

Rückschlagspiele; Hochtennis

ZIELE

- Spiele den Tennisball über die obere Markierung.

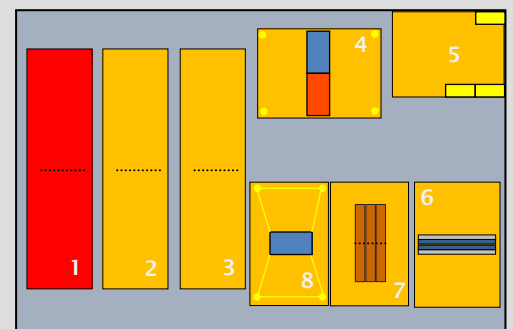
Hochtennis

Übungsbeschreibung:

Sie spielen Tennis über eine hohe Markierung (Band). Der Ball darf pro Seite einmal den Boden berühren.

Material:

- 2 Tennisschläger
- Tennisball
- 2 Hochsprungständer
- Markierungsband



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte

Rückschlagspiele; Padel-Tennis

ZIELE

- Tennis mit Padel-Tennis-Schläger

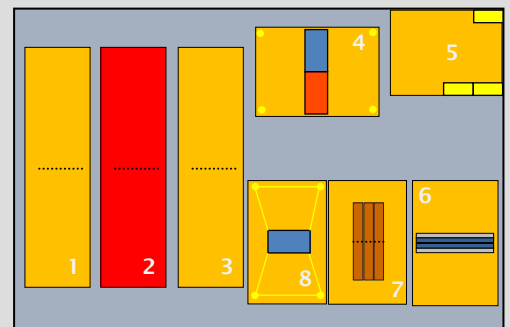
Padel-Tennis

Übungsbeschreibung:

Sie spielen Tennis mit Padel-Tennis-Schläger über das Badminton-Netz. Der Ball darf den Boden einmal pro Seite berühren.

Material:

- 2 Padel-Tennis-Schläger
- 1 Tennisball
- Badminton-Netz



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte

Rückschlagspiele; Tennis

ZIELE

- Tennis über das Badminton-Netz

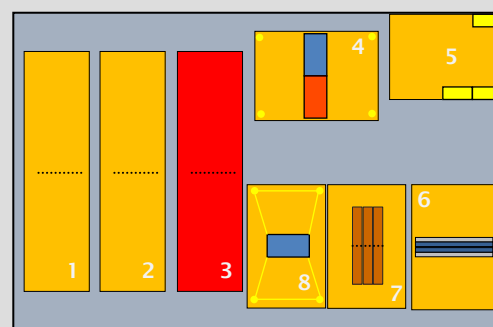
Tennis

Übungsbeschreibung:

Sie spielen Tennis über das Badminton-Netz. Der Ball darf einmal pro Seite auf den Boden.

Material:

- 2 Tennis-Schläger
- 1 Tennisball
- Badminton-Netz



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte

Rückschlagspiele; Strandball

ZIELE

- Strandball über kleine Matten
- Spiel ohne Schläger

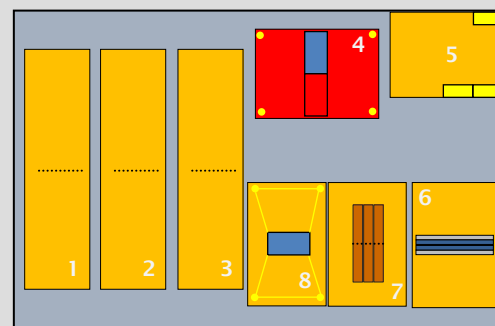
Strandball

Übungsbeschreibung:

Sie spielen einen Strandball mit den Händen über die Matten. Der Ball muss direkt gespielt werden. Fällt der Ball auf die Matten oder ins Out, dann ist dies ein Fehler des Ballspielenden.

Material:

- Strandball
- 2 Matten
- 4 Hüttchen



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte

Rückschlagspiele; Squash

ZIELE

- Squash-Spiel
- Der Ball kann auch via Kasten gespielt werden

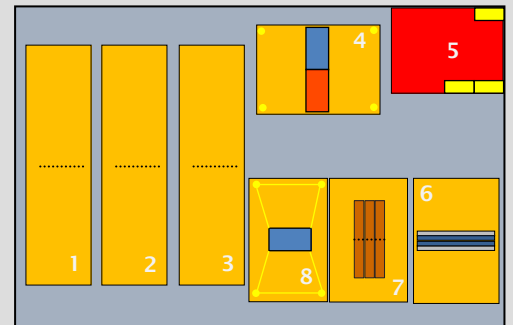
Squash

Übungsbeschreibung:

Sie spielen Squash. Der Ball muss über die Linie an der Betonwand gespielt werden. Die Schwedenkästen gehören auch zum Spielfeld.

Material:

- 2 Squash-Schläger
- 1 Squash-Ball
- 3 Schwedenkästen (unterschiedliche Höhe)



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte

Rückschlagspiele; Indiacca

- ZIELE**
- Indiacca-Spiel
 - Schnelle Reaktion, da der Gegenspieler nicht sichtbar ist.

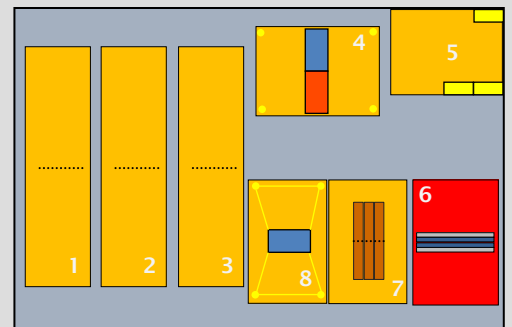
Indiacca

Übungsbeschreibung:

Sie spielen Indiacca über die aufgestellten Sprungmatten.

Material:

- Indiacca
- Sprungmatten auf Mattenwagen
- 4 Hütchen



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte

Rückschlagspiele; «Lang»-Tischtennis

ZIELE

- Tischtennis auf drei Langbänken
- Spiel auf sehr langem Tisch

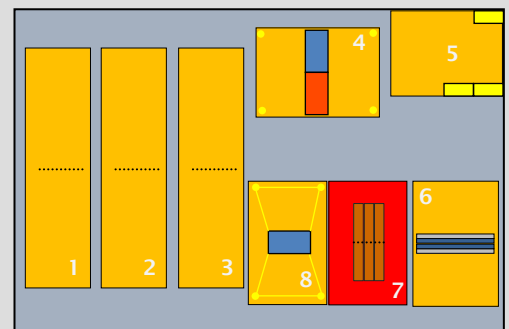
«Lang»-Tischtennis

Übungsbeschreibung:

Sie spielen Tischtennis auf drei Langbänken. Es gelten die Tischtennisregeln.

Material:

- 2 Tischtennis-Schläger
- 1 Tischtennis-Netz
- 3 Langbänke



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte

Rückschlagspiele; Schneidebrett

ZIELE

- Holzschneidebretter als Badmintonschläger

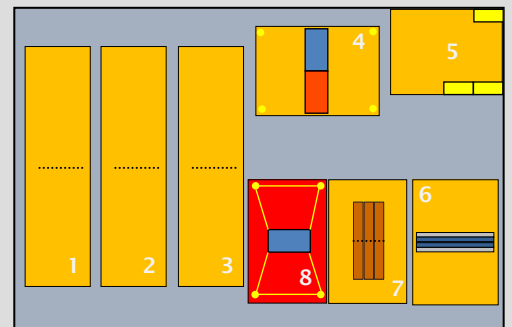
Schneidebrett

Übungsbeschreibung:

Sie spielen Badminton über mit Schneidebrettern (Alternative: Tischtennis-Schläger) über den Mattenwagen. Die Klebestreifen und Hütchen markieren das Feld.

Material:

- 2 Schneidebretter (Tischtennis-Schläger)
- 1 Badminton-Shuttle
- Mattenwagen
- 4 Hütchen
- Klebebänder



Punkte

- Jeder Fehler gibt einen Punkt für den Gegner.
- Punkte nach dem Spiel:
 - Sieg: 2 Punkte
 - Unentschieden: 1 Punkt
 - Niederlage: 0 Punkte