



3. Balltricks (Kids)

1. Ballaufnahme

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	mit der Besaitung		
2	mit Fuß und Schlägerkopf		
3	mit Fuß-Außenrist und Schlägerkopf		
4	mit der Fußsohle Richtung Standbein		

2. Ballhochhalten

Nr.	Übung	✓	✓✓
5	beidhändig mit der Besaitung		
6	und Prellen mit der Besaitung		
7	mit dem Rahmen und Prellen mit dem Rahmen		
8	beidhändig mit der Besaitung, Schläger durch die Beine		
9	beidhändig mit der Besaitung, Schläger hinter dem Rücken		
10	mit der Besaitung, Drehung um die eigene Achse		
11	mit der Besaitung durch die Beine und hinter dem Rücken, mit Bodenkontakt		
12	mit der Besaitung durch die Beine und hinter dem Rücken, ohne Bodenkontakt		

3. Ballprellen

Nr.	Übung	✓	✓✓
13	beidhändig, abwechselnd, immer zwei Kontakte		
14	beidhändig, abwechselnd, immer ein Kontakt		
15	durch die Beine		



4. Ballhochspielen

Nr.	Übung	✓	✓✓
16	Hinsetzen, Aufstehen und Auffangen mit der Besaitung		
17	und Auffangen mit der Besaitung (einfach)		
18	und Auffangen mit der Besaitung (fortgeschritten)		