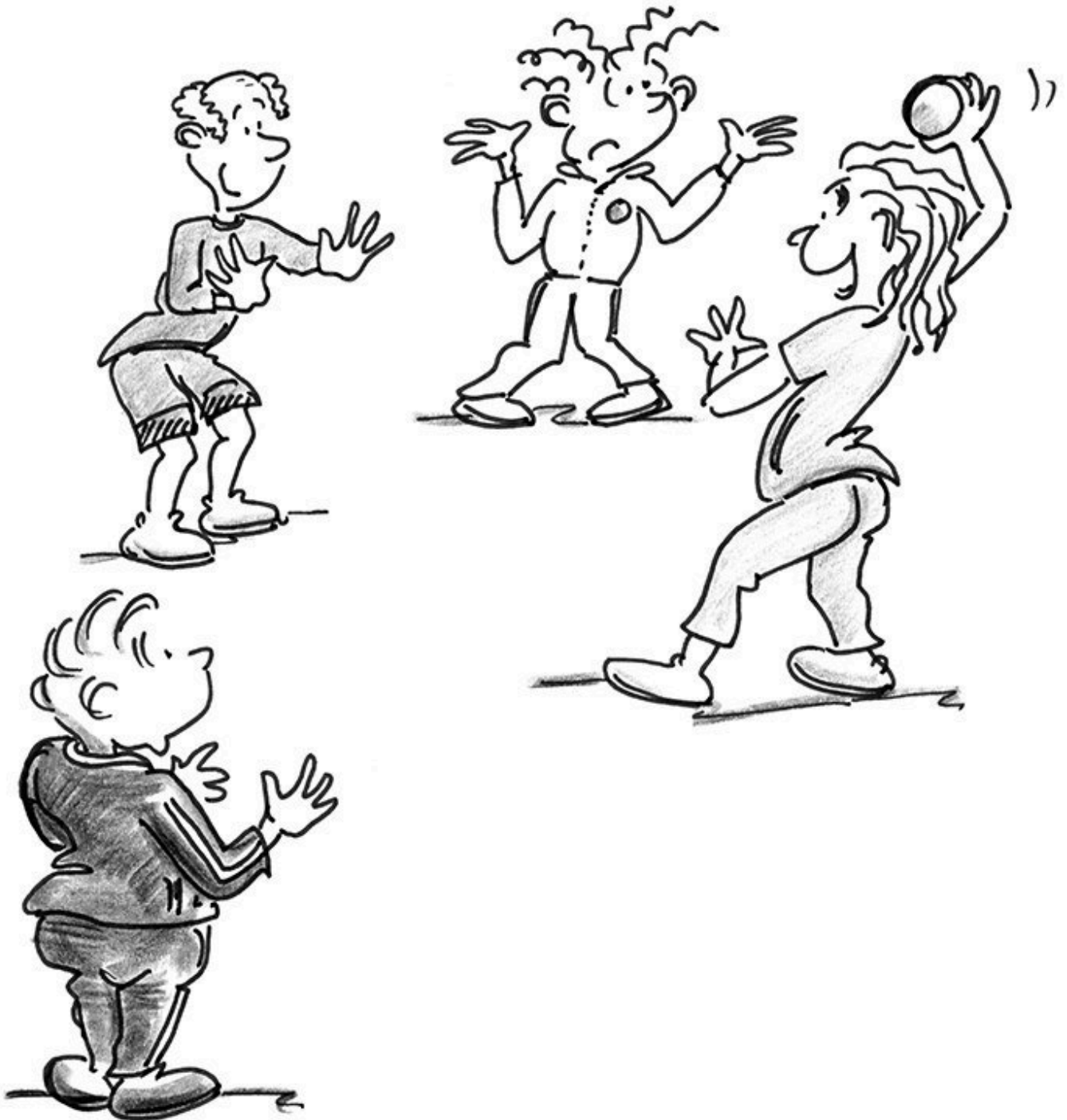


Training zur Sturzprävention: Rückschlagspiele



Zu zweit: Den Ball mit dem Racket im freien Raum möglichst oft hin und her spielen. Dabei wird der Ball immer von unten nach oben geschlagen (kein Smash) und muss vor dem Zurückspielen einmal aufspringen. Person A führt und sagt bei ihrem Schlag eine Zahl zwischen 1 und 19, Person B ergänzt bei ihrem Schlag auf 20. Beispiel: A sagt «8», B sagt «12».

Nach wenigen Minuten eine aktive Pause einbauen, damit sich das Gehirn erholen kann.

Variationen

- Wort buchstabieren: Die beiden Spielenden einigen sich auf ein Wort (z.B. «Schweiz»). In der Folge wird ein Ball hin und her gespielt und die Person A und B buchstabieren im Rhythmus des Balles abwechselnd dieses Wort (A sagt «S» – B sagt «C», A sagt «H», usw.
- Nach 10 Schlägen die Führung wechseln, dann nach 8 und 6.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO