeren Wurfarm und fließenden Bewegungsrhythmus achten.

Übungsabfolge:

- Trainer wirft Ball an → Kind trifft den Ball in Aufschlagsbewegung
- Kind führt Aufschlag mit eigenem Ballwurf aus Topspin-Aufschlag auf Schaumstoffschlange (nach Instruktion)
- Kind führt Topspin-Aufschlag selbstständig aus
- Aufschlag mit Sprung nach vorne + Kickback eines Gegenstandes

Variation:

- Schwache / starke Hand
- Unterschiedliche Bälle & Distanzen
- Mit und ohne Sprung