



5. Ferienwoche: 03.8.2020 – 09.08.2020

Tennis-Challenge

Beweise dich beim Tennis

So geht's:

- ➔ Wenn Du bei der Tennis-Challenge mitmachen möchtest, dann benötigst du nur einen Tennisball, einen Schläger und eventuell eine Videokamera. Du kannst bei der Challenge auch mit einem Tischtennisschläger und -ball mitmachen.

- ➔ Du gehst am besten wie folgt vor:
 - nimm deinen Schläger in die Hand
 - schnapp dir einen Ball
 - tippe den Ball mit dem Schläger so oft wie möglich am Boden auf (bei Tischtennisschläger und -ball am besten auf einem Tisch)

- ➔ Zu dieser Übung möchten wir dir Stichpunkte mit auf den Schläger geben:
 - verkrämpfe nicht mit dem Arm, mit dem du den Schläger hältst
 - finde einen Rhythmus
 - gib nicht auf, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert
 - lass das Handgelenk locker und flexibel

- ➔ Durch diese Übung wirst du schnell verstehen, dass es beim Tennis mehr um Rhythmus, als um hohe Geschwindigkeiten geht.
Du gewinnst ein Gefühl für den Ball und den Schläger. Wenn du diese Übung bereits gut ausführen kannst, so solltest du dich auf einen Treffpunkt in der Mitte deiner Bespannung konzentrieren.

- ➔ Wenn du unsere Mitglieder und Fans dein Talent zeigen möchtest, dann sende uns ein Video von deinem Rekord an jakob.hoffmann@gmx.at und gib uns auch deinen Namen, dein Alter und deinen Wohnort an.



➔ Dein Talente-Video würden wir gerne auf unserer Facebook-Seite „UTV Prinzersdorf“ veröffentlichen. Solltest du damit nicht einverstanden sein, gib uns bitte kurz Bescheid

Wir sind schon sehr gespannt auf euer Tennistalent!

Bei Fragen kannst Du uns unter 0676/89585370 erreichen.

Dein

Tennisverein Prinzersdorf