

STATION 1: SCHLAFBRILLE (LEVEL 1)

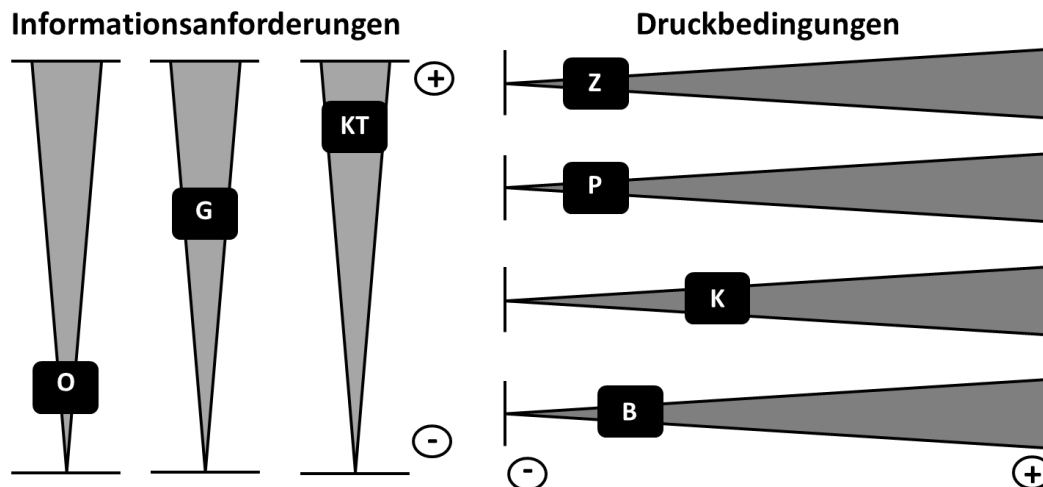
Übungsbeschreibung:

Entlang einer schräg aufgestellten Bande wird mit verschlossenen Augen ein Schläger entlang geführt.

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

- dein Gewicht vom hinteren auf das vordere Bein verlagerst
- den Schläger am Ende der Bewegung nach vorne oben ausschwingst
- die Bewegung zunächst betont langsam ausführst

Reglereinstellung:



Ausgangsposition



Endposition

STATION 2: BANKSCHRÄGE (LEVEL 1)

Übungsbeschreibung:

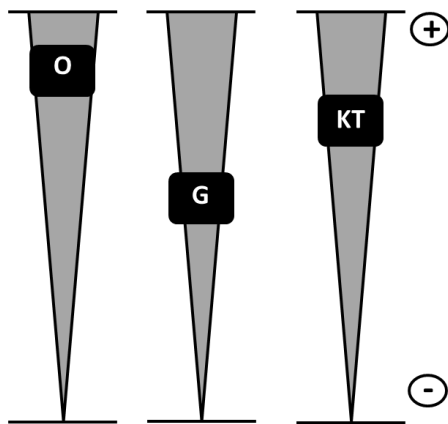
Zwischen zwei schräg aufgestellten Turnbänken wird ein Tennisball o.ä. hochgespielt.

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

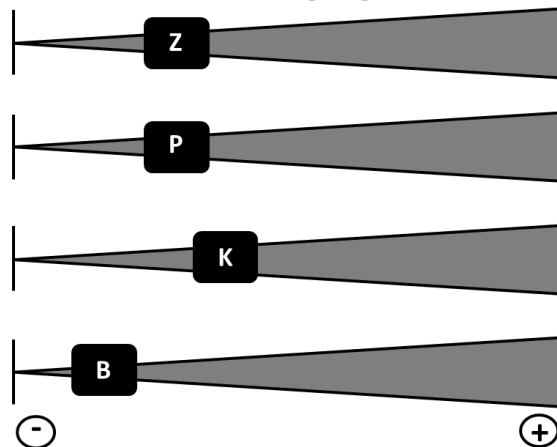
- den Ball nicht schlägst, sondern mit der Schlägerfläche hochziehst
- das Schlägerblatt leicht geschlossen ist, wenn du den Ball spielst
- du beim Spielen des Balles dein Gewicht aktiv vom hinteren auf das Bein verlagerst

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



Ausgangsposition



Endposition

STATION 3: KASTEN (LEVEL 1)

Übungsbeschreibung:

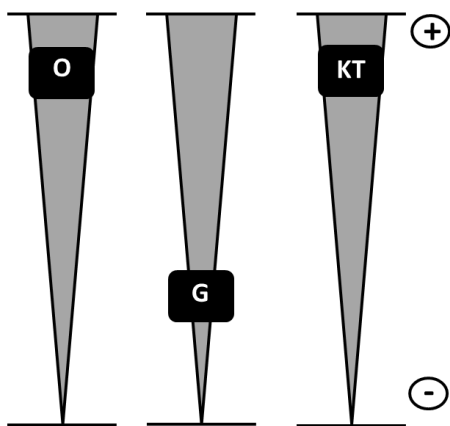
Der Übende versucht im Kniestand einen Ball mit so viel Spin gegen die Wand zu spielen, dass er nach dem Aufspringen im Kasten landet.

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

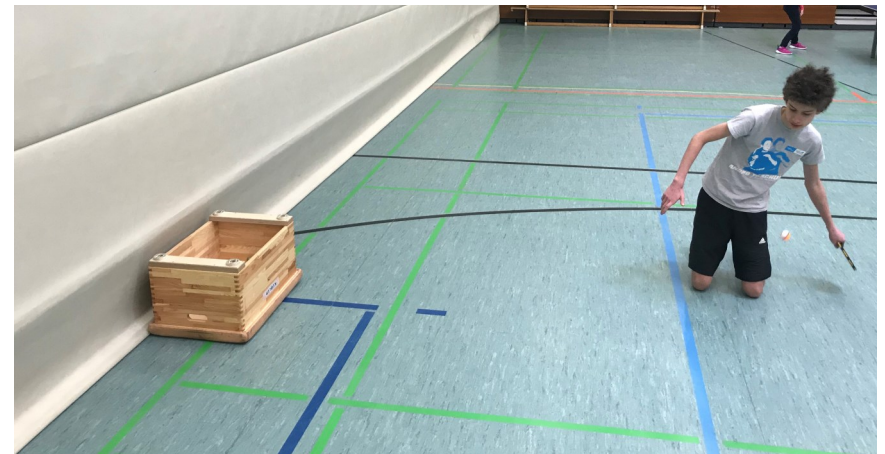
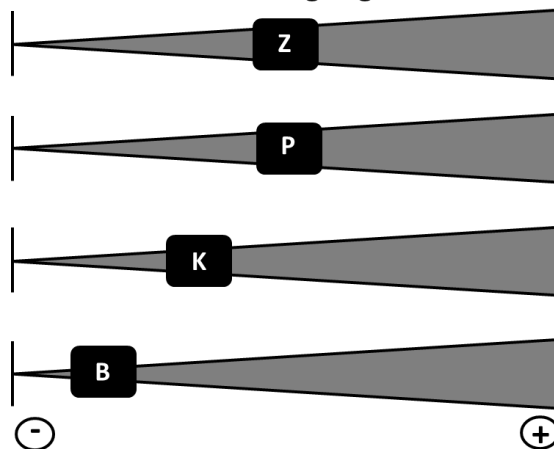
- den Ball kraftvoll nach vorne oben ziehst und ihn dabei nur dünn triffst
- während der Schlagbewegung deine Schulter explosiv in Schlagrichtung eindrehst

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



Ausgangsposition



Endposition

STATION 4: HÜTCHEN (LEVEL 1)

Übungsbeschreibung:

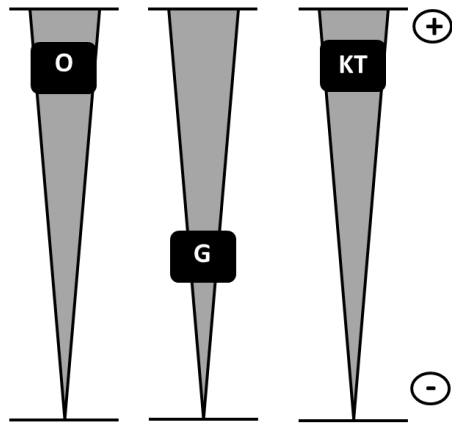
Der Übende spielt einen Ball, der auf einem Hütchen, einer Flasche o.ä. abgelegt ist, mit einem VH-Topspin auf die gegenüberliegende Tischhälfte.

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

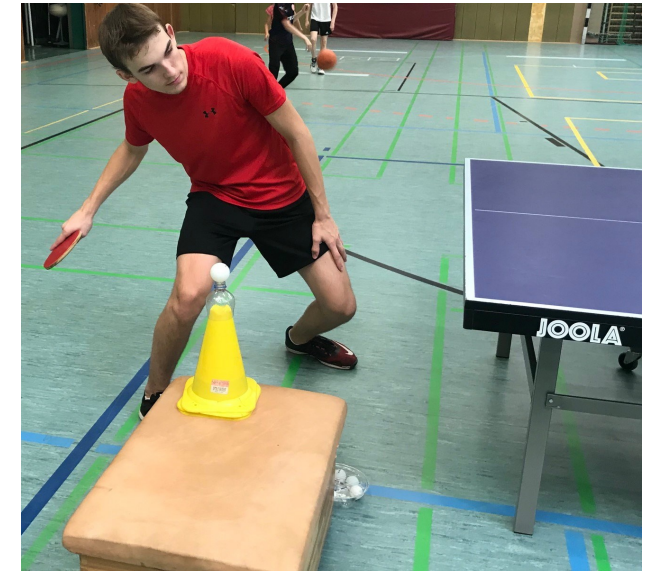
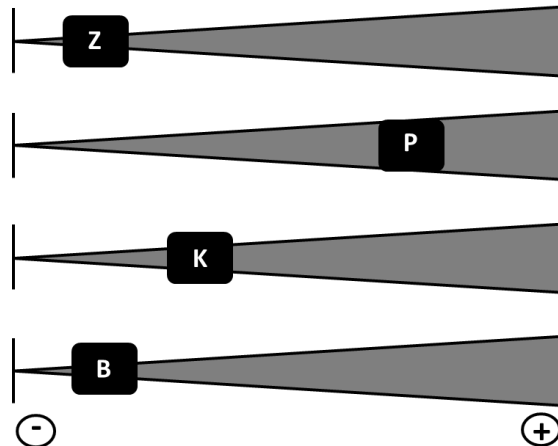
- den Ball nur ganz dünn triffst
- dein Körpergewicht beim Spielen des Balles von dem hinteren auf den vorderen Fuß verlagerst
- dich am Ende der Bewegung groß machst und dein Schlagarm nach vorne oben ausschwingt

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



Ausholbewegung



Spielen des Balles

STATION 5: HUT (LEVEL 2)

Übungsbeschreibung:

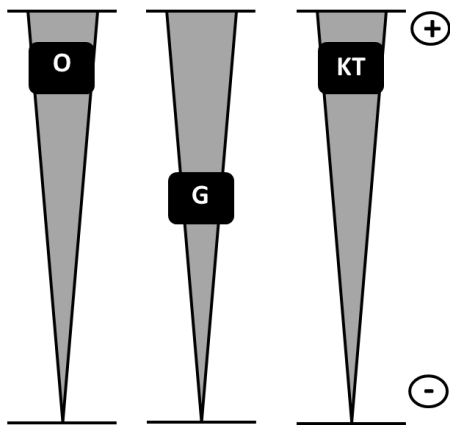
Ein lang gespielter Unterschnittball wird mit einem VH-Topspin auf die gegnerische Seite zurückgespielt (Balleimer-Training).

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

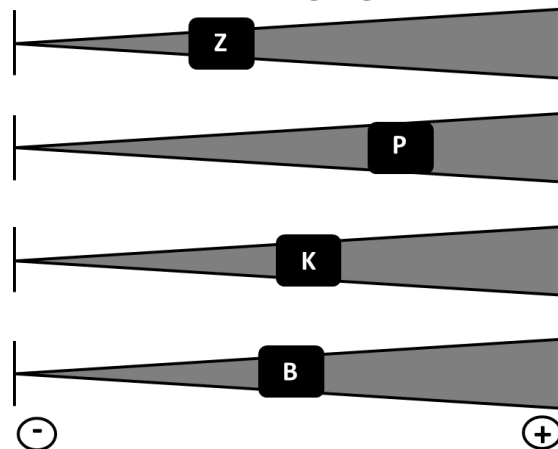
- am Ende der Schlagbewegung den Hut, die Mütze o.ä. vorne mit dem Schläger berührt
- den Ball seitlich vor deinem Körper spielst und dabei nur dünn triffst

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



Ausgangsposition



Endposition

STATION 6: BODENHÜPFER (LEVEL 2)

Übungsbeschreibung:

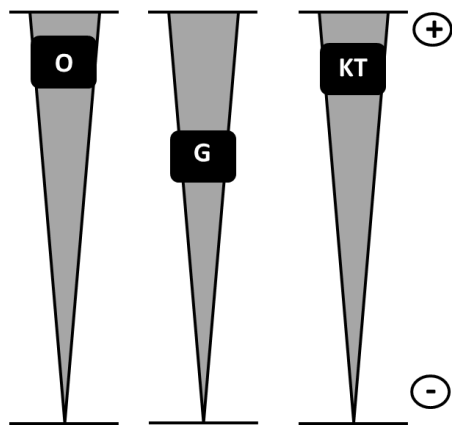
Der Übende lässt einen lang gespielten VH-Topspin des Gegners von der Platte auf den Boden springen und spielt ihn mit VH-Topspin zurück.

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

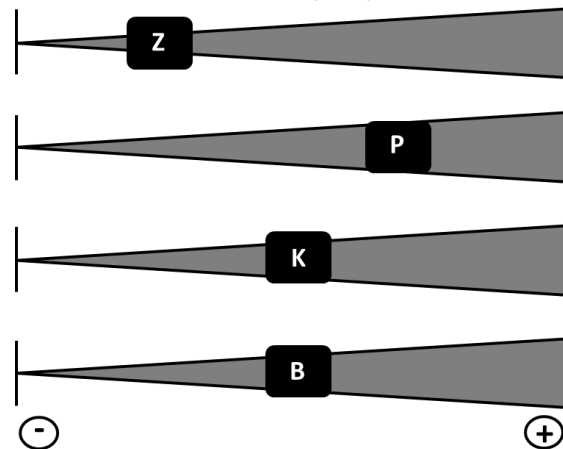
- den Ball im höchsten Punkt nach dem Aufspringen spielst
- den Ball aus einer explosiven Körperdrehung heraus nach vorne oben ziehst

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



Ausgangsposition



Endposition

STATION 7: GRABENTISCH (LEVEL 2)

Übungsbeschreibung:

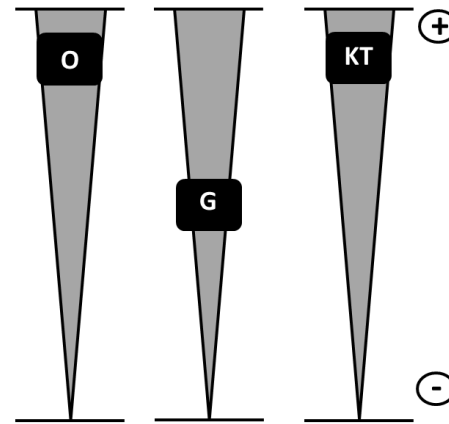
Zwei Übende spielen VH-Topspin über einen „Graben“ und ein Flatterband hinweg auf die gegenüberliegende Tischhälfte.

Achte bei der **Ausführung** besonders auf...

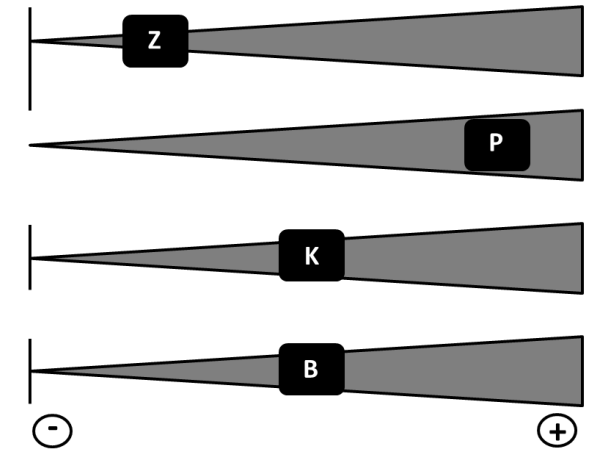
- eine dynamische Bewegungsausführung mit betontem Körpereinsatz (Gewichtsverlagerung, Schulterdrehung)

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



STATION 8: STANGEN (LEVEL 3)

Übungsbeschreibung:

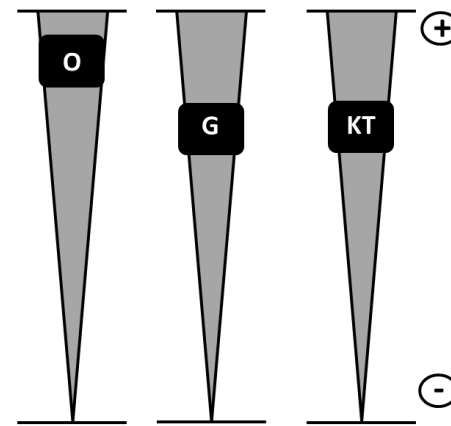
Nach einem VH-Topspin gegen einen lang gespielten Unterschnittball läuft der Übende zu eine der beiden Stangen, berührt diese und kehrt zurück an den Tisch.

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

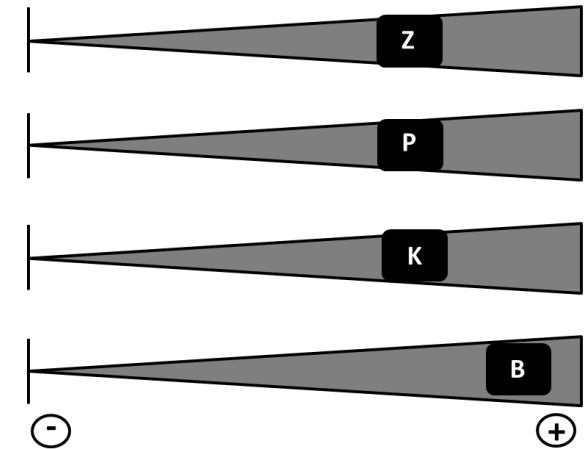
- möglichst schnell in eine geeignete Ausgangsposition (etwa 1 Armlänge vom Tisch entfernt) und in die Grundstellung (schulterbreiter Stand etc.) zurück läufst

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



STATION 9: SCHIEßBUDE (LEVEL 3)

Übungsbeschreibung:

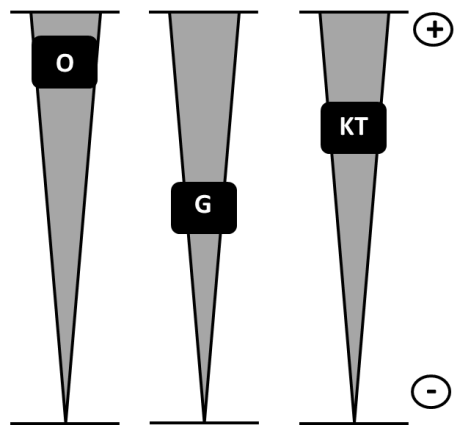
Der Übende bekommt einen langen Unterschnittball zugespielt und versucht mit einem VH-Topspin Objekte auf dem Tisch zu treffen (Balleimer-Training)

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

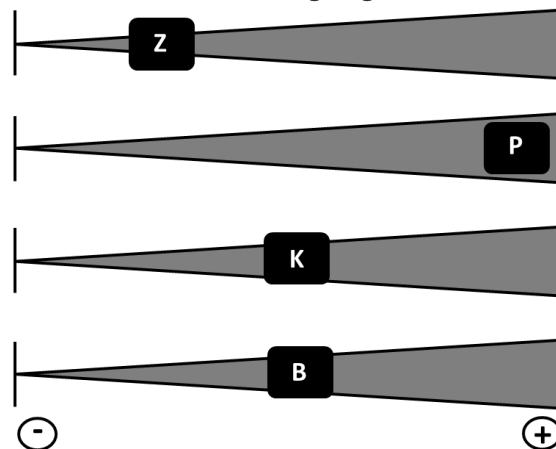
- den Ball mit möglichst viel Spin flach übers Netz spielst
- deine Position zum Tisch auf die Objekte ausrichtest

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen



Hütchen vom Tisch „schießen“



Zielzonen treffen

STATION 10: AUF KOMMANDO (LEVEL 3)

Übungsbeschreibung:

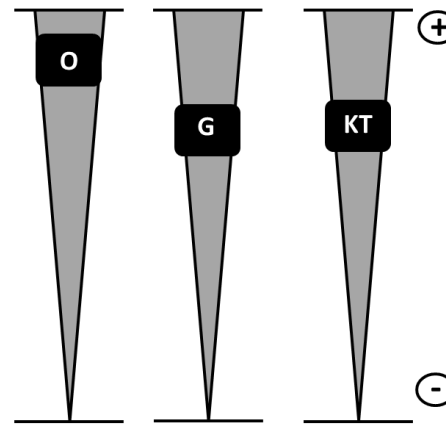
Der Übende steht mit dem Rücken zum Tisch und bekommt auf Kommando einen VH-Unterschnitt-Ball zugespielt, den er mit einem VH-Topspin zurückspielt (Balleimer-Training)

Achte bei der **Ausführung** besonders darauf, dass du...

- den Ball möglichst flach und mit viel Spin übers Netz spielst und im hinteren Drittel der gegenüberliegenden Hälfte platzierst

Reglereinstellung:

Informationsanforderungen



Druckbedingungen

