

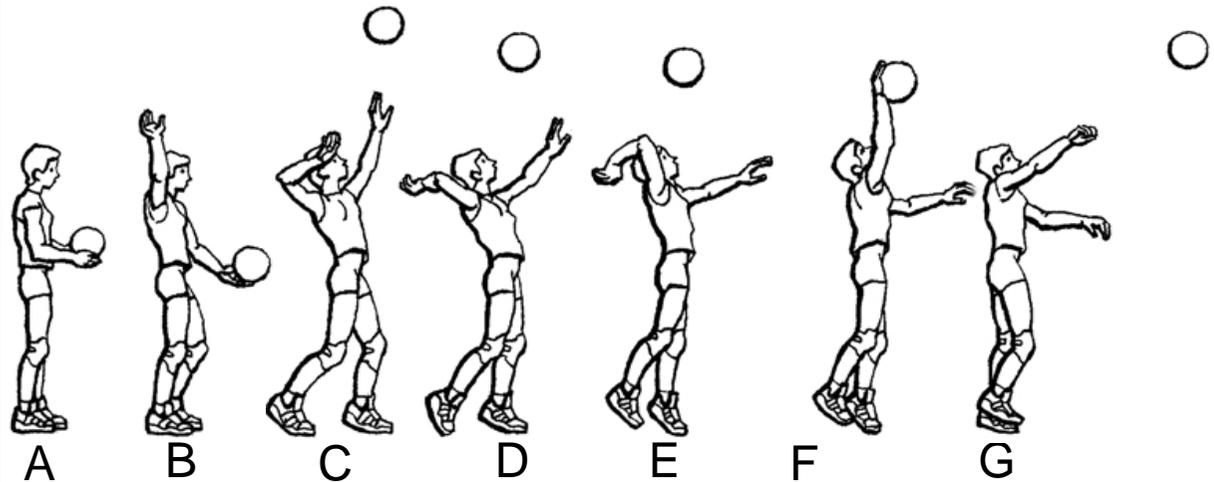
Schau Dir für die Lösung der folgenden Aufgaben immer die Bilder dieser Bildreihe des Aufschlags von oben an. Sie zeigen eine korrekte Ausführung. Alle Aufgaben sind für Rechtshänder formuliert worden.

1 2 3 4



1. Aufgabe: Der korrekte Treffpunkt ist für einen effektiven Tennisaufschlag sehr wichtig. Welcher Ball befindet sich auf der idealen Position?

- Ball Nr. 1
 Ball Nr. 2
 Ball Nr. 3
 Ball Nr. 4

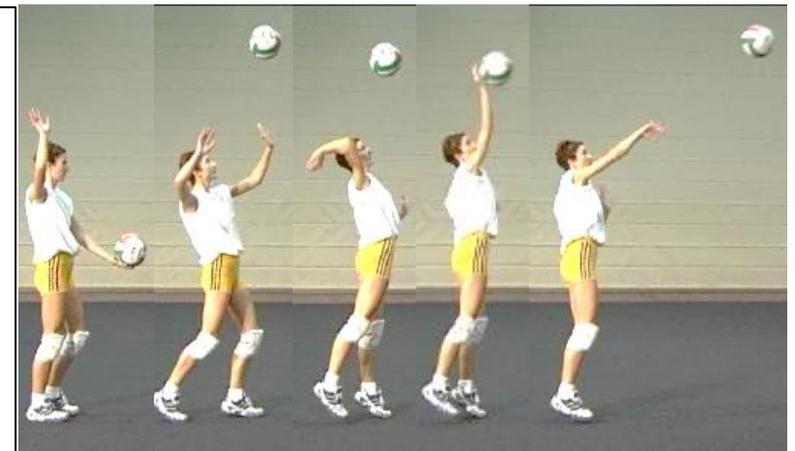


2. Aufgabe: Vergleiche beide Bildreihen miteinander. In beiden Fällen wird der Aufschlag von oben als Tennisaufschlag sicher beherrscht.

Ergänze die Sätze und füge dabei folgende Wörter ein:

ganzen, erhobenem, langem, hinter, linken, über, rechten, Rücken, linken

- Beide konzentrieren sich mitSchlagarm auf den Aufschlag.
- Beide setzen beim Anwurf des Balles denFuß nach vorne.
- Beide führen den gebeugten Schlagarmden Kopf.
- Bei beiden hat der dabei eine Bogenspannung.
- Beide treffen den Ball mit der Handfläche, mit Arm und der Schlagschulter.
- Beide setzen mit der Schlagbewegung den Fuß nach vorne.
- Unterschiedlich ist bei beiden, wie sie den Arm halten.



Achtung: Ungünstige Techniken!

3. Aufgabe:

Auf welchen Bild(ern) kannst Du folgende Fehler erkennen?

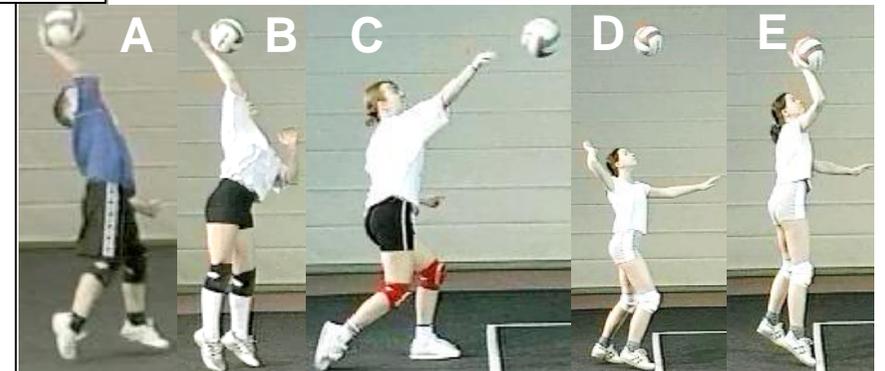
Beim Treffen des Balles ist der Schlagarm viel zu stark gebeugt. Bild(er)

Der Ball wird zu weit hinter der Schlagschulter getroffen. Bild(er)

Der Ball wird nicht mit der Handfläche getroffen. Bild(er)

Beim Anwurf und beim Treffen des Balles ist der falsche Fuß vorne. Bild(er)

Der rechte Fuß wird nach dem Treffen des Balles nicht nach vorne gesetzt. Bilder



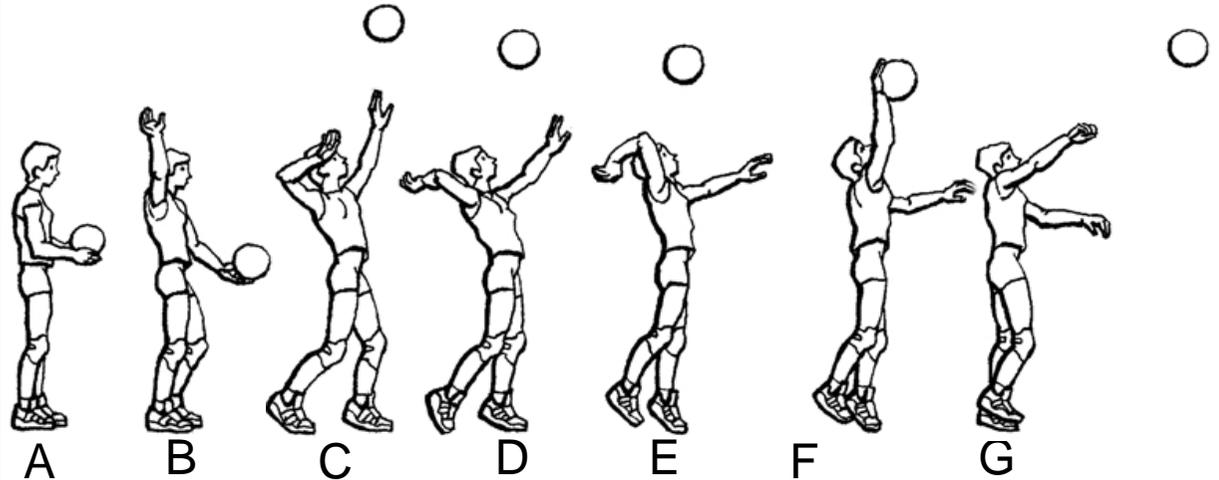
Schau Dir für die Lösung der folgenden Aufgaben immer die Bilder dieser Bildreihe des Aufschlags von oben an. Sie zeigen eine korrekte Ausführung. Alle Aufgaben sind für Rechtshänder formuliert worden.

1 2 3 4



1. Aufgabe: Der korrekte Treffpunkt ist für einen effektiven Tennisaufschlag sehr wichtig. Welcher Ball befindet sich auf der idealen Position?

- Ball Nr. 1
 Ball Nr. 2
 Ball Nr. 3
 Ball Nr. 4

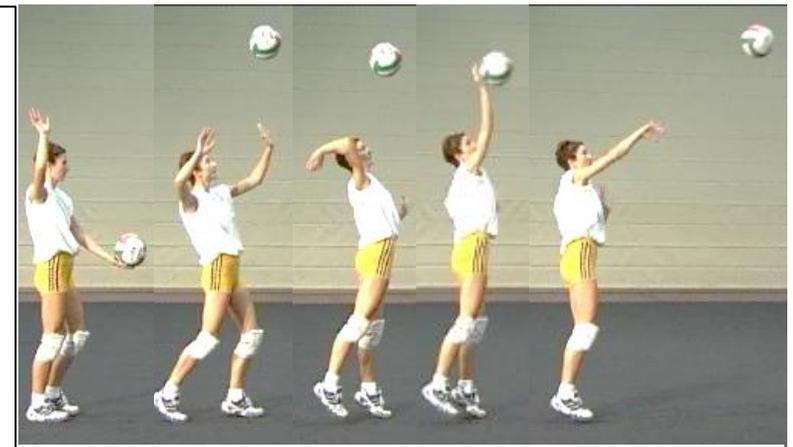


2. Aufgabe: Vergleiche beide Bildreihen miteinander. In beiden Fällen wird der Aufschlag von oben als Tennisaufschlag sicher beherrscht.

Ergänze die Sätze und füge dabei folgende Wörter ein:

ganzen, erhobenem, langem, hinter, linken, über, rechten, Rücken, linken

- Beide konzentrieren sich mit **angehobenem** Schlagarm auf den Aufschlag.
- Beide setzen beim Anwurf des Balles den **linken** Fuß nach vorne.
- Beide führen den gebeugten Schlagarm **hinter** den Kopf.
- Bei beiden hat der **Rücken** dabei eine Bogenspannung.
- Beide treffen den Ball mit der **ganzen** Handfläche, mit **langem** Arm und **über** der Schlagschulter.
- Beide setzen mit der Schlagbewegung den **rechten** Fuß nach vorne.
- Unterschiedlich ist bei beiden, wie sie den **linken** Arm halten.



Achtung: Ungünstige Techniken!

3. Aufgabe:

Auf welchen Bild(ern) kannst Du folgende Fehler erkennen?

Beim Treffen des Balles ist der Schlagarm viel zu stark gebeugt. Bild(er) A und E.

Der Ball wird zu weit hinter der Schlagschulter getroffen. Bild(er) A und B.

Der Ball wird nicht mit der Handfläche getroffen. Bild(er) B

Beim Anwurf und beim Treffen des Balles ist der falsche linke Fuß vorne.

Bild(er) D und E.

Der rechte Fuß wird nach dem Treffen des Balles nicht nach vorne gesetzt.

Bilder C.

