

TRAININGSPLAN

01.02.2021 - 07.02.2021

Ich begrüße dich zur fünften und letzten Stay-at-home-Einheit vor den Ferien. Eure Künste im Jonglieren haben mich überzeugt. Vielleicht sollte ich euch komplexere Aufgaben stellen. Gut, dass wir uns in der heutigen Einheit Trick Shots anschauen werden. Jetzt trennt sich die Spreu vom Weizen, denn es ist Durchhaltevermögen gefragt. Viel Spaß!

Hier geht's zum Video:



oder hier klicken



TRAININGSPLAN

01.02.2021 - 07.02.2021

Seite 1



Nr.	Aufgabe
1	<p>Einlochen</p> <p>Stelle einen Becher oder ein Getränkglas auf einen Tisch, Stuhl oder den Fußboden. Entferne dich ungefähr 3 Schritte und versuche mithilfe des Schlägers einen Tischtennisball in den Becher zu spielen, sodass er darin liegen bleibt.</p> <p><i>Tipp: Gib dem Ball einen leichten Unterschnitt, um ihn besser kontrollieren zu können.</i></p> <p><i>3 Bonuspunkte</i></p>
2	<p>Treffer in der Luft</p> <p>Wirf einen Tischtennisball oder etwas Ähnliches in die Luft. Versuche nun mit einem weiteren Ball und mithilfe des Schlägers den hochgeworfenen Ball in der Luft zu treffen.</p> <p><i>Tipp: Wirf den ersten Ball ein kleines Stück nach vorn, damit du einen größeren Bewegungsraum hast.</i></p> <p><i>3 Bonuspunkte</i></p>
3	<p>Drehender Ring</p> <p>Befestige eine große Rolle Klebeband (Durchmesser ca. 8 cm) oder etwas Vergleichbares mit einem dünnen Faden in der Mitte des Zimmers. Du kannst den Faden zum Beispiel an eine Deckenlampe binden, sodass die Rolle etwa auf Augenhöhe ist.</p> <p>Bringe nun die Rolle in Rotation. Sie muss sich nicht schnell drehen. Versuche einen Tischtennisball mithilfe des Schlägers durch die drehende Rolle zu spielen. Je schneller sich die Rolle dreht und je weiter du von der Rolle entfernt bist, desto schwieriger wird es.</p> <p><i>3 Bonuspunkte</i></p>
4	<p>Mit Abpraller</p> <p>Stelle einen Topf und einen Becher oder Getränkglas auf den Tisch oder den Fußboden. Den Topf darfst du mit einer beliebigen Unterlage so platzieren, dass er schräg steht (Boden nach oben).</p> <p>Versuche nun einen Tischtennisball mit der Hand zunächst gegen den Topf zu werfen. Der Abpraller vom Topf soll dann in den Becher fallen.</p> <p><i>3 Bonuspunkte</i></p>

TRAININGSPLAN

01.02.2021 - 07.02.2021

Seite 2



5	Mehrere Töpfe Lege mehrere Töpfe umgedreht hintereinander auf den Tisch. Versuche den Ball so zu werfen, dass er auf möglichst vielen Töpfen nacheinander aufkommt, bevor er herunterfällt. Die Töpfe dürfen in einer Reihe stehen. <i>1 Bonuspunkt pro getroffenen Topf</i>
6	Ball schnipsen Du benötigst einen Tischtennisball und einen Plastikbecher oder einen anderen Gegenstand, den du leicht zum Umkippen bringen kannst. Lege den Tischtennisball auf den Tisch und versuche den Becher aus etwa 50 cm Entfernung umzuschießen, indem du den Ball schnipst. Wenn du keinen geeigneten Gegenstand hast, reicht es auch, wenn du deinen Gegenstand triffst, ohne dass er umfällt. <i>Hinweis: Der Ball darf nicht rollen. Er muss mindestens einmal vom Boden abgehoben sein.</i> <i>3 Bonuspunkte</i>
7	Eigener Trick Deine Kreativität ist gefragt! Überlege dir einen eigenen Trick Shot oder einen Tischtennis-Trick. Der Schwierigkeitsgrad sollte aber höher sein als die Übungen aus den letzten Wochen. <i>3 Bonuspunkte</i>