

3.4 Baustein 4: Schlägergewöhnung

3.4.1 Bälle auf dem Schläger balancieren, transportieren

Vorbereitende Übung: Die Kinder ordnen unterschiedliches Schlägermaterial den verschiedenen Bällen zu (z. B. Tischtennisschläger zu Tischtennisbällen, Badmintonbälle zu den Badmintonschlägern, Tennisweichbälle zu Kindertennisschlägern ...).

Im Anschluss werden Bälle ausgesucht, die rollen und springen können (also z. B. keine Indiacas) und Schläger, die flach gebaut sind (z. B. keine Cesta-Schläger).

● Spiel: „Michael-Schumacher-Rennen“

Der Ball ist das Rennauto, der Schläger die Rennstrecke. Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Runden ohne aus der Kurve zu fliegen (Ball im Schläger kreisen lassen, ohne den Ball zu verlieren!)?

Variation: Ball eine Runde rechts herum, eine Runde links herum kreisen lassen.



● Spiel: „Tennisballtanz“

Wer kann den Tennisball (zur Differenzierung: die langsamer fliegenden Bälle) so oft wie möglich auf seinem Schläger tanzen (= hochprellen) lassen, ohne den Ball zu verlieren?

Variationen:

- Bälle unterschiedlich hoch prellen lassen (induktives Vorgehen: Wie ist es am angenehmsten zu prellen?),
- abwechselnd mit der rechten und linken Hand hochprellen,
- Schlägerfläche während dem Hochprellen drehen,
- einmal hochprellen, einmal auf den Boden prellen,
- im Gehen, im Laufen prellen.



● Übungsform „Ball auf den Boden prellen“

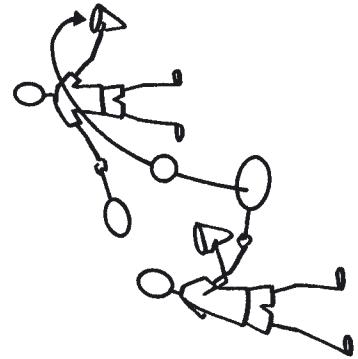
Wer kann den Ball so auf den Boden prellen, dass der Schläger immer über dem Ball ist?

Variationen:

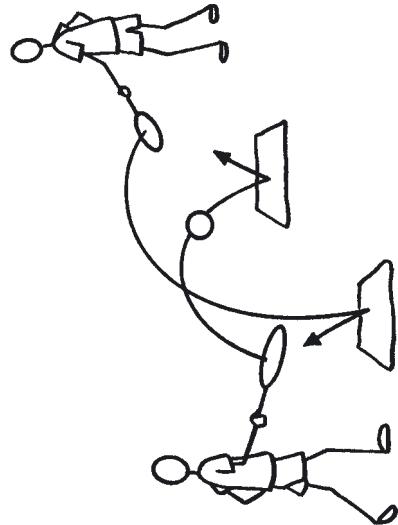
- mit Musik (Rhythmussschulung),
- mit der schwächeren Hand,
- abwechselnd mit der rechten und linken Hand,
- im Stehen, im Gehen, im Laufen,
- auf eine begrenzte Fläche prellen (z. B. in einen Reifen, Zeitungsbogen, Teppichfliese ...).
- „Schattenprellen“: Zwei Partner möglichst synchron (Lernziel: räumliches Sehen anbahnen, Rhythmus- und Reaktionsschulung).

Koordinationsparcours IV:

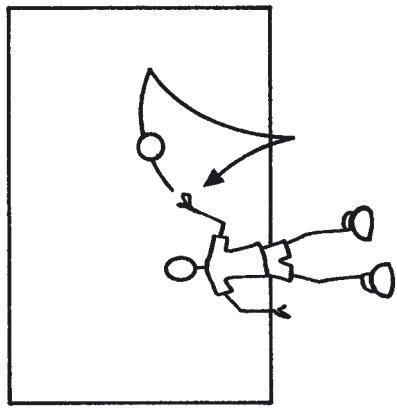
Station 1:
Hütchenspiel



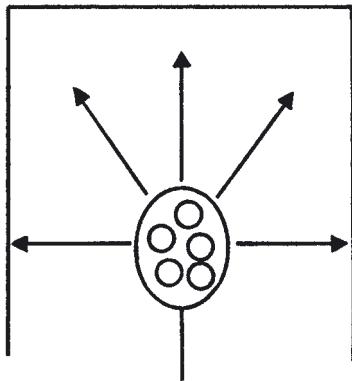
Station 2:
Zeitungsspiel



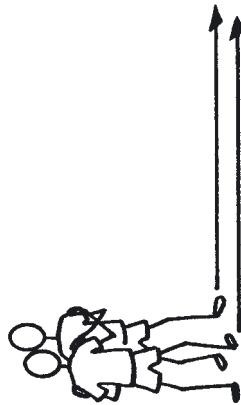
Station 3:
Werfen und Fangen mit beiden Händen



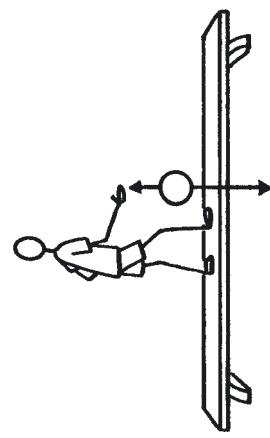
Station 4:
Sternlauf (Sprintspiel)



Station 5:
Seitgalopp-Lauf

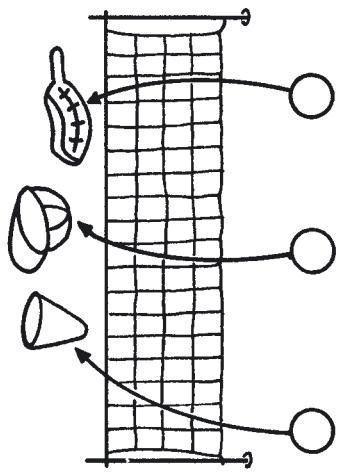


Station 6:
Ball prellen auf der Bank

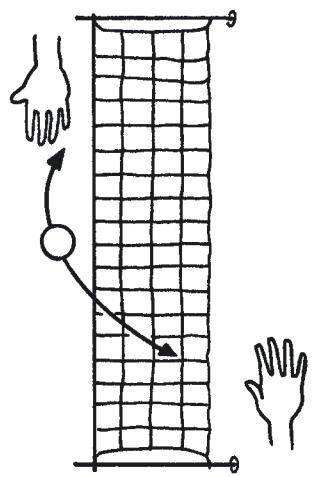


Parcoursvorschlag mit Mini-Badmintonanlagen oder Kleinfeldnetzen:

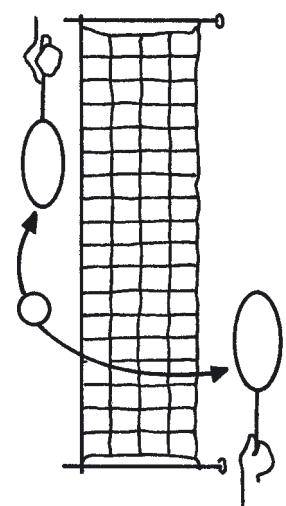
Station 1:
Fangen und Werfen



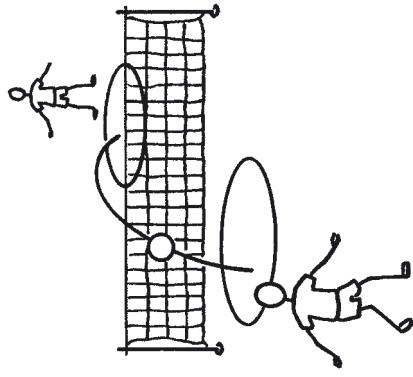
Station 2:
Handtennis



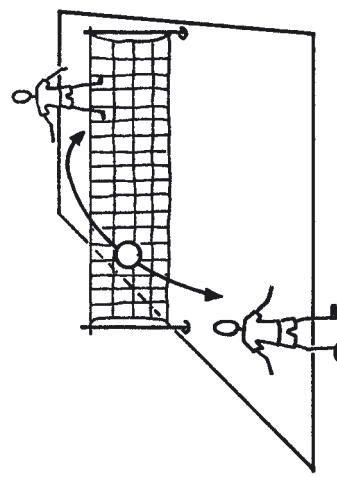
Station 3:
Volley-Station



Station 4:
Zielspiel-Station



Station 5:
Volleyduell



Station 6:
Koordinationsstation Reifenbahn

