

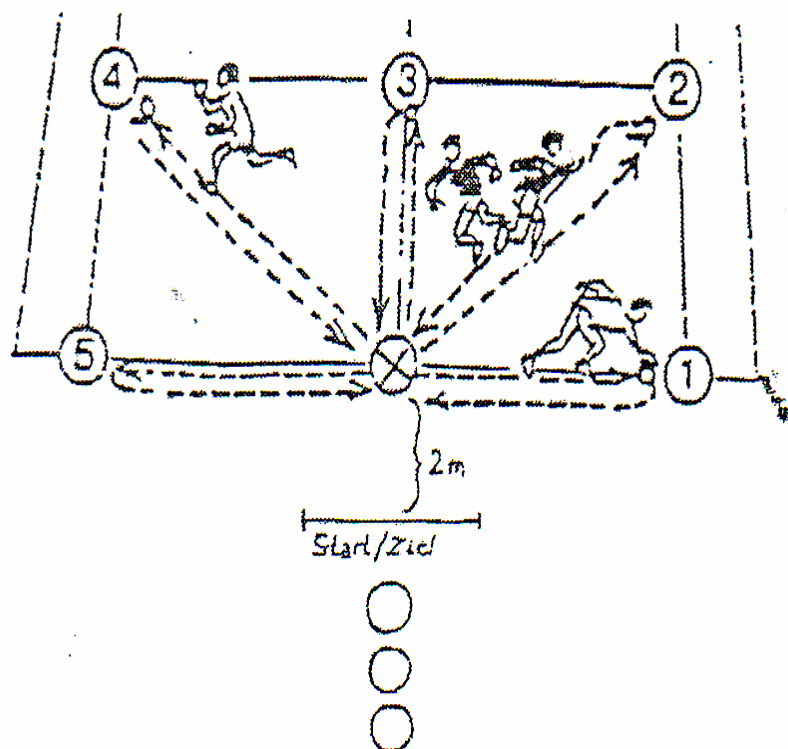
## Motorikübungen „Münchner Kleinfeldrunde 2009“ Altersklasse U10

Stand: 01.01.2009

### Disziplin 1: Fächerlauf:

Nur 1 Versuch

5 Bälle werden auf verschiedene Positionen verteilt, bzw. wieder auf einen Tennisschläger zurückgelegt, der auf der Grundlinienmittelmарkierung platziert ist. Jeweils ein Ball liegt in der Vorhandecke, einer in der Rückhandecke auf der Grundlinie, die anderen drei liegen auf der T-Linie. Die vier Spieler starten hintereinander von der Start-Ziel-Linie, die 2 Meter hinter der Grundlinien-Mittelmарkierung liegt. Der erste Spieler läuft zum Schläger mit den fünf Bällen und verteilt nacheinander diese auf besagte Positionen, läuft zur Startlinie, klatscht den zweiten Spieler ab, der die Bälle nacheinander wieder auf den Schläger einholt, den dritten Spieler abklatscht u.s.w... Das Spiel gewinnt, dessen Schlussläufer die Start-Ziel-Linie zuerst passiert, beide Teams starten gleichzeitig.



## Motorikübungen „Münchner Kleinfeldrunde 2009“ Altersklasse U10

Stand: 01.01.2009

### Disziplin 2: Werfen und Fangen mit Zielwurf

Nur 1 Versuch!

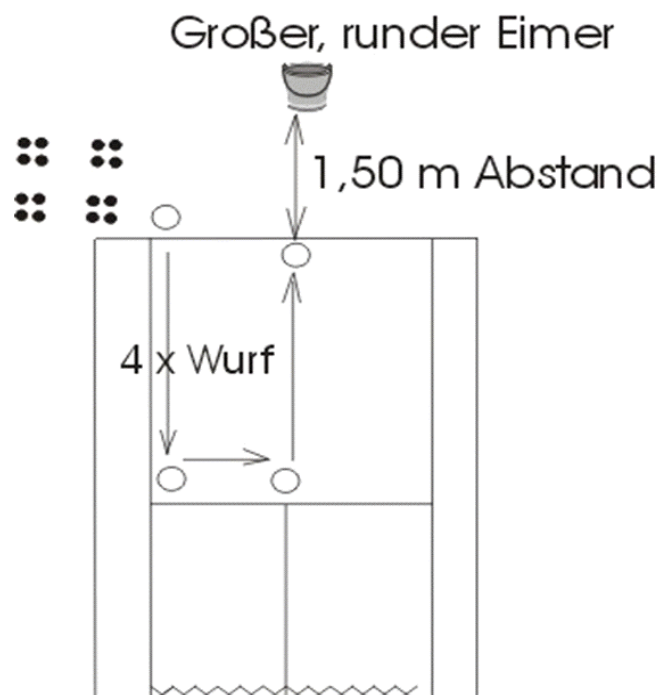
Aufbau: siehe Skizze – 16 Bälle an Startposition – GL/Einzelauslinie.

Ablauf: 1. Spieler wirft zum 2. Spieler, der zum 3. Spieler, der zum 4. Spieler

4. Spieler wirft den Ball in den Eimer

Nach 4 Bällen erfolgt ein Wechsel der Positionen gegen den Uhrzeigersinn.

Der Ball kann direkt gefangen werden oder nach einmal aufspringen. Wird der Ball fallengelassen, ist dieser Ball nicht mehr im Spiel. Der Wurf erfolgt von den angegebenen Positionen. Sieger ist, wer die meisten Bälle im Eimer hat. Bei Gleichstand nach 16 Bällen folgt ein shoot out, jeder Spieler hat zwei Versuche, die Bälle im Eimer unterzubringen, und zwar solange, bis der Sieger ermittelt ist.



# Motorikübungen „Münchner Kleinfeldrunde 2009“ Altersklasse U10

Stand: 01.01.2009

## Disziplin 3: Seilspringen auf Zeit

Nur 1 Versuch!

Vier Spieler der Mannschaft haben jeweils 1 Minute Zeit, so viele Seilsprünge wie möglich durchzuführen. Die Anzahl der gelungenen Sprünge pro Spieler, die in der Zeitfrist getätigt wurde, wird am Ende zusammengezählt und gewertet. Fehlsprünge werden nicht mitgezählt. Die Mannschaft mit den meisten Sprüngen gewinnt den Wettbewerb.

Die Durchführung der Seilsprünge kann je nach Können der Spieler durchgeführt werden:

- a) Seilsprung mit beiden Beinen gleichzeitig
- b) Seilsprung mit Laufschrift
- c) Seilsprung mit Zwischensprung

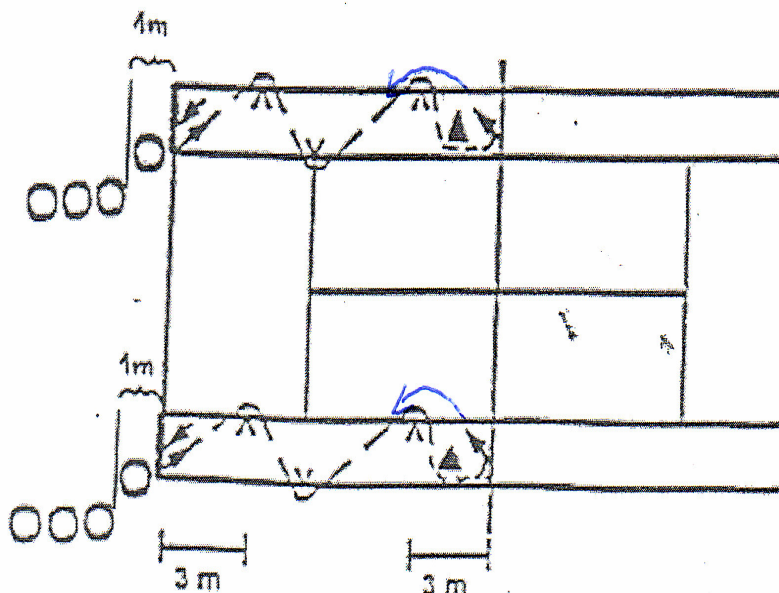
## Motorikübungen „Münchner Kleinfeldrunde 2009“ Altersklasse U10

Stand: 01.01.2009

### Disziplin 4: Slalomlauf mit Tennisschläger (alternativ mit Hockeyschläger)

Nur 1 Versuch!

Auf das Startkommando rollt aus jeder Mannschaft ein Spieler einen Tennisball, der auf der Grundlinie liegt, mit dem Tennisschläger (alternativ mit einem Hockeyschläger) auf den Boden, um die Markierungen in Richtung Netz. Am Netz muss ein zusätzliches Hütchen umrundet werden. Anschließend wird der Ball mit dem Schläger (alternativ mit dem Hockeyschläger) wieder die gleiche Strecke zur Grundlinie gerollt. Hinter der Grundlinie wird der Ball mit der Hand dem zweiten Spieler übergeben (nicht zurollen). Rollt der Ball während des Laufens weg, so muss an dieser Stelle wieder weitergemacht werden, wo der Ball wegrollte. Das letzte Mannschaftsmitglied rollt den Ball wie vorher beschrieben und legt den Ball hinter der Grundlinie auf den Boden. Es hat die Mannschaft gewonnen, deren letzter Läufer die Start-Ziel-Linie zuerst überquert hat.



Mit freundlichen Grüßen

**Bayerischer Tennis-Verband e.V.**  
Bezirk München

gez. **Christos Theodosiadis**, Bezirksreferent für Kleinfeld- und Midcourttennis