

# Ranglistenübungen für den ersten Abschnitt:



## **1A - Methodikball hochspielen:**

Methodikball je 15 x mit der linken und der rechten Hand hochspielen, anschließend noch 2 Achter gehen (1 x mit besseren Hand, 1 x mit fliegendem Handwechsel nach dem 1. Achter) und dabei ebenfalls einen Methodikball hochspielen. Der Ball soll dazwischen immer genau einmal aufspringen.

**Bereich 0:** weniger      **Bereich 1:** bessere Hand 15 x hoch      **Bereich 2:** schlechtere Hand 15 x hoch  
**Bereich 3:** 2 Achter mit besseren Hand      **Bereich 4:** 2 Achter mit Handwechsel

**Zweck:** Entwicklung eines Gefühls für Schläger und Ball sowie für das Sprungverhalten eines Balles mit beiden Händen.

## **1B – Schnurspringen beidbeinig:**

Beidbeinig vorwärts mit oder ohne Zwischensprung Schnurspringen.

**Bereich 0:** 0-4 Sprünge      **Bereich 1:** 5-24 Sprünge      **Bereich 2:** mind. 25 Sprünge mit einem Versuch  
**Bereich 3:** 50 Sprünge mit 2 Versuchen      **Bereich 4:** 50 Sprünge mit 1 Versuch unter 30 Sekunden

**Zweck:** Entwicklung eines gewissen Rhythmusgefühls sowie das gerade Halten des Kopfes bei Bewegungen mit dem Körper.

## **1C – Zielwerfen:**

Wurf von unten übers Tennisnetz. Übung im Doppelfeld durchführen. Abwurf ca. 2 m vor dem Netz. Zielfeld ist die Breite des Doppelfeldes 1 Schlägerlänge ca. 2 m hinter dem Netz. 20 Würfe machen.

**Bereich 0:** bis 4 Treffer      **Bereich 1:** 5-9 Treffer  
**Bereich 2:** 10-14 Treffer      **Bereich 3:** 15-18 Treffer      **Bereich 4:** ab 19 Treffer

**Zweck:** Schulung des Armes für eine koordinierte einfache Bewegung mit entsprechender Flugbahn. Wichtig um früh Partnerübungen mit Zuwerfen und Schlagen durchführen zu können.

## **1D – einfache Spieleröffnung**

Aufschläge von unten von der Aufschlaglinie übers Netz in das gegenüberliegende Aufschlagfeld. Der Ball darf vor dem Treffen auf dem Boden aufspringen. Kind muss hinter der Aufschlaglinie stehen. 20 Versuche.

**Bereich 0:** bis 4 Treffer      **Bereich 1:** 5-9 Treffer      **Bereich 2:** 10-14 Treffer  
**Bereich 3:** 15-18 Treffer      **Bereich 4:** ab 19 Treffer

**Zweck:** Zielen mit Ball und Schläger.

## **1E: Bälle mit Hütchen aus Laufen fangen:**

Tennisbälle mit Hütchen (Durchmesser ca 12 cm) fangen. Der Wurf wird von ca. 2 m hinter dem Netz durchgeführt. Der Schüler etwas vor der Grundlinie und läuft normal los sobald der Ball geworfen wurde. Der Ball soll so geworfen werden, dass der Schüler den Ball im Bereich der Aufschlaglinie (etwas im Aufschlagfeld fangen kann). Wichtig: Schüler darf beim Fangen nicht stehenbleiben. Anschließend ein Hütchen umkurven, dass ca. 1 m vorm Netz platziert wird und gefangenen Ball auf seinem Schläger auf der Grundlinie ablegen.

**Bereich 0:** 0-5 Fänge      **Bereich 1:** 6-11 Fänge  
**Bereich 2:** 12-15 Fänge      **Bereich 3:** 16-18 Fänge      **Bereich 4:** ab 19 Fänge

**Zweck:** Schulung der Raum-Zeit Koordination aus der Bewegung bei springenden Bällen und Ausdauer.

## **1F: Sprintübung:**

Start ist die Grundlinie (Hand berührt Linie). Sprint zum Netz (Netz berühren), zurück zur Aufschlaglinie (Ball aufheben), wieder zum Netz (Netz berühren) und zurück zur Grundlinie (drüber laufen).

**Bereich 0:** langsamer als 13,5 Sekunden  
**Bereich 1:** 12,5 - 13,4 Sek      **Bereich 2:** 11,5 - 12,4 Sek.      **Bereich 3:** 10,8 - 11,4 Sek.      **Bereich 4:** schneller

**Zweck:** Anreiz für die Kinder die Grundschnelligkeit zu trainieren.

**Blauer Bereich für Stempel erforderlich!**