Schweizerischer Turnverband

Spielerische Ausdauer - Rückschlagspiele

Ziele	Die Teilnehmenden… • erleben ein spielerisches Ausdauertraining. • erfahren Freude und Spass durch Spielformen. • fördern den Gruppengedanken.
Hinweise	• Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet. • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • Schwitzen ist erwünscht • - Erleichtern / + Erschweren
Quellen	• Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/de/ • https://www.mobilesport.ch/erwachsenensport/training-zur-sturzpraevention-rueckschlagspiele/ • Ringelbuch Sportlektionen abrunden, BM Sport Verlag, Urs Müller, Jürg Baumberger

Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Infos		
10'	**Ball Spaziergang** Den Ball in Gehrichtung spielen, zu Boden fallen lassen und wieder spielen. + Nach jedem Ballkontakt, das Racket und die andere Hand zusammenklatschen + Nach jedem Ballkontakt, das Racket in die andere Hand nehmen + Nach jedem Ballkontakt, das Racket einmal um den Körper herumführen - Nach jedem Ballkontakt, den Ball nach Bodenpass mit der Hand auffangen	Allein 	Rackets, Bälle, Shuttles
5'	**Wand ab** Den Ball an die Wand spielen einmal vom Boden aufspringen lassen und wieder spielen. Dabei versuchen der Wand entlangzugehen. - An Ort bleiben und spielen + Die Bälle werden abwechselnd hoch und tief gespielt + Zu zweit abwechslungsweise gegen die Wand spielen, an Ort bleiben + Zu zweit abwechslungsweise gegen die Wand spielen und der Wand entlangspielen	Allein / Duo 	Rackets, Bälle, Shuttles
5'	**Freies Spiel mit Denksport** Den Ball mit dem Racket im freien Raum möglichst oft hin und her spielen. Der Ball wird immer von unten gespielt und muss vor dem Zurückspielen einmal vom Boden aufspringen. - Pro TN zwei Schläge: einen Kontrollschlag an Ort und dann Schlag zurück	Duo	Rackets, Bälle, Shuttles

+ TN A sagt beim Schlag eine Zahl und TN B ergänzt auf 20.
  Bsp: TN A: 6, TN B: 14
+ TN A sagt ein Wort, TN B muss es buchstabieren
+ Handwechsel, sobald ein Fehler geschieht



Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
10'	**Ballwechsel** Den Ball zu zweit auf einem definierten Spielfeld ohne Bodenkontakt hin und her spielen. Ballwechsel zählen. Bei Fehler wird wieder bei 0 begonnen. Nach 2 Minuten neue Duos bilden. - Mit Bodenpass - Pro TN zwei Schläge: einen Kontrollschlag an Ort und dann Schlag zurück + Abwechselnd Vor- Rückhand + Nur Rückhand + Nach jedem Schlag das Racket in die andere Hand nehmen	Zu zweit Spielfeld markieren 	Rackets, Bälle, Shuttles, kleine Hütchen
10'	**Turnier** Auf einem definierten Spielfeld zu zweit gegeneinander spielen. Jeder Fehler gibt einen Punkt. Nach 1 Minute werden die Spielfelder rotiert. - Längere Spieldauer + Als Paar spielen + In Warteposition wird eine Zusatzübung ausgeführt (Hampelmensch, ...)	1:1 	Rackets, Bälle, Shuttles, kleine Hütchen

10’	**Quartett** 4 TN verteilen sich auf die 4 Quadrate des Spielfeldes. Jede TN versucht sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. - Möglichst viele Ballwechsel - Pro TN zwei Schläge: einen Kontrollschlag an Ort und dann Schlag zurück + Als Turnier: Wer einen Fehler begeht, scheidet aus und das zugehörige Spielfeld-Quadrat fällt weg. Sobald ein Quartett fertig gespielt hat, neue bilden + Als Doppel pro Feld spielen (= 8 TN). Paar spielt die Schläge abwechselnd und nach einem Schlag wird das Feld kurz verlassen bevor nächster Schlag folgt.	Zu viert 	Rackets, Bälle, Shuttles, kleine Hütchen

Ausklang (10’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5’	**Schulterblattexperiment** Die Paare sitzen im Schneidersitz hintereinander. Die hintere Person formt die Wirbelsäule der vorderen in die Länge, indem sie einige Male von der Mitte des Rückens aus, eine Hand mit leichtem Druck nach oben und die andere nach unten führt. Nun hebt und senkt die vordere Person die Schulterblätter langsam und fliessend. Dabei stellt sie sich vor, die Schulterblätter seien ein Lift. Die hintere Person berührt deutlich die Schulterblätter und «begleitet» den Lift. Rollenwechsel.	Zu zweit 	
5’	Abschluss und weitere Informationen		