

Übungssammlung

I. Der „Einstieg“

heranführende Übungen

- **Überkopf-Schlagbewegung**

Decke streichen

Die Schüler führen die korrekte Überkopfbewegung ohne Ball. Nullstellung vorne oben, dann wird der Schlägerkopf wie die Farbrolle eines Malers weit zurück und wieder vor geführt. Bild: Decke streichen“. Bei der Rückwärtsbewegung ist der Schlägerkopf über der Hand, bei der Vorwärtsbewegung zeigt das Griffende nach vorne.

- **Hoher Einzelaufschlag**

Gewichtsverlagerung

Der Schüler verlagert aus der Schrittstellung sein Gewicht vom hinteren auf das vordere Bein mit Hüftrotation und lockerem Mitschwingen des Schlägers.

Richtige Schlagbewegung

Der Übende orientiert sich beim Üben der richtigen Schlagbewegung an einem Kreis. Dieser kann entweder in Form eines Gymnastikreifens vom Partner neben ihn gehalten werden oder aber mit Kreide auf eine an der Wand stehende Matte gemalt sein.

Aufschlag gegen die Wand

Nach und nach könne die wesentlichen Bewegungsmerkmale herausgestellt werden (Gewichtsverlagerung, Ellbogen vor, Hüftrotation, Treffpunkt vorne neben dem Körper, keinen Schrittfehler)

Höhe und Weite

Aufschlagtraining über einen Partner, der mit hoch erhobenem Schläger im Hinterfeld steht oder in einen großen Kasten ohne Deckel, der hinter der Doppelaufschlaglinie aufgestellt wird.

Blinder Aufschlag

Mit geschlossenen Augen aufschlagen und sofort danach beschreiben, wohin der Ball geflogen ist.

Gutes Auge?

Spieler 1 macht einen hohen Aufschlag. Fliegt dieser nach Meinung von Spieler 2 zwischen Doppelaufschlag- und Grundlinie, wird der Ballwechsel bis zum Ende gespielt. Fällt der Ball nach Meinung von Spieler 2 nicht in diesen Bereich, lässt er ihn fallen. War seine Annahme richtig, erhält er den Aufschlag und einen Punkt, sonst umgekehrt.