

Tischtennis: Zwei Spiele auf einmal

Bei der komplexen Aufgabe in dieser Übung wird die Wahrnehmungsfähigkeit der Spielerinnen und Spieler auf verschiedenen Ebenen verbessert.

Im fortlaufenden Spiel wird zusätzlich mit dem Fuss unter dem Tisch ein Tennisball hin und her gespielt.

Variation

schwieriger

Den Tennisball mit der freien Hand hin und her werfen. Beide Spieler tippen mit der freien Hand einen Volleyball. Mit der freien Hand einen Luftballon jonglieren.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO