



7. Aufschlagtrainer I (Kids)

1. Techniklehre in mehreren Phasen

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	Socke: Schwung langsam		
2	Socke: Schwung schnell		
3	Strumpfhose: Schwung		
4	2 Finger: flüssiger Schwung		
5	Schläger-Schwung: Schläger über Kopf		
6	Schläger-Schwung: mit Hütchen auf dem Kopf		

8. Aufschlagtrainer II

1. Fußstellungen Pinpoint vs. Platform

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	Aufschlag Beinarbeit Pinpoint Einstandseite		
2	Aufschlag Beinarbeit Pinpoint Vorteilseite		
3	Aufschlag Beinarbeit Platform Einstandseite		
4	Aufschlag Beinarbeit Platform Vorteilseite		
5	Aufschlag Beinarbeit Pinpoint vs. Platform		

2. Aufschlagstechniken Pinpoint vs. Platform

Nr.	Übung	✓	✓✓
6	Aufschlagstechnik Pinpoint		
7	Aufschlagstechnik Platform		



3. Aufschlagvarianten

Nr.	Übung	✓	✓✓
8	Aufschlag: Ballverteilung		
9	Aufschlagvarianten		
10	Aufschlagvariante Kick		
10.1	Kick Einstandseite auf den Körper		
10.2	Kick Vorteilseite auf den Körper		
10.3	Kick Vorteilseite nach Außen		
11	Aufschlagvariante gerade / glatt		
11.1	glatt Einstandseite nach Außen		
11.2	glatt Einstandseite auf den Körper		
11.3	glatt Einstandseite durch die Mitte / auf den Körper		
11.4	glatt Vorteilseite durch die Mitte / auf den Körper		
11.5	glatt Vorteilseite durch die Mitte		
12	Aufschlagvariante Slice		
12.1	Slice Einstandseite nach Außen		
12.2	Slice Vorteilseite durch die Mitte		
13	Aufschlagvarianten Vergleich		
13.1	Anwurf		
13.2	Treffpunkt		
13.3	Landung		