

Tennis: Handorgel

Die Schüler lernen in dieser Übung Distanzen einzuschätzen. Im Grundlinienspiel mit wechselnden Abständen zueinander sammeln sie entsprechende Erfahrungen.

Zwei Spielerinnen spielen sich zu. Sie beginnen einen Meter hinter dem Netz. Nach jedem Schlag gehen sie einen Schritt zurück und vergrössern die Distanz zum Netz. Sind die Spielerinnen bei einer bestimmten Markierung angekommen, verkleinern sie Schritt um Schritt den Abstand wieder.

Variation

Die Spielerinnen legen einen Reifen vor sich hin (nahe am Netz). Sobald beide Spielerinnen den Reifen auf der gegenüber liegenden Seite getroffen haben, können sie den Reifen eine bestimmte Distanz nach hinten verschieben. Auch gegeneinander möglich. Trifft eine Spielerin, so darf sie ihren Reifen nach hinten «klappen». Wer ist am schnellsten an der Servicelinie und wieder zurück?

Material: Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO