

Tennis – Service: Ballons jonglieren

Diese Übung dient zur Optimierung des Service. Dabei wird ein Ballon mit dem Schläger über dem Kopf jongliert. Auch mit mehreren Ballons ausführen.



Alle Spieler haben einen Ballon und spielen diesen mit der Hand oder mit dem Schläger in die Höhe. Die Treffpunkte sind immer über dem Kopf.

Wer kann mehrere Ballons in der Luft halten? Oder so jonglierend, sich vorwärts, rückwärts, nur auf Linien oder in einem Slalom- und Hindernis-Parcours bewegen?

Variation

schwieriger

Zu zweit mit einem Schläger die Übungen durchführen: nach jedem vertikalen Schlag muss der Schläger dem Partner übergeben werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO