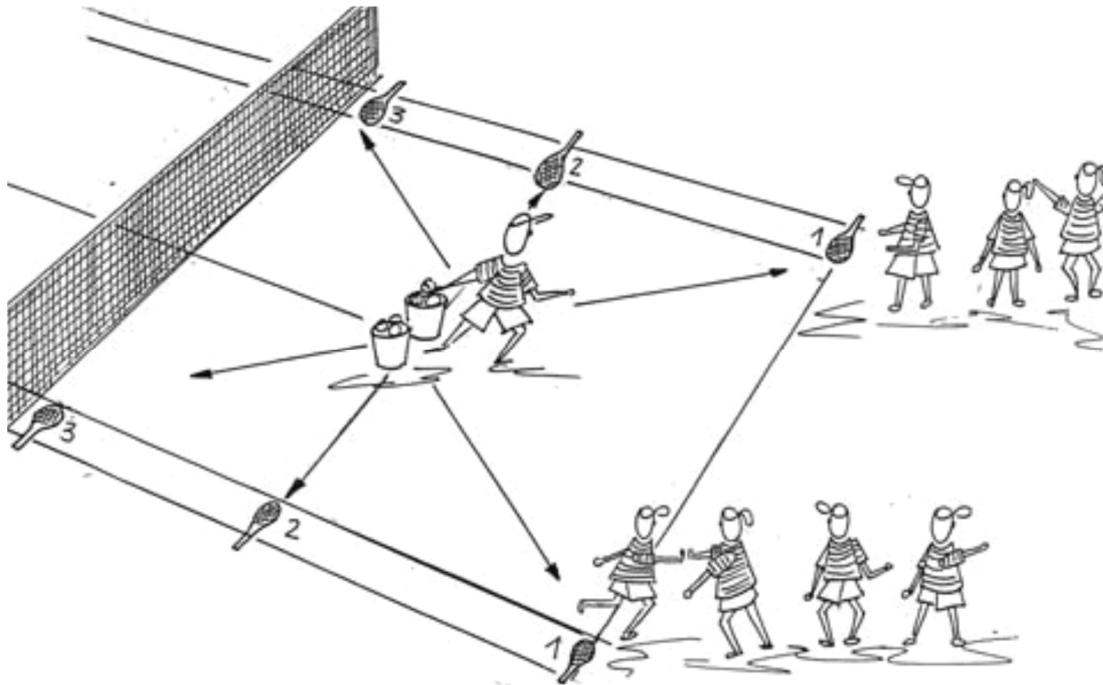


HTV - VIELSEITIGKEITSÜBUNGEN

Übung 1 : Fächerlauf

Aufbau

Es werden jeweils drei Schläger entsprechend der Skizze an den beiden Seitenlinien platziert, am Schnittpunkt T – Linie – Aufschlaglinie werden zwei Balleimer oder Körbchen mit jeweils sechs Tennisbällen platziert.



Aufgabe

Die sechs in dem Eimer liegenden Tennisbälle sind nacheinander in der beschriebenen Reihenfolge auf die Schläger bzw. zurück in den Eimer zu legen.

Durchführung

Die vier Kinder stehen an der Grundlinie (Startlinie). Auf Kommando läuft der erste jeder Mannschaft zu seinem Eimer, nimmt einen Tennisball und transportiert ihn auf dem Tennisschläger an der Grundlinie, holt den nächsten Ball und legt ihn auf den Tennisschläger an der Aufschlaglinie, holt den nächsten Ball und legt ihn auf den Schläger am Netz.

Die nächsten drei Bälle werden in der gleichen Folge transportiert. Dann sprintet er zur Grundlinie und schlägt den nächsten Läufer ab. Dieser holt in der Reihenfolge des Legens die Bälle nacheinander und legt sie in den Eimer. Er sprintet zurück und schlägt den nächsten Läufer ab, der die Bälle wieder legt. Der Vierte holt die Bälle und legt sie in den Eimer. Danach sprintet er über die Grundlinie. Die Mannschaft, die als erste das Ziel überläuft, hat die Staffel gewonnen. Vom Schläger rollende bzw. nicht im Eimer liegende Bälle müssen vom Verursacher in die richtige Position gebracht werden.

Gerätebedarf

6 Tennisschläger, 12 normale Tennisbälle, 2 Balleimer oder andere Behältnisse

Übung 2 : Dreisprung

Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

Aufgabe

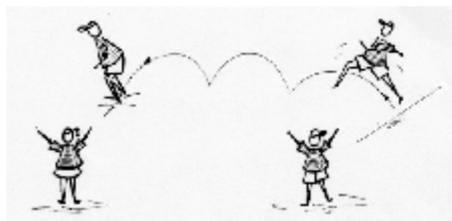
Jeder Springer soll mit drei nacheinander flüssig zu absolvierenden Sprüngen möglichst weit springen.

Durchführung

Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Tennisplatzes. Aus der Schrittstellung heraus (ein Fuß direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf mit drei Sprüngen möglichst weit gesprungen werden. An den vom Schiedsrichter markierten hintersten Aufsprungsstelle (letzter Abdruck) springen die nächsten Kinder ab usw.. Die von den vierten Springern erreichten Aufsprungsstellen entscheiden über den Sieg.

Gerätebedarf

Markierungsstab



Übung 3 : Balltransport

Aufbau

Auf der Grundlinie und zwei Meter vor 2m Netz werden Markierungen (Balldosen, Hütchen usw.) aufgestellt.

Aufgabe

So schnell wie möglich mit dem Ball auf der Schlägerbespannung liegend von der Grundlinie um die Markierungen am Netz laufen und zurück.

Durchführung

Auf ein Startkommando nimmt aus jeder Mannschaft ein Kind hinter der Grundlinie einen Tennisball vom Boden auf und legt ihn auf die Bespannung seines Schlägers. Es läuft anschließend um die Markierungen am Netz und übergibt den Ball hinter der Grundlinie mit der Hand den zweiten Kind. Der Ball darf beim Laufen nicht mit der Hand gehalten werden. Fällt der Ball während des Laufes auf den Boden, so muss er an der Stelle wieder auf den Schläger gelegt werden, wo er herunterfiel. Das zweite und dritte Kind läuft wie beschrieben. Das vierte Kind der Staffel legt nach seinem Lauf den Ball hinter der Grundlinie auf den Boden. Es hat die Mannschaft gewonnen, deren 4. Kind nach seinem Lauf zuerst den Ball hinter der Grundlinie niedergelegt hat.

Gerätebedarf

4 Balldosen oder Hütchen
2 Tennisbälle

Übung 4: Tennisballwurf

Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich

Aufgabe

Die vier Kinder einer Mannschaft müssen nacheinander mit der Wurfhand (starke Hand) von der Grundlinie und mit der anderen Hand von der T- Linie möglichst viele Bälle in das gegenüberliegende Doppelfeld werfen.

Durchführung

Das erste Kind einer Mannschaft steht hinter der Grundlinie und holt sich nach dem Startkommando einen Tennisball aus einem schräg hinter ihm stehenden Balleimer und wirft ihn mit der Wurfhand über das Netz in das gegenüberliegende gesamte Spielfeld. Danach wird der zweite Ball herausgenommen und geworfen usw. Nach 30 Sekunden wird auf Kommando des Schiedsrichters gewechselt und das zweite Kind wirft usw. Nach 120 Sekunden beendet der Schiedsrichter das Werfen. Die im gegenüberliegenden Feld gelandeten Bälle werden gezählt und notiert.

Danach kommen die vier Kinder der gegnerischen Mannschaft zum Wurf. Ist deren Anzahl zu wertender Bälle gezählt und notiert, nimmt die erste Mannschaft in der gleichen Reihenfolge der Werfer den 2. Teil der Übung auf.

Das erste Kind stellt sich hinter die T-Linie, holt sich den ersten Ball aus dem Balleimer und wirft ihn mit der anderen Hand über das Netz in das gegenüberliegende gesamte Spielfeld.

Nach 30 Sekunden wird gewechselt und das zweite Kind absolviert die Aufgabe. Nach dem 4. Kind, also nach dem Abpfiff, nach 120 Sekunden werden alle wertbaren Bälle gezählt und notiert. Danach absolviert die andere Mannschaft diese Aufgabe. Nach Beendigung der Übung werden pro Mannschaft alle wertbaren Bälle addiert. Die Mannschaft, welche die meisten Bälle in das gegenüberliegende Feld getroffen hat, ist Sieger. Der Ball muss beim Wurf oberhalb der Schulter geführt werden (Schlagwurf).

Gerätebedarf

1 bzw. 2 Balleimer

ca. 80 normale Tennisbälle

