

Der Sportmotorische Wettkampf der tennis10s-Serie (vor allem bei U8 – gerne auch bei U9 und U10)



Dieser Teilwettkampf soll die für den Altersbereich wichtigen Trainingsbereiche Schnelligkeit und Koordination /Geschicklichkeit abdecken.

Die Übungen sind in die Bereiche Laufen, Springen, Werfen unterteilt. Aus jedem der drei Bereiche solle eine Übung gemacht werden. Insgesamt sollten es **4 Sportmotorik**-Übungen sein.

Die nachfolgenden Übungen sollen als Anregungen verstanden werden und das Prinzip der Übungen aufzeigen. Mit ein wenig Phantasie und sportlicher Kreativität kann man unzählige neue Übungen selbständig erfinden.

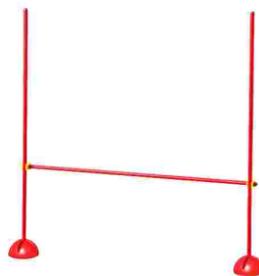
Die Wertung beim Sportmotorik-Wettkampf

Die Bewertung des Sportmotorik-Wettkampfs sollte unabhängig vom Tenniswettkampf sein. Die Sieger der Sportmotorik werden in einer gesonderten Siegerehrung geehrt.

- Alle Kinder absolvieren die 4 Übungen des Sportmotorikwettkampfs.
- Bei jeder der 4 Übungen wird eine eigene Bestenliste unter allen Teilnehmern ermittelt.
- Der beste Teilnehmer einer Übung bekommt so viele Punkte wie Teilnehmer dabei sein. Die nächstbesten Teilnehmer jeweils einen Punkt weniger.

Beispiel:

- 16 Teilnehmer
- Der Sieger der jeweiligen Übung bekommt 16 Punkte, der Zweite 15 Punkte, der Dritte 14 Punkte usw....
- Zum Schluss werden alle erreichten Punkte der 4 Übungen addiert. Sieger ist derjenige mit der höchsten Gesamtpunktzahl.



SCHWERPUNKT LAUFEN

Pylonen - Pendellauf

Aufbau:

2m vom Netz entfernt steht die Pylone, die umlaufen werden muss. 3m hinter der Grundlinie muss eine Start-Ziellinie festgelegt werden

Durchführung/ Organisation

Der Läufer hält einen Volleyball und einen Tennisball in den Händen und steht an der Startlinie. Auf das Startkommando „Fertig - Los“ rennt der Läufer mit beiden Bällen zur Pylone am Netz. Dort legt er den Tennisball auf die Pylone und läuft mit dem Volleyball zurück zur Startlinie. Beide Bälle dürfen nicht den Boden berühren. Wird die Pylone umgeworfen, so muss der Läufer sie wieder aufstellen.

Es gibt 2 Durchgänge, wobei der bessere Durchgang gewertet wird.

Grundliniensprint:

Aufbau:

An der Grundlinie werden jeweils 2 Markierungskegel in der Mitte zwischen Doppelauslinie und Einzelauslinie aufgestellt. In der Mitte der Grundlinie ist eine Startlinie zu markieren.

Durchführung / Organisation:

Der Läufer startet von der Mitte der Grundlinie. Nach einem Lauf von dort zum Wendekegel rechts, um den Wendekegel herum, zum Wendekegel links, um den Wendekegel links herum und zurück zur Startlinie wird die Zeit gestoppt.

Es gibt 2 Durchgänge, wobei der bessere Durchgang gewertet wird.

Hürden - Ball – Lauf

Aufbau:

Auf der T-Linie des Tennisfeldes wird eine Hürde mit Trainingshilfen aufgebaut. Einen Meter vom Tennisnetz entfernt wird ein großes Hütchen aufgestellt.

Durchführung / Organisation:

Der Läufer startet auf das Kommando „Fertig - Los“ von der Startziellinie (Grundlinie) mit einem Volleyball in der Hand und sprintet so schnell wie möglich zur Hürde. Dort muss der Läufer über die Hürde springen, der Ball muss aber unter der Hürde hindurch gerollt/geworfen werden. Auf der anderen Seite der Hürde nimmt der Läufer den Ball wieder auf und legt ihn so schnell wie möglich auf die Pylone, dass er nicht wieder herunterfällt. Ist dies alles geschehen, muss der Läufer so schnell wie möglich zurück zur Ziellinie laufen und dabei erneut die Hürde überspringen.

Es gibt 2 Durchgänge, wobei der bessere Durchgang gewertet wird.

Ballholen

Aufbau:

Auf der Grund-, auf der T-Linie und am Netz liegt jeweils ein Tennisball. Ein Balleimer steht an der Startlinie (Stirnseite des Tennisplatzes)

Durchführung/Organisation

Der Läufer steht an der Startlinie (eine Hand berührt die Platzumzäunung an der Stirnseite des Tennisplatzes). Auf das Startkommando „Fertig-Los“ sprintet der Läufer zum ersten Ball an der Grundlinie und transportiert ihn so schnell wie möglich zum Balleimer, der an der Startlinie steht und legt ihn hinein, dann holt er den Ball auf der T-Linie und dann den Ball am Netz. Die 3 Tennisbälle dürfen nicht aus dem Balleimer fallen. Die Zeit wird nach Ablegen des letzten Balles gestoppt.

Es gibt nur 1 Wertungsdurchgang.

SCHWERPUNKT SPRINGEN

Dreisprung

Aufbau:

Es ist kein besonderer Aufbau nötig. Man benötigt lediglich eine Startlinie und ein Maßband, um die Sprungweite zu messen.

Durchführung / Organisation:

Der Springer steht in Schrittstellung (ein Fuß direkt an der Absprunglinie). Er soll ohne Anlauf mit drei Schrittsprüngen (z.B. Absprung mit rechts, Landung links, rechts, links) möglichst weit springen. Gemessen wird die Stelle (Ferse) bei der dritten Landung (letzte Aufsprungstelle).

Es gibt 2 Durchgänge, wobei der bessere Durchgang gewertet wird.

Beidbeiniger Schluss-Sprung

Aufbau:

Es ist kein besonderer Aufbau nötig. Man benötigt lediglich eine Startlinie und ein Maßband, um die Sprungweite zu messen.

Durchführung / Organisation:

Der Springer steht mit paralleler Fußstellung (beide Füße auf gleicher Höhe) an der Absprunglinie. Es soll ohne Anlauf so weit wie möglich gesprungen werden. Es wird die hintere Ferse bei der Landung gemessen. (Bei einem Nach-hinten-Fallen und Abstützen mit den Händen wird der Sprung wiederholt).

Es gibt 2 Durchgänge, wobei der bessere Durchgang gewertet wird.

SCHWERPUNKT WERFEN

Zielwerfen auf eine Zielscheibe

Aufbau:

Eine Zielscheibe wird mit dem Zentrum in 150 cm Höhe an der Wand angebracht. Die Zielscheibe ist aus Karton vorgefertigt, wobei jede Zielfläche eine andere Farbe haben soll. Die drei ineinander liegenden Quadrate (Ziel-flächen) haben die Seitenlängen 60 cm, 30 cm, 10 cm. In 3 m Entfernung zur Wand wird eine Abwurflinie am Boden markiert.

Durchführung/Organisation:

Der Werfer steht in Schrittstellung hinter der Abwurflinie und soll mit einem Schlagwurf auf die Zielscheibe werfen. Die Abwurflinie darf nicht überschritten werden. Jeder Werfer hat 10 Würfe. Je nach Auftreffpunkt des Tennisballes auf der Zielscheibe werden vom Zentrum nach außen 3, 2, 1 und 0 Punkte pro Wurf vergeben.

Als Endergebnis zählt die Gesamtsumme aller 10 Würfe.

Zielwerfen mit Tennisbällen auf einen Ball

Aufbau:

Ein 1kg schwerer Medizinball wird in einer Entfernung von 2,5m von der Grundlinie auf einen Gummiring gelegt. Neben dem Teilnehmer steht ein Korb mit etwa 40 Tennisbällen.

Durchführung / Organisation

Es darf nur von unten geworfen werden. Der Werfer steht hinter der Grundlinie. Nach dem Startkommando „Fertig - Los“ nimmt er einen Ball nach dem anderen aus dem Korb und versucht, so oft wie möglich den Medizinball zu treffen. Er hat 25 Sekunden Zeit.

Es gibt nur 1 Wertungsdurchgang. Die Treffer werden gezählt.