

KRISTIЈAN MIKULEC

KREATIVES TENNIS TRAINING FÜR KINDER

VORHAND & RÜCKHAND

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Vorstellung	00:00:00
2	Topspin: Mit Reifen	00:00:59
3	Topspin: Mit verschiedenen Bällen	00:04:41
4	Topspin: Gefühl	00:15:01
5	Topspin: Zu Zweit	00:20:24
6	Topspin: Spielformen	00:24:29
7	Bewegungsablauf: Von unten nach oben	00:29:43
8	Bewegungsablauf: Das Stemmbein	00:34:06
9	Rutschtechnik	00:39:29
10	Rutschtechnik: Staffellauf	00:43:09
11	Rutschtechnik: Plastiktüte	00:44:54

KRISTIЈAN MIKULEC

KREATIVES TENNISTRAINING FÜR KINDER

VORHAND & RÜCKHAND

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
12	Rutschspur Spiel	00:47:25
13	Vorhand / Rückhand Übung	00:50:43
14	Laufweg Spiel	00:52:44
15	Laufweg Hütchenspiel	00:56:06
16	Teamspiel	00:59:33
17	Körperspannung	01:02:55
18	Fussstellung	01:04:39
19	Angriffsball	01:09:11
20	Oberkörperrotation	01:11:11
21	Gleichgewicht	01:13:24
22	Spielform: Lange Ballwechsel	01:15:17