

Hindernisparcours

Wer absolviert den Parcours schnell und ohne Fehler?

Vorgaben

- Hindernisparcours mit Ball/Bällen auf dem Racket bewältigen.
- Parcours nach Gutdünken des Parcoursverantwortlichen (Slalom, Hindernisse überqueren (drüber und drunter) Treffziel 2x umrunden oder auch "8i-machen") über Seil oder Linie balancieren.

Varianten

- Ohne Ball nur mit Racket
- Mit einem Ball auf dem Racket
- Mit zwei oder mehreren Bällen auf dem Racket
- Rückwärts
- Zwei Kinder zusammen

Bewertung

- Zeit aufschreiben (Stoppuhr)
- Fehler: pro Ballverlust 1 Fehler

Material

- Stoppuhr
- HEAD-Rollkoffer mit Hindernismaterial
- Bälle (mehrere pro Stufen)
- Rackets (mehrere pro Stufe)
- Schreibunterlage



Ballschnellauf

Wer sammelt am schnellsten alle 5 Bälle ein?

Vorgaben

- Auf 5 Hütchen hat es je einen Tennisball. Alle 5 Bälle müssen einzeln geholt und aufs Racket gelegt werden. Bälle, die das Racket verlassen müssen wieder eingesammelt werden.
- Die Zeit wird gestoppt nach dem Ablegen des letzten Balles.

Varianten

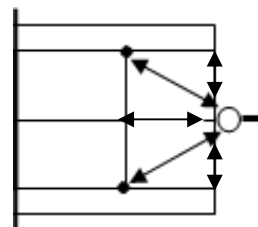
- Ohne Ball+Racket
- Ball auf Racket „transportieren“
- 1. Spieler sammelt alle Bälle ein, 2. Spieler bringt sie wieder auf die „Hütchen“

Bewertung

- Zeit aufschreiben (Stoppuhr)

Material

- 5 UFO-Hütchen (in HEAD-Rollkoffer)
- 1 Reifen (als Start/Ziel, in HEAD-Rollkoffer)
- 5 Bälle
- 1 Racket pro Grösse
- 1 Stoppuhr
- 1 Schreibunterlage



Treffwand

Wer erspielt sich die meisten Punkte?

Vorgaben

- Abspiel hinter einer der Linien (vordere Linie = ca. 2.00m, hintere Linie = ca. 2.50m)
- 5 Würfe pro Teilnehmer

Varianten

- Vordere Linie / Hintere Linie
- Mit den Händen werfen / Mit dem Racket spielen

Bewertung

- Punktzahl pro Treffer gemäss Trefferwand
- Sämtliche Punkte zusammenzählen

Material

- Treffwand
- Bälle (pro Stufen)
- Rackets (pro Stufe)
- Schreibunterlage



Geschicklichkeit (Racket/Ball)

Wer hat das Racket und den Ball im Griff?

Vorgaben

Den Ball auf dem Racket hüpfen lassen – das heisst aufspielen ohne ihn zu Boden fallen lassen. Spielen mit Kontrollschlägen. Einmal den Ball aufspielen – einmal fallenlassen – einmal aufspielen und so weiter.

Varianten

Stufe Rot

- Ball auf dem Racket kreisen lassen, ohne ihn runterfallen zu lassen. Die Richtung ändern.
- 10x den Ball aufspielen ohne fallen zu lassen. Sowohl mit der linken Hand wie auch mit der rechten Hand.
- 10x den Ball aufspielen mit Kontrollschlägen, das heisst: einmal aufspielen – einmal fallenlassen und so weiter – einmal mit der linken Hand und einmal mit der rechten Hand.

Stufe Orange

- 10x den Ball aufspielen ohne fallen zu lassen im Wechsel zwischen Vorhand und Rückhand. Sowohl mit der linken wie auch mit der rechten Hand
- 10x den Ball aufspielen mit Kontrollschlägen, das heisst: einmal aufspielen – einmal fallenlassen und so weiter – Vorhand – Rückhand im Wechsel. Einmal mit der linken und einmal mit der rechten Hand.

Stufe Grün

- 10x den Ball jonglieren auf dem Rahmen des Rackets. Sowohl mit der linken wie auch mit der rechten Hand.
- Ball auf dem Racket prellen und dazu absitzen und wieder aufstehen.

Für alle Stufen:

- Einen Kreis bilden, den Ball von Racket zu Racket weitergeben ohne ihn runterfallen zu lassen.
- Zwei Bälle gleichzeitig kreisen lassen.

Bewertung

Super gemacht 😊

Gut gemacht, weiter üben

Material

- Bälle (mehrere pro Stufen)
- Rackets (mehrere pro Stufe)
- Schreibunterlage



Spielen auf dem Mini-Court

Wer beherrscht den Ball?

Vorgaben

- Gemeinsam mit dem Parcours Betreuer spielen können.
- Möglichst viele Ballwechsel gemeinsam mit dem Leiter
- Max. 3 Versuche (falls es wenig Kinder hat unzählige Chancen)

Varianten

- Alters- und Niveaugerechte Bälle verwenden.
- Distanz zwischen Leiter und Kind je nach Spielstärke anpassen.

Bewertung

Auf Karte notieren: Anzahl Ballwechsel

Material

- Bälle (mehrere pro Stufen)
- Rackets (mehrere pro Stufe)
- Schreibunterlage

