

Training für Ballgefühl

Wir bekommen ein Gefühl für Tennisball und -schläger.

Michael Mertel
SB Bayern 07 e.V.
Rollstuhltennis



Ihr braucht Stift und Buch

Beschreibung Setzt Euch auf einen Stuhl. Die Beine stehen am Boden. Im Tennis würden wir nun einen Tennisball auf den Schläger legen und am Schlägerrand entlang kreisen lassen. So üben wir das Gefühl für den Ball.

In dieser Übung nutzen wir statt Tennisball und -schläger ein Buch und einen Stift: Haltet ein Buch mit festem Einband gerade vor Euch und legt einen Stift darauf. Nun rollt den Stift auf dem Buch vor und zurück. Versucht dabei, den Stift so weit wie möglich an die Buchkanten rollen zu lassen. Der Stift soll dabei nicht vom Buch fallen.

- Variante**
- Rollt den Stift in wechselndem Tempo.
 - Haltet das Buch mit nur einer Hand. Erst links, dann rechts.
 - Macht die Übung mit geschlossenen Augen.