

TENNIS - MINIGOLF - CHALLENGE

Alles mit eurem Tennis Racket und einem Ball!

1x üben erlaubt, danach geht es los!

Regeln wie im Minigolf:

höchstens 7 Schläge zugelassen

(1 am besten, 7 am schlechtesten)

Schreibt auf wt. tennis eure Resultate ein!

Etwaige Fragen per WhatsApp stellen!



Posten 1

Basketball Korb

Von unter dem Brett sechs grosse Schritte rückwärtslaufen;

Ziel:

mit dem Tenniseracket den Tennisball in den Korb treffen!



Posten 2

Stufen Stadion

Ziel: Stufe 1, 2, 3 und 4 ohne Unterbruch treffen

Hintereinander, Kontrollschlag erlaubt
(Ball abstoppen)



Posten 3

**Beton Pfosten unter Stadion
(gleicher Pfosten wie bei Posten 4)**

Ziel: 10xVH und 10x BH ohne Unterbruch mit 1 Ball

Konditionstraining dazwischen: Treppen 5x hinauf und hinunter



Posten 4

Beton Pfosten unter Stadion

Ziel: Djokovic-Übung; ununterbrochen 10 am Stück

Von oben Ball vor Wand am Boden schlagen
(Schmetterball üben - wie Smash)



Posten 5

Neben Laufbahn

Ziel:

Von Höhe Abfallkübel aus zwischen den Lampenmast und die rote Bahn treffen. Der Ball wird von unten eingeben und darf vor dem Lampenmast nur einmal abspringen.



Konditionstraining: auf Laufbahn nebenan, 2x Sprint absolvieren!



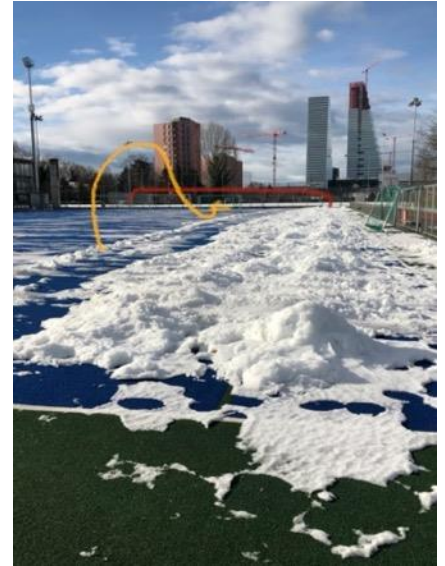
Posten 6

Fussball Feld

Ziel:

mit möglichst wenigen Aufschlägen den Ball vom einen zum anderen Ende des Fussballplatzes (ans Gitter) zu spielen.

Von dort wo der Ball das erste Mal auftrifft wird der nächste Schlag durchgeführt.



Posten 7

Strauch

Ziel: Aus Finnenbahn; wie viele Treffer brauche ich bis Ball in Strauch fällt und dort drin verfangen bleibt?



Posten 8

Rampe von Oben nach Unten

Ziel:

Im Laufen mit Racket Tennisball prellen ohne Verlust des Balles. Schaffe ich es in einem Mal?



Posten 9

Rampe von Unten nach Oben

In wie vielen Versuchen schaffe ich:

Von unten nach oben laufen und gegen die Wand prellen, ohne Ballverlust

(nicht 2x fallen, sonst fange ich neu von unten an)



Posten 10

Minigolf Endschlag

Ziel:

Von Rampe zuunterst in einem Schlag über die Treppe hinein am oberen Ende treffen