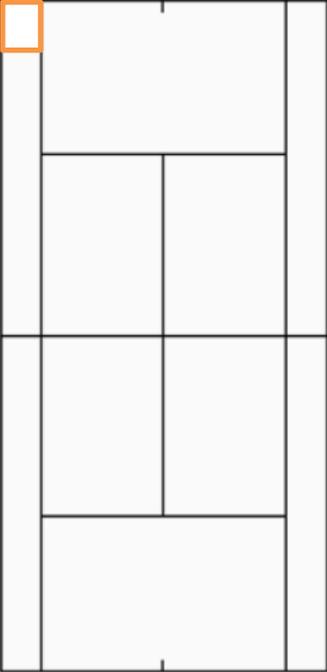


Übungstitel: Handtennis
Übungsdauer: 5 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengröße: 2- ca. 20
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel
Übungsart: Einwärmen
Übungsziele: Reaktionsschnelligkeit, Beinarbeit
Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Im eingezeichneten Feld werden mit einem Ball Punkte gespielt. • Man trifft den Ball immer von Oben und spielt den Ball ins Feld. • Nachdem der Ball am Boden aufgekommen ist, ist der Gegner dran. • So wird ein Match bis z. B. 10 Punkte gespielt. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Ball