

Aufschlag

Station 1: Aufschläge gegen die Wand

Stellt euch am Hütchen auf und schlagt Aufschläge gegen die Wand.

Versucht den Bereich über der Holzkannte an der Wand zu treffen.

Wechselt euch ab mit den Aufschlägen.



Das klappt schon gut?

Wer trifft häufiger? Zählt, wie oft ihr bei 10 Aufschlägen den Zielbereich trefft.

Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Punktzahl hier eintragen:

Aufschlag

Station 1: Aufschläge gegen die Wand



Brauchst du einen Tipp?

Du hast Probleme mit dem Aufschlag?

Erinnere dich an die Merkmale eines guten Aufschlages:

- 1) Nimm für den Aufschlag die **Schrittstellung** ein.
Gewicht auf hinterem Bein!
- 2) **Verlagere dein Gewicht** während des Schlagens auf dein vorderes Bein!
- 3) Triff den Ball seitlich vor dem Körper und nicht zu weit oben!
- 4) Dein Arm schwingt nach dem Treffen aus.

Stellt euch an der Aufschlaglinie auf und schlagt Aufschläge über das Netz.

Versucht die Ziele auf der anderen Seite zu treffen. Wechselt euch mit den Aufschlägen ab.



Das klappt schon gut?

Dein*e Partner*in stellt sich auf die andere Seite in die Mitte des Feldes und streckt den Schläger hoch. Schlage deine Aufschläge über sie und treffe die Handtücher.

Welchen Vorteil hat diese Variante des Aufschlages?



Ihr wollt noch mehr?

Wer trifft häufiger? Zählt, wie oft ihr bei 10 Aufschlägen die Handtücher trefft.

Ein Treffer zählt nur, wenn ihr über den Schläger eures Gegenübers schlagt.



Brauchst du einen Tipp?

Du hast Probleme mit dem Aufschlag?

Erinnere dich an die Merkmale eines guten Aufschlages:

- 1) Nimm für den Aufschlag die **Schrittstellung** ein.
Gewicht auf hinterem Bein!
- 2) **Verlagere dein Gewicht** während des Schlagens auf dein vorderes Bein!
- 3) Triff den Ball seitlich vor dem Körper und nicht zu weit oben!
- 4) Dein Arm schwingt nach dem Treffen aus.

Clear

Station 3: Zielschlagen

Eine*r stellt sich in das Spielfeld, auf dem das Handtuch liegt und spielt hohe **Aufschläge**:

Nach jedem Aufschlag streckt ihr euren Schläger nach oben.

Die andere Person steht auf der anderen Seite im Spielfeld und schlägt die Bälle mit dem **Clear**:

Versucht die Handtücher zu treffen.

Euer Clear muss über den Schläger eures Gegenübers fliegen.

Wechselt nach 10 Bällen die Rollen.



Das klappt schon gut?

Lauft nach jedem Clear zurück zur Spielfeldmitte!



Ihr wollt noch mehr?

Wer trifft häufiger?

Zählt, wie oft ihr bei 10 Clears den Zielbereich trefft.

Ein Treffer zählt nur, wenn ihr über den Schläger eures Gegenübers schlagt.

Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Punktzahl hier eintragen:

Clear

Station 3: Zielschlagen



Brauchst du einen Tipp?

Du hast Probleme mit den **Aufschlägen**?

Spiele die Aufschläge richtig hoch.

Spiele die Aufschläge weit - zum hinteren Feldbereich.

Du kannst den Ball auch zuwerfen. Gehe dafür auf die Seite deines Partners oder deiner Partnerin.

Du hast Probleme mit dem **Clear**?

Gehe etwas weiter nach vorne. Dein Gegenüber kann kürzere Aufschläge spielen.

Denke an die Schleife beim Schlagen! Nur so kannst du weit genug schlagen.

Station 4: Rundlauf mit Zombie-Funktion

Verteilt euch an die Hütchen hinter dem Spielfeld. Die erste Person kann jeweils schon ins Spielfeld gehen.

Hier spielt jede*r gegen jede*n. Wenn ihr den Ball geschlagen habt, lauft ihr auf die andere Seite (gegen den Uhrzeigersinn) und stellt euch dort wieder hinten an dem Hütchen an.

Macht ihr einen Fehler, scheidet ihr aus und wartet draußen. Denkt an den Wassergraben!

Die Zombie-Funktion: Ihr dürft wieder mitspielen, wenn die Person, die euch „rausgeschlagen“ hat, selbst ausscheidet. (Das ist immer die Person, die euch den Ball zugespielt hat.)



Das klappt schon gut?

Denkt euch Zusatzaufgaben aus, die während des Rundlaufs ausgeführt werden müssen.

Station 4: Rundlauf mit Zombie-Funktion



Brauchst du einen Tipp?

Achtung: Laufe erst ins Spielfeld, wenn die Person vor dir den Ball geschlagen hat!

Du bist dir unsicher, wer dich „rausgeschlagen“ hat? Frage deine Mitschüler*innen direkt nach deinem Ausscheiden