



Online-Videos zur Anleitung von Bewegung, Spiel und Sport

Digitale Sportangebote #trotzdemSPORT

Checkliste

✓ geübt

✓✓ geschafft

1. Ball- und Schlägergewöhnung (Kids)

1. Balltricks U8 bis U12 (Luftballon)

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	10-Finger		
2	Hochhalten mit der Besaitung, mit Hinsetzen		
3	Hochhalten mit der Besaitung, mit Drehung um die eigene Achse		
4	beidhändiges Hochhalten mit der Besaitung		
5	beidhändiges Hochhalten mit dem Rahmen		
6	Hochhalten mit Besaitung, Finger und Fuß		
7	beidhändiges Hochhalten mit Besaitung und Fuß (beidfüßig)		
8	Hochhalten mit Besaitung und Griff		
9	Hochhalten mit Rahmen und Griff		
10	Hochhalten mit Besaitung, Rahmen und Griffboden		
11	Hochhalten hinter dem Rücken		
12	Hochhalten durch die Beine mit dem Rahmen		
13	Hochhalten ‚Around the Finger‘		



2. Schlägertricks U12

Nr.	Übung	✓	✓✓
14	einfache Drehung		
15	einfache Drehung mit Rotation		
16	einfache Drehung hinter dem Rücken		
17	zweifache Drehung ohne Rotation		
18	zweifache Drehung mit Rotation		

2. Schlagarten

1. Grundschläge Vorhand und Rückhand

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	Flat, Topspin, Slice		
2	Vorhand Unit Turn („Verwindung“, Ausholbewegung, Schlagvorbereitung)		
3	Vorhand geschlossene Stellung		
4	Vorhand halboffene Stellung		
5	Vorhand halboffene Stellung defensiv		
6	Vorhand halboffene Stellung eingesprungen		
7	Vorhand offene Stellung eingesprungen		
8	Vorhand offene Stellung aus dem Lauf		
9	Rückhand Unit Turn („Verwindung“, Ausholbewegung, Schlagvorbereitung)		
10	Rückhand geschlossene Stellung		
11	Rückhand halboffene Stellung		
12	Rückhand halboffene Stellung eingesprungen		
13	Rückhand offene Stellung eingesprungen		
14	Rückhand offene Stellung aus dem Lauf		



2. Speziälschläge Volley, Überkopf, Topspin-Volley, Halbvolley

Nr.	Übung	✓	✓✓
15	Vorhand-Volley cross und longline		
16	Rückhand-Volley cross und longline		
17	Smash (Vorhand-Überkopf)		
18	Rückhand-Überkopf		
19	Vorhand Topspin-Volley		
20	Rückhand Topspin-Volley		
21	Vorhand Halbvolley		
22	Rückhand Halbvolley		