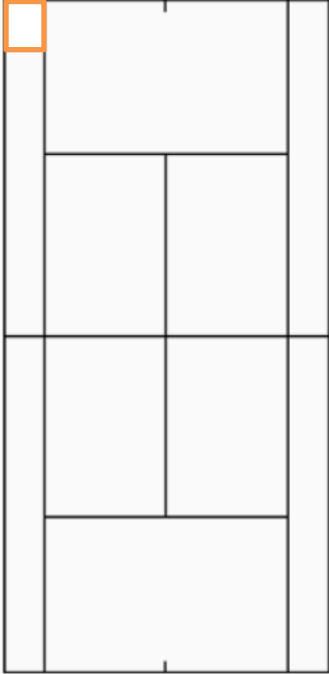


Übungstitel: Handtennis
Übungsdauer: 5 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengröße: 2- ca. 20
Niveau: ☒ einfach ☒ mittel ☒ anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: ☒ wenig ☐ mittel ☐ viel
Übungsart: Einwärmen
Übungsziele: Reaktionsschnelligkeit, Beinarbeit
Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

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