
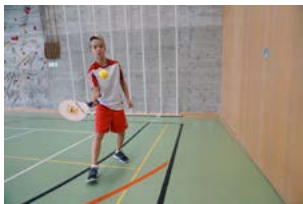



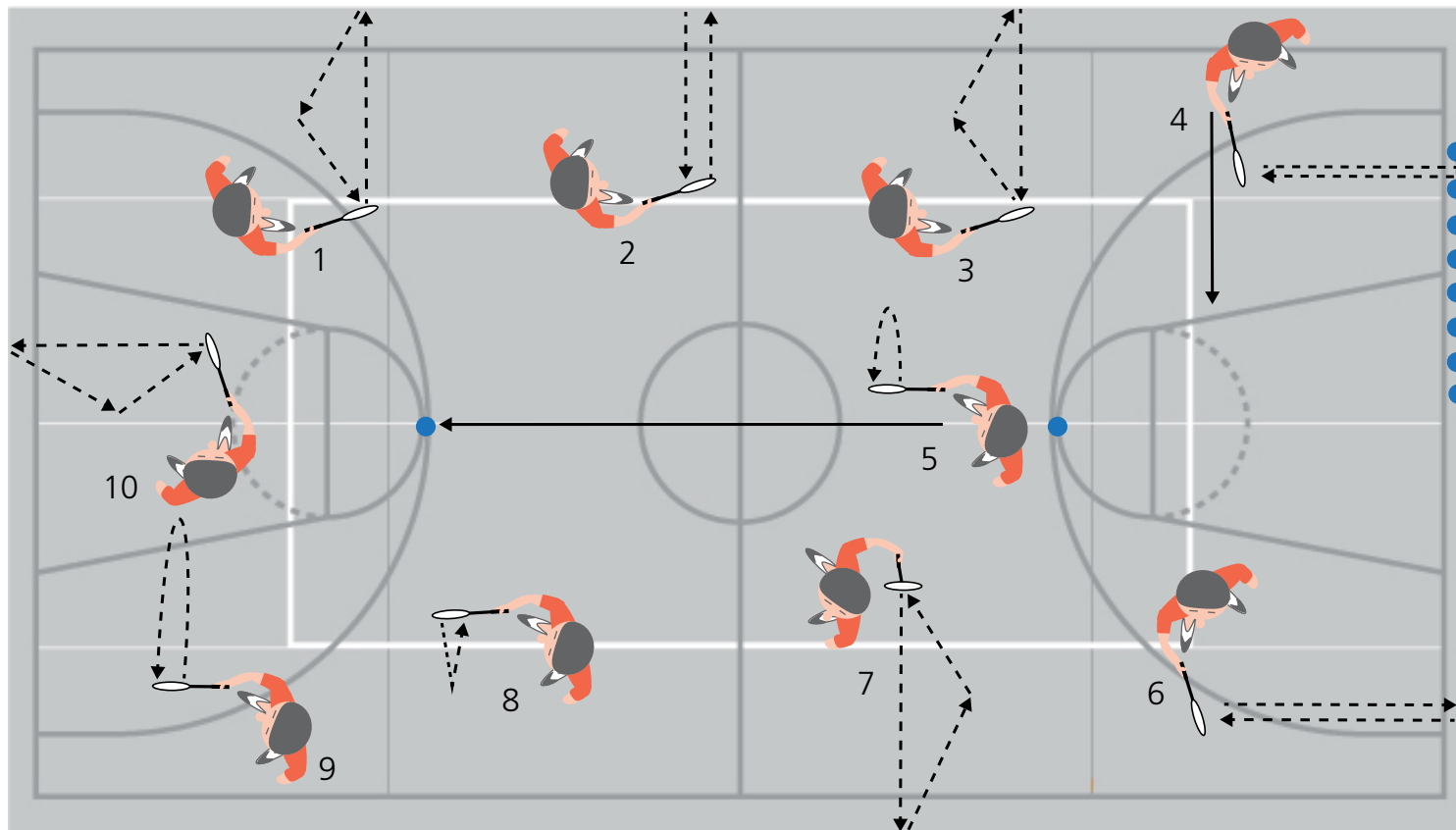


Street Racket Challenge

Übungen	erfüllt	
<p>1 Speed-Ball Boden Der Ball wird jeweils nach einer Bodenberührung während einer Minute möglichst oft gegen die Wand gespielt. Der Abstand zur Wand und die Spielhöhe sind frei wählbar.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>2 Speed-Ball Volley Der Ball wird direkt von der Wand während einer Minute möglichst oft gespielt. Der Abstand zur Wand und die Spielhöhe sind frei wählbar.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>3 Speed-Ball verkehrt Der Ball wird jeweils direkt von der Wand, jedoch zuerst via Boden, während einer Minute möglichst oft wieder gegen die Wand gespielt. Der Abstand zur Wand und die Spielhöhe sind frei wählbar.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>4 Distanz-Ball Zonen Der Ball wird seitlich via Wand Feld für Feld bis ans Ende einer bestimmten Strecke weitergespielt. Bei einem Fehler beginnt die Challenge wieder bei Feld 1. Anzahl Versuche oder Zeitlimit vorgeben. Die Felder an der Wand können je nach Örtlichkeit mit einfachen vertikalen Markierungen gekennzeichnet werden (Malerband, Pfosten etc.). Empfehlung: 15 Felder à 50 cm Breite.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>5 Distanz-Ball Jonglieren Der Ball wird jonglierend auf dem Schläger bis ans Ende einer bestimmten Strecke getragen. Bei einem Fehler beginnt die Challenge wieder beim Start. Anzahl Versuche oder Zeitlimit vorgeben. Start und Ziel mit Malpfosten oder Linien definieren. Empfehlung: Jonglierdistanz 20 Meter.</p>	<input type="checkbox"/>	

Übungen		erfüllt	
6	<p>100 Punkte</p> <p>Der Ball wird 10 x auf die Trefferzonen an der Wand gespielt. Es gibt eine kleine Trefferzone (10 Punkte, Durchmesser 20 cm), 2 mittlere Zonen (5 Punkte, 30 cm) und 2 grosse Zonen (1 Punkt, 40 cm). Linientreffer auf den Zonen sind gültig. Der Ball darf jeweils aus der Hand, nach einmaligem Aufspringen oder auch fortlaufend an die Wand gespielt werden. Der Abstand zur Wand beträgt 2 Meter.</p>	<input type="checkbox"/>	
7	<p>Tunnel-Ball</p> <p>Der Ball wird jeweils von der Wand nach einer Bodenberührung zuerst mit der Vorhand, dann zwischen den Beinen und schliesslich hinter dem Rücken auf der anderen Körperseite gespielt. Danach wieder zwischen den Beinen und zurück auf die Anfangsseite. Wie viele Schläge gelingen in dieser Abfolge ohne Fehler?</p>	<input type="checkbox"/>	
8	<p>Speed-Ball Pellen</p> <p>Der Ball wird während einer Minute möglichst oft gegen den Boden geprellt. Der Ball darf dabei zwischen zwei Racket-Berührungen nur einmal aufspringen.</p>	<input type="checkbox"/>	
9	<p>Schwebe-Ball</p> <p>Der Ball wird mit dem Racket möglichst lange in der Luft gehalten/jongliert. Dabei sind nur kurze Schläger/Ball Berührungen erlaubt (kein Balancieren sondern Schläge). Der Ball muss jeweils mindestens über Kopfhöhe geschlagen werden.</p>	<input type="checkbox"/>	
10	<p>Racket Artist</p> <p>Der Ball wird gemäss einer vorgegebenen Abfolge an die Wand gespielt. Dabei reihen sich Speziälschläge und Tricks aneinander. Die Abfolgen können gemeinsam festgelegt oder auch vorgegeben werden. Empfehlung: 2 x Vorhand via Boden, 2 x Rückhand via Boden, 2 x Vorhand volley, 2 x Rückhand volley, 6 x Vorhand/ Rückhand volley im Wechsel. Wem gelingen die meisten Wiederholungen der Abfolge ohne Fehler?</p>	<input type="checkbox"/>	

Street Racket Challenge



1. Speed-Ball Boden
2. Speed-Ball Volley
3. Speed-Ball verkehrt
4. Distanz-Ball Zonen
5. Distanz-Ball Jonglieren
6. 100 Punkte
7. Tunnel-Ball
8. Speed-Ball Pellen
9. Schweb-Ball
10. Racket Artist