Tennis – Return: Reagieren

In dieser Übung steht die Reaktionsfähigkeit im Vordergrund. Die Schüler sollen auf ein Signal schnell reagieren und den Ball richtig zurückspielen.

Mit dem Rücken zum Werfer stehen. Sich auf ein Kommando (Pfeifen, Rufen, Stampfen oder durch einen Bodenpass des Balles) umdrehen und den Ball auf eine vorgegebene Art und Weise fangen oder auf ein markiertes Ziel zurückspielen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO