



HAPPY TENNIS KIDS - CHALLENGE

CORONA – ERST RECHT EIN GRUND, BESSER ZU WERDEN

KIDS-CHALLENGE

- Zeig, was Du drauf hast -

- Verschiedene Challenges und Aufgaben
- Für Kinder und Jugendliche von 4 bis 14 Jahren
- Alle Übungen sind in der Wohnung machbar
- Unterteilt wird in die Altersklassen (AK):
Kinder unter 10 Jahren (U10)
Kinder unter 14 Jahren (U14)
- Schickt uns von irgendeiner Übung ein Video
- Am Ende der Challenge nach der Tennispause sendet Ihr uns Euren ausgefüllten Zettel zu. Die Besten unter Euch gewinnen Sachpreise.
- Alle Videos nehmen an der großen Corona-Challenge-Verlosung am Ende der Tennis-Pause teil.
- Sollte jemand keine Bälle zu Hause haben, dann einfach bei uns vorbeikommen. Steht immer ein Eimer vor der Tür (sind auch Soft-Bälle orange Stage II dabei)
- Am besten die Eltern machen mit. Sind mit Sicherheit auch ein paar Sachen dabei, die die Kinder besser können 😊
- **Kids-Challenge Nr. 1: Zeig Deine Geschicklichkeit**

Kids - Koordinations-Challenge



| Nr. | Video: | | linke Hand | rechte Hand | beide Hände | Ziel |
|--|--------|--|------------|-------------|-------------|-------------|
| Übungen ohne Schläger, nur mit Ball | | | | | | |
| 1 | 00:09 | Ein Ball von unten fangen (Handflächen nach oben) | | | | 30 x |
| 2 | 00:33 | Ein Ball von oben fangen (Handflächen nach unten) | | | | 30 x |
| 3 | 01:03 | Zwei Bälle von oben fangen (Handflächen nach unten) | | | | 25 x |
| 4 | 01:22 | Zwei Bälle fangen (eine Hand nach oben, andere nach unten) | | | | 25 x |
| 5 | 01:45 | Zwei Bälle fangen, (wie 4., jedoch abwechselnd) | | | | 30 x |
| 6 | 02:12 | Ein Ball prellen | | | | 30 x |
| 7 | 02:28 | Ein Ball 3x prellen und 180 Grad Drehung | | | | 20 x |
| 8 | 03:01 | Zwei Bälle prellen | | | | 30 x |
| 9 | 03:17 | Zwei Bälle fangen (normal und Hände überkreuzt) | | | | 25 x |
| 10 | 03:43 | Zwei Ball in die Luft werfen und fangen (> 30 cm) | | | | 30 x |
| 11 | 04:04 | Zwei Bälle in die Luft werfen und fangen (> 30 cm) | | | | 25 x |
| 12 | 04:22 | Schläger auf Zeigefinger balancieren | | | | 30 Sekunden |
| Übungen mit Schläger und Ball | | | | | | |
| 13 | 04:52 | Ball nach unten prellen | | | | 30 x |
| 14 | 05:10 | Ball nach oben prellen | | | | 30 x |
| 15 | 05:30 | Ruhenden Ball ins Schlägerherz und wieder raus | | | | 20 x |
| 16 | 06:01 | Ball mit Schlägerkante nach unten prellen | | | | 15 x |
| 17 | 06:21 | Ball mit Schlägerkante nach oben prellen | | | | 10 x |
| 18 | 06:37 | Ball im Wechsel normal nach oben/ Kante nach unten | | | | 16 x |
| Übungen mit Schläger, Ball und einer Wand | | | | | | |
| 19 | 07:10 | Ball - Wand - Boden - Fangen (ohne Schläger) | | | | 30 x |
| 20 | 07:33 | Ball - Boden - Wand - Fangen (ohne Schläger) | | | | 30 x |
| 21 | 08:05 | Ball - Wand - Fangen (ohne Schläger) | | | | 30 x |
| 22 | 08:28 | Ball - Wand - Boden - Fangen (mit Schläger) | | | | 20 x |
| 23 | 09:05 | Ball - Boden - Wand - Fangen (mit Schläger) | | | | 20 x |
| 24 | 09:47 | Ball - Wand - Fangen (mit Schläger) - Volleys | | | | 20 x |

Schreibt mit Bleistift einfach Eure besten Versuche in das jeweilige Kästchen.

So könnt ihr eure Fortschritte messen.

Fast jede Übung kann man sowohl mit der rechten wie auch der linken Hand machen.