

TRAININGSPLAN

25.01.2021 - 31.01.2021

Ich begrüße dich zur vierten Trainingseinheit 2021. Letzte Woche haben wir uns Grundlagen für die Rotation angeschaut. Das greifen wir diese Woche auch nochmal auf. Außerdem dürft ihr euch im Jonglieren probieren. Viel Spaß!

Hier geht's zum Video:



oder hier klicken



TRAININGSPLAN

25.01.2021 - 31.01.2021

Seite 1



Nr.	Aufgabe	Hinweis
1	<p>Jonglieren – Schritt für Schritt</p> <p>Halte in jeder Hand einen TT-Ball. Wirf beide Bälle gleich hoch und fange sie wieder auf.</p> <p>Wirf den zweiten Ball erst hoch, wenn der erste am höchsten Punkt seiner Flugbahn ist.</p> <p>Wirf die Bälle gleichzeitig hoch, kreuze deine Hände und fange sie wieder auf. Wirf sie mit gekreuzten Händen wieder hoch und fange sie mit geraden Händen wieder auf.</p> <p>Bonus</p> <p>Wirf die Bälle gleichzeitig hoch, drehe dich einmal im Kreis und fange sie wieder auf.</p> <p>Wirf den zweiten Ball erst hoch, wenn der erste am höchsten Punkt seiner Flugbahn ist und fange die Bälle mit der jeweils anderen Hand. Wiederhole das so oft du kannst, ohne einen Fehler zu machen.</p>	<p>2 Punkte</p> <p>2 Mal – 1 Punkt 5 Mal – 2 Punkte 10 Mal – 3 Punkte</p>
2	<p>Halte einen TT-Ball in einer beliebigen Hand. Wirf ihn immer wieder hoch und fange ihn auf.</p> <p>Lass dir von einem Familienmitglied einen anderen TT-Ball (oder Ähnliches) zuwerfen. Fange ihn und wirf ihn wieder zurück.</p> <p>Lass dir von einem Familienmitglied einen Fußball (oder Ähnliches) zupassen und passe ihn wieder zurück.</p> <p><i>Hinweis: Die Bewegung in deiner Hand darf nicht ins Stocken geraten.</i></p> <p>Bonus</p> <p>Suche dir eine der beiden oberen Übungen aus und fange wiederholt den zugeworfenen oder gepassten Ball ohne einen Fehler zu machen.</p>	<p>1 Mal – 1 Punkt 2 Mal – 2 Punkte 3 Mal – 3 Punkte</p>

TRAININGSPLAN

25.01.2021 - 31.01.2021

Seite 2



<p>3</p>	<p>Schlage einen Luftballon mit dem Handrücken in die Luft.</p> <p>Versuche dabei die Bewegung des Rückhandtopspins. Halte dazu den Ellenbogen leicht entfernt vom Körper und drehe deinen Unterarm um den Ellenbogen nach vorne oben als würdest du eine Frisbee werfen.</p> <p>Treibe den Ballon mit der Rückhand vor dir her. Hebe dabei deinen Ellenbogen etwas an und strecke deinen Arm leicht. Berühre den Ballon mit deinem Handrücken.</p> <p>Bringe den Ballon in Vorwärtsdrehung, indem du ihn mit deiner Handinnenfläche streifst. Halte deinen Arm dabei seitlich neben dem Körper.</p> <p>Lass den Ballon mit deinem TT-Schläger in der Luft rotieren. Probiere dabei alle möglichen Richtungen aus.</p> <p><i>Tipp: Der Luftballon sollte nicht zu groß sein. Je kleiner desto besser.</i></p> <p><i>Kein Bonus</i></p>	
<p>4</p>	<p>Stelle eine Flasche auf einen Tisch, nimm den Deckel ab und platziere auf der Öffnung einen TT-Ball.</p> <p>Versuche den Ball mit der Vorhand (mit Schläger) von der Flasche zu spielen. Benutze dabei eine Bewegung, die dem Vorhandtopspin ähnelt.</p> <p>Versuche den Ball mit der Rückhand (mit Schläger) von der Flasche zu spielen. Benutze dabei eine Bewegung, die dem Rückhandtopspin ähnelt.</p> <p><i>Tipp: Hartplastikflaschen eignen sich am besten.</i></p> <p>Bonus</p> <p>Spiele den Ball von der Flaschenöffnung mehrfach herunter, ohne dass die Flasche umfällt.</p>	<p>2 Mal – 1 Punkt 5 Mal – 2 Punkte</p>