

VORBEREITUNG AUFSCHLAG (STUFE 1)



SPIELSITUATION: TECHNISCHE FERTIGKEITEN & AUFSCHLAG

LERNZIEL



- Grundbewegung des Aufschlags erlernen
- Koordination von Wurfarm und Körperstreckung
- Treffpunktgefühl über Kopf entwickeln

MATERIAL



- Rote Bälle
- Ballschweif
- Schaumstoffschlange
- Schläger
- Hütchen / Markierungen

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Die Kinder üben die Aufschlagbewegung ohne Schlag
- Schwerpunkt liegt auf Wurfbewegung, Streckung und Treffpunkt
- Der Bewegungsablauf wird schrittweise vorbereitet
- Ziel ist eine flüssige, aufschlagähnliche Bewegung
- Frühzeitig auf saubere Grundbewegung achten

Variation:

- Aufschlagbewegung mit Ballschweif
- Tennisball wie beim Aufschlag treffen
- Schaumstoffschlange am höchsten Punkt treffen
- Gleiche Bewegung mit dem Schläger
- Ball vom Hütchen greifen und in der Aufschlagbewegung werfen