

# Rückschlagspiele; Hochtennis

## ZIELE

- Spiele den Tennisball über die obere Markierung.

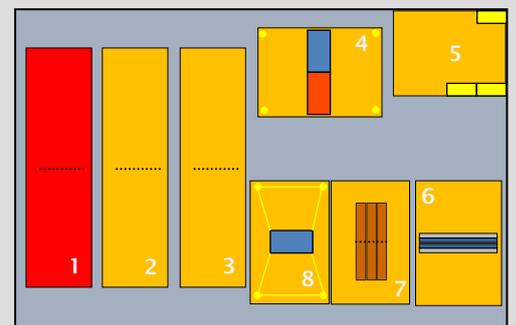
## Hochtennis

### 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

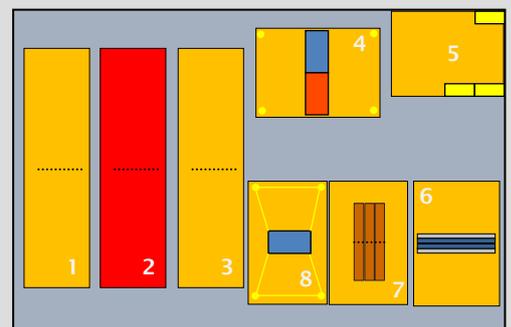
## Padel-Tennis

### 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

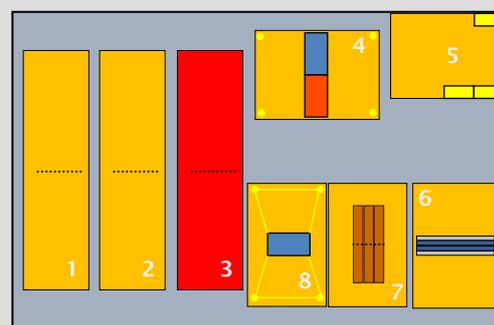
## Tennis

### 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

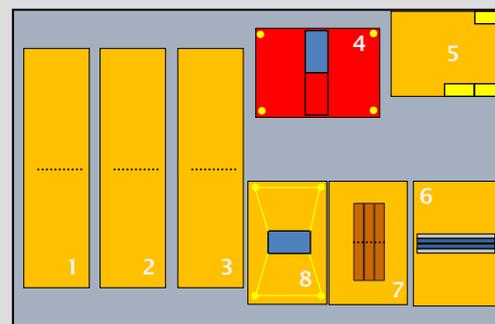
## Strandball

### 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

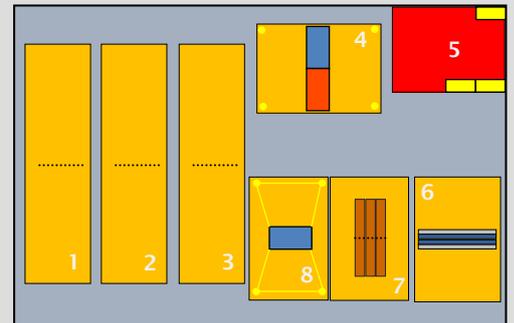
## Squash

### 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.

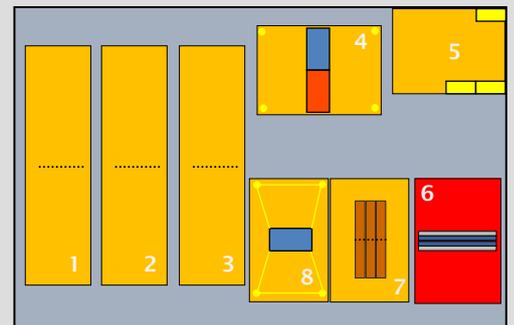
## Indiacca

### 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

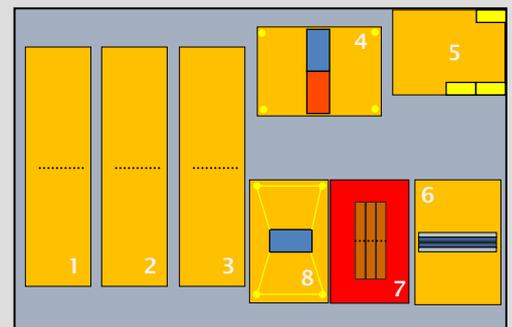
### «Lang»-Tischtennis

#### 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

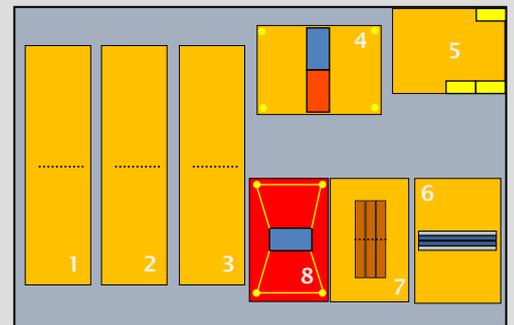
## Schneidebrett

### 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