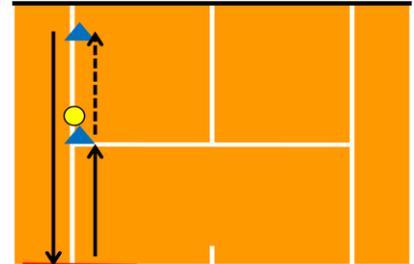


Motorik-Übungen Sommer 2021

1. Geschicklichkeit/ Koordination

Balltransport

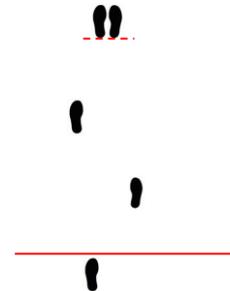
- zu Hütchen 1 laufen, den dort liegenden Ball auf Hütchen 2 legen wieder zurück zum Ziel



2. Sprung

3er-Hop

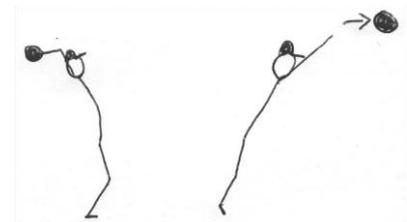
- Von der Startlinie drei Sprünge so weit wie möglich setzen (li-re- auf „3“ mit beiden Füßen landen oder re-li-beidfüßige Landung)



3. Wurf

Beidarmiger Einwurf

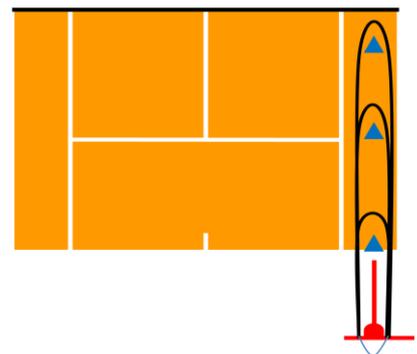
- Aus einer parallelen Grundstellung den Medizinball (1 kg) so weit wie möglich über dem Kopf beidarmig werfen
- Wie ein Einwurf beim Fußball
- Sprung nach dem Wurf ins Feld erlaubt
- U5/U6: Mini-Basketball statt Medizinball



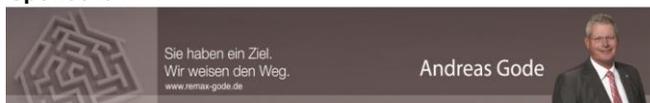
4. Lauf

Pendellauf

- von 3m hinter der Grundlinie zu Hütchen 1 hinlaufen und Hütchen umrunden
- wieder zurück zur Ausgangsstange
- dann zu 2, wieder zurück, zu 3 usw.



Unsere Partner und Sponsoren



Homepage:

Sitz:

Vorstand (§26 BCB):

Geschäftsführer (§30 BCB):

www.ntv-tennis.de

Am Triftweg 3, 31162 Bad Salzdetfurth

Gottfried Schumann, Olav Meyer, Henner Steuber

Michael Wenkel