



4. Ball- und Schlägertricks

1. Ballaufnahme

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	mit der Hacke		
2	mit der Fußsohle in Richtung Standbein		
3	mit dem Rahmen		
4	mit der Besaitung durch Prellen		
5	mit dem Schläger und dem Außenrist		
6	mit dem Schläger und der Fuß-Innenseite		

2. Ballhochhalten

Nr.	Übung	✓	✓✓
7	„Around the World“		
8	durch die Beine, mit Bodenkontakt (mit und ohne Beinanheben)		
9	durch die Beine und hinter dem Rücken		
10	mit Rahmen und Griffboden, abwechselnd (mit und ohne Bodenkontakt)		
11	mit dem Rahmen und Ball einklemmen zwischen Griff und Handgelenk		

3. Ballprellen

Nr.	Übung	✓	✓✓
12	mit der Besaitung und der Hand, abwechselnd		
13	mit der Besaitung		
14	Hochhalten und Prellen mit dem Rahmen, abwechselnd mit Bodenkontakt		