Verbesserung der Beinarbeit (Teil 1 - Split Jumps)

Dipl.-Trainer DOSB
A-Trainer DTB
Landestrainer
Thomas Oeltz
2016

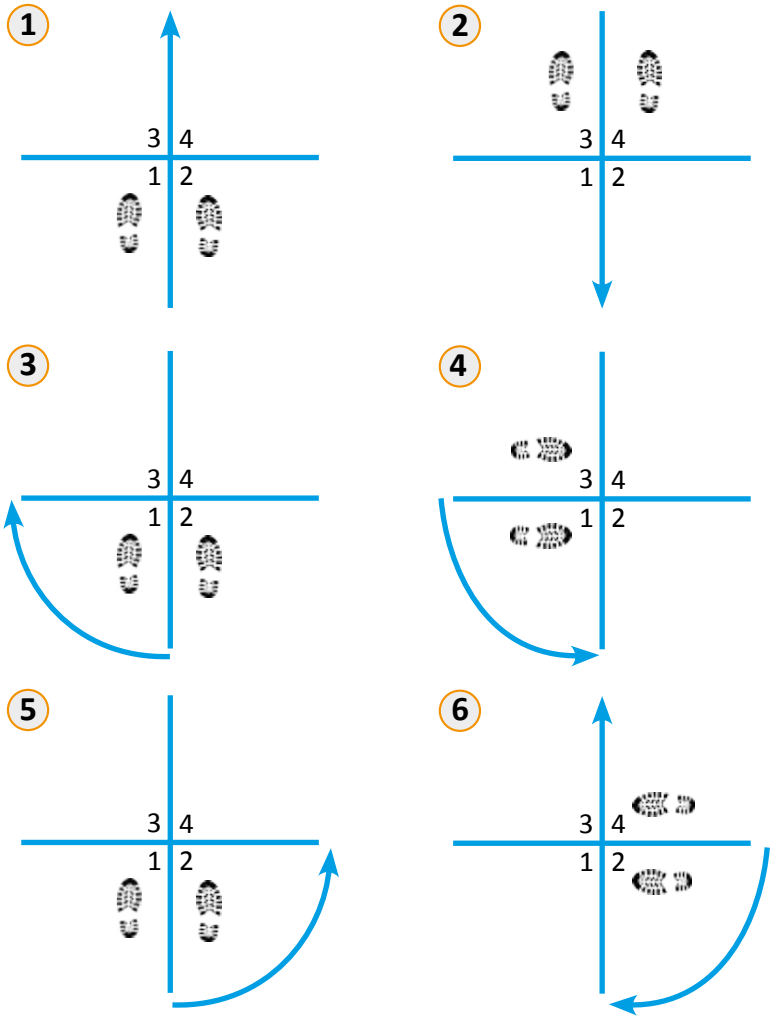
Zielgruppe:
Einsteiger bis Wettkampfspieler - Anforderungsprofil *

Ziel:
Verbesserung der Beinarbeit an der Grundlinie.
Verbesserung der Ausgangsposition vor Richtungsänderung.

Durchführung:
- Die Ausgangsposition ist immer die Fußstellung 1/2 (Abb.1)
- Es werden immer Split-Jumps - Parallelsprünge durchgeführt (die Füße kommen gleichzeitig etwa schulterbreit auseinander auf).
- Dem Sprung auf die Fußpositionen 1/2 (Abb.3) und 3/4 (Abb.2) folgen immer zwei kleine Zwischensprünge.
- Nach Abb.6 wird wieder in die Ausgangsposition 1/2 gesprungen.

Variation 1:
Das Sprungprogramm wird ohne simulierte Schlagbewegungen durchgeführt.

Variation 2:
Das Sprungprogramm wird mit simulierte Schlagbewegungen von durchgeführt (Abb.4 und Abb.6)



TENNIS
Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

ONCOURTOFFCOURT
Der Praxistipp des Monats

Verbesserung der Beinarbeit (Teil 2 - Pad Jumps)

Dipl.-Trainer DOSB
A-Trainer DTB
Landestrainer
Thomas Oeltz
2016

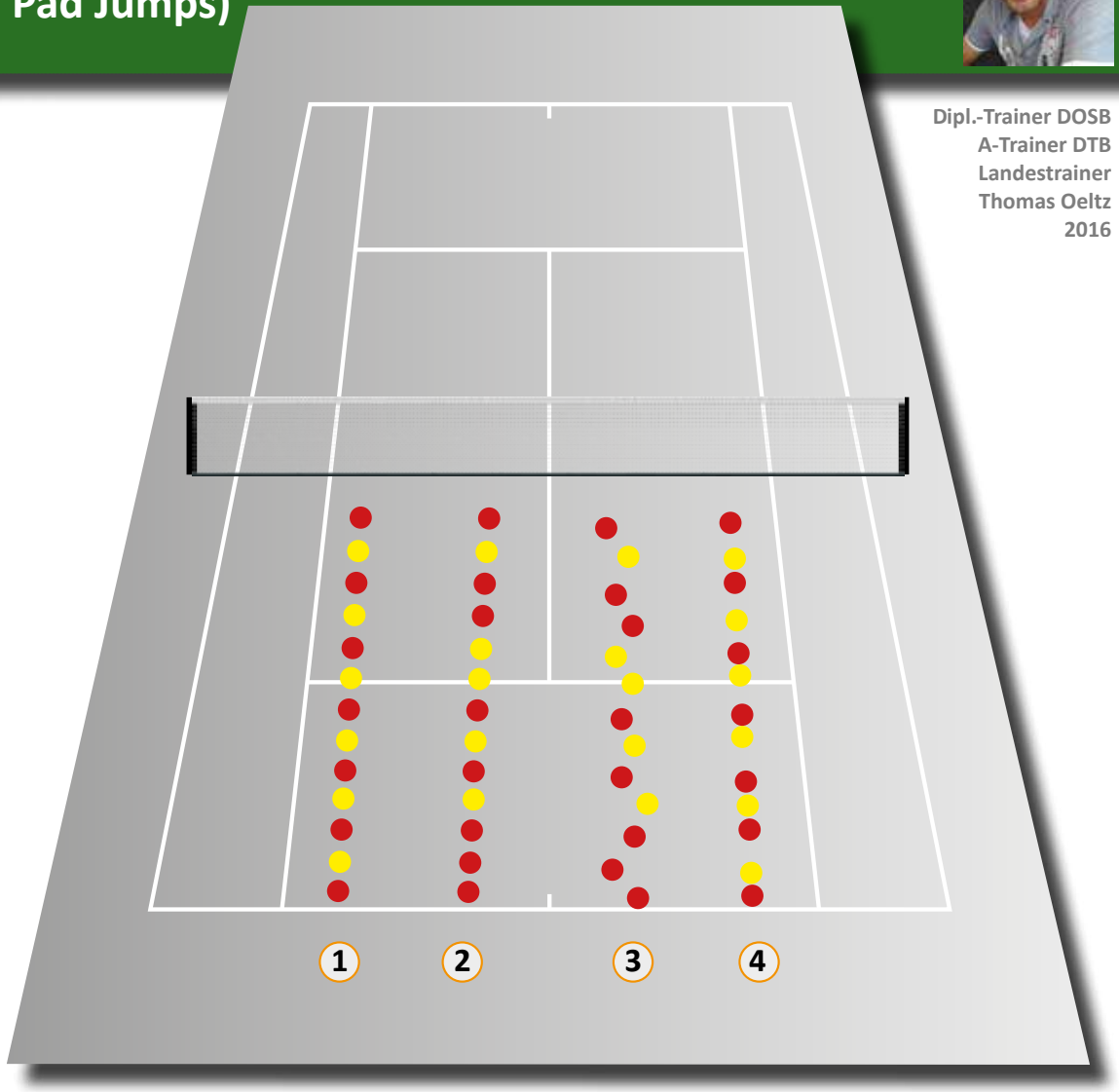
Zielgruppe:
Einsteiger bis Wettkampfspieler - Anforderungsprofil *

Ziel:
Verbesserung der Beinarbeit mit koordinatvem Schwerpunkt.

Durchführung:
- Es wird von Pad zu Pad etweder einbeinig oder beidbeinig gesprungen

Variation 1 (zyklisch):
- 1. Auf Pads laufen: Linker Fuß auf rot, rechter Fuß auf gelb
- 2. Auf Pads springen: Rotes Pad einbeinig rechts, gelbes Pad beidbeinig

Variation 2 (azyklisch):
- 1. Auf Pads springen: Rotes Pad einbeinig rechts, gelbes Pad beidbeinig

Variation 3 (azyklisch mit Richtungsänderung):
1. Auf Pads springen: Rotes Pad einbeinig rechts, gelbes Pad beidbeinig

Variation 4 (azyklisch mit Abstandsänderung):
1. Auf Pads springen: Rotes Pad einbeinig rechts, gelbes Pad beidbeinig