



INFORMATION

TSG 1873 EISLINGEN E.V.

Bewegungspäckchen „Tennis“



Material: 2 Bücher, 1 Softball oder 1 Tischtennisball, Seil oder DVD- Hüllen

Spieler: 2 Spieler oder bei der Variation 1 Spieler

Anleitung: Es stellen sich zwei Spieler mit einem ca. 4m breiten Abstand gegenüber auf. Die Bücher ersetzen die Tennisschläger und damit wird nun der Ball mit oder ohne aufsetzen hin und her gespielt. Für eine weitere Schwierigkeit kann nun ein Seil in der Mitte gespannt werden oder wenn dies nicht vorhanden ist können DVD- Hüllen aufgeklappt und als Netz aufgestellt werden.

Variation: Wenn ihr keinen Partner habt kann es unter folgender Variation gespielt werden:

- Versucht den Ball mit Hilfe des Buches so lange wie möglich in der Luft zu halten. Für eine weitere Schwierigkeit kann z.B. dabei auf einem Bein gestanden werden.