

Tennis-Kunststücke

Kannst du 10x hintereinander ...

- a) einen Ball mit dem Schläger nach oben spielen und dazwischen die Schlägerfläche um- und wieder zurückdrehen?
- b) einen Ball mit zwei verschiedenfarbigen Schlägern hin- und herspielen?
- c) gleichzeitig zwei verschiedenfarbige Bälle mit zwei verschiedenfarbigen Schlägern jeweils vom einen zum anderen Schläger spielen und dann stoppen, wieder spielen, stoppen ...?
- d) einen Ball mit der Schlägerkante nach oben spielen?

Tennis

Tennis-Spiel mit Tennis-Regeln

Ausnahme: Aufschlag wie im Badminton (von unten)

Zählweise: wie Tie-Break (wer hat zuerst 7 Punkte?),
zum Sieg sind aber zwei Punkte Vorsprung nötig

Jonglage

Kannst du 30 Sekunden lang ...

- a) eine Kaskade mit drei gleichartigen Bällen jonglieren?
- b) eine Kaskade mit drei Jonglierringen jonglieren?
- c) eine Kaskade mit drei unterschiedlichen Jonglierutensilien jonglieren?
- d) eine Kaskade mit drei Bällen jonglieren, während du gleichzeitig auf dem Moonhopper hüpfst?

Zielwurf

Zwei Teammitglieder ziehen ein drittes, das auf dem Rollbrett kniet, im Schritttempo einer beliebigen Geraden entlang. Wer auf dem Rollbrett kniet, muss versuchen, mit drei Wurfringen drei Wurfziele, die sich in unterschiedlicher Entfernung befinden, in beliebiger Reihenfolge zu treffen.

Frisbee-Parteiball

Die Spieler versuchen, sich die Scheibe so oft wie möglich zuzupassen. Das gegnerische Team versucht, dies durch Abfangen der Scheibe ohne Körperkontakt zu verhindern. Gespielt wird auf Zeit (2 x 3'), acht Zuspiele in Folge ergeben jeweils einen Punkt.

Speed-Glider

Könnt ihr 20x ohne Unterbruch ...

- a) den Glider hin- und herbewegen?
- b) den Glider hin- und herbewegen, ohne dass er an den Griffen anschlägt?
- c) den Glider hin- und herbewegen und euch dabei einen Fussball zuspielen?
- d) den Glider hin- und herbewegen und dabei mit einem Bein auf einem Balancierkissen stehen?

Hüpfformen

Versuche, nach folgendem Muster jeweils diagonal nach vorne über eine Linie zu hüpfen:

re – li – beid – re – li – beid – re ...

(oder analog: li – re – beid – li – re – beid – li ...)

Beherrscht du diese Abfolge ...

- a) vorwärts hüpfend?
- b) rückwärts hüpfend?
- c) vorwärts hüpfend und gleichzeitig einen Arm rückwärts kreisend?
- d) vorwärts hüpfend, gleichzeitig einen Arm rückwärts kreisend und laut die Dreierreihe aufsagend?

Hand à la française

Es werden zwei Teams à 4 oder 5 Spieler gebildet. Die Spieler stellen sich so auf, dass in den beiden äusseren, schmalen Längsstreifen 1:1 gespielt wird, in der mittleren, breiteren Zone je nach Anzahl Spieler 2:2 oder 3:3. Die Streifen dürfen nicht verlassen werden. Wer jeweils in der mittleren Zone von der abwehrenden Mannschaft zuerst zurückgeilt ist, wird Torhüter (so entsteht dort eine Überzahl für den Angriff). Zwischendurch Spieler von innen nach aussen und umgekehrt wechseln lassen. Zone einrichten, ab welcher aufs Tor geworfen werden darf (sonst befindet sich evtl. noch kein Torhüter im Tor).

Springseile

Kannst du 40 Sekunden lang ...

- a) hüpfend abwechselnd die linke Ferse nach links vorne und die rechte Ferse nach rechts vorne ausstellen (mit Zwischenhupf)?
- b) li-re vorwärts hüpfen und rückwärts schwingen?
- c) vorwärts gehend auf einen Durchzug abwechselnd zwei und dann drei Bodenkontakte machen?
- d) zuerst 2x auf dem linken Bein, dann 2x auf dem rechten Bein, schliesslich 2x beidbeinig hüpfen und zwischen den letzten beiden Hüpfen jeweils noch das Seil vor dem Körper kreuzen?