

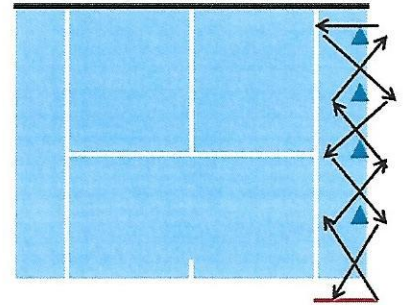
Motorik-Übungen Winter 2022/2023

für die Regionsmeisterschaften Jüngste (Midcourt, Kleinfeld und Low-T-Ball)

1. Geschicklichkeit/ Koordination

Koordinationslalom

- U9/U10:
 - Mit dem Tennisschläger einen Tennisball im Slalom auf den Boden prellen (hin und zurück)
 - Dabei muss die Hand ganz auf dem Griffaufliegen (nicht am Schaft anfassen).
- U8/U7/U6/U5: statt Tennisschläger wird mit einem Basketball geprellt



2. Sprung

3er-Hop

- Von der Startlinie drei Schritt-Sprünge so weit wie möglich (auf „3“ mit beiden Füßen landen)



3. Wurf

Beidarmiger Wurf rückwärts über den Kopf

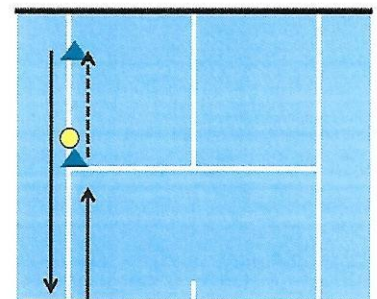
- hüftbreite Stellung rückwärts zur Abwurfrichtung stehen
- den Medizinball (1kg) mit beiden Händen rückwärts über den Kopf so weit wie möglich werfen
- Sprung nach dem Wurf ins Feld erlaubt
- U5/U6: Mini-Basketball statt Medizinball



4. Lauf

Balltransport

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



Unsere Partner und Sponsoren



Homepage:

Sitz:

Vorstand (§26 BGB):

Geschäftsführer (§30 BGB):

www.tnb-tennis.de

Am Triftweg 3, 31162 Bad Salzdetfurth

Raik Packeiser, Olav Meyer, Andrea Kalbe

Michael Wenkel

RE/MAX

Hannover eG