

JWH Bambini Red Cup Tour 2026



Motorische Übungen für die JWH Bambini Red Cup Tour 2026

Folgende motorische Übungen sind Bestandteil jedes Turniers der Tour und gehen mit in die Wertung ein:

1. Sprint: über die Tennisfeldlänge

Der Spieler startet beim Startsignal und sprintet über die gesamte Tennisfeldlänge von der einen Grundlinie bis zur anderen Seite. Auf der anderen Seite umkurvt der Spieler die Stange und sprintet wieder die Tennisfeldlänge zurück bis zum Startpunkt. Sobald der Spieler die Start-/Ziellinie überquert hat, wird die Zeit gestoppt.

2. Geschicklichkeit: Bälle einsammeln

Nach Startkommando sprintet der Spieler von der Mitte der Grundlinie zur rechten Ecke der T-Linie, um dort den Ball einzusammeln und diesen anschließend in einen Eimer, welcher auf der Grundlinie platziert ist, abzulegen. Danach sprintet der Spieler weiter zur linken Ecke der T-Linie um dort dasselbe zu tun. Abschließend sprintet der Spieler zur Mitte der T-Linie, um dort den dritten und letzten Ball zu holen und diesen ebenfalls im Eimer abzulegen. Sobald alle drei Bälle im Eimer liegen, wird die Zeit gestoppt.

3. Sprung: Dreisprung

Der Spieler positioniert sich seitlich und mit dem linken Fuß an der Grundlinie. Anschließend holt der Spieler mit dem rechten Bein Schwung und springt nach vorne in der Kombination **rechtes Bein, linkes Bein**, um abschließend auf beiden Beinen zu landen. Im Anschluss an die Landung, wird die gesprungene Strecke am hintersten aufliegenden Körperteil gemessen.

4. Wurf: seitlicher Rotationswurf

Der Spieler positioniert sich frontal mit beiden Füßen und den Fußspitzen ausgerichtet zum Netz. Anschließend dreht sich der Spieler mit dem Oberkörper seitlich, sodass die Arme mit dem Ball seitlich ausgerichtet sind, während die Beine weiterhin so positioniert sind, wie anfangs beschrieben. Nachdem der Spieler sich seitlich aufgedreht hat, rotiert der Spieler mit dem Ball nach vorne und lässt den Ball so los, dass der Ball in Richtung des Netzes fliegt.

!!! Videos zu den einzelnen Übungen findet ihr auf der Homepage unter: www.red-tour.tnb-tennis-jwh.de !!!

oder auf YouTube unter: „Trainer JWH“

