

KRISTIЈAN MIKULEC

KREATIVES TENNISTRAINING FÜR KINDER

AUFSCHLAG & VOLLEY

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Vorstellung	00:00:00
2	Volley: Einführung: Zweihändig	00:01:27
3	Einführung: Einhändig	00:04:24
4	Spielform I	00:08:21
5	Armbewegung	00:10:13
6	Körperbewegung	00:14:16
7	Schlagbewegung	00:16:44
8	Splitstep	00:18:51
9	Spielform II	00:21:45
10	Aufschlag: Einführung	00:24:21
11	Wurfbewegung	00:31:19
12	Schlägerbewegung	00:33:10
13	Übung: Weite Aufschläge	00:35:48
14	Übung: Schläger Weitwurf	00:37:33
15	Bewegungsgefühl	00:39:51

KRISTIJAN MIKULEC

KREATIVES TENNISTRAINING FÜR KINDER

AUFSCHLAG & VOLLEY

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
16	Handbewegung	00:42:06
17	Balltreffpunkt	00:44:50
18	Topspin Einführung	00:47:02
19	Topspin Schlagbewegung	00:50:10
20	Topspin Flugkurve	00:52:37
21	Topspin Spielform	00:59:10
22	Vorwärtsbewegung	01:01:38
23	Spielformen: Aufschlagspiel	01:04:08
24	Schmetterball	01:06:56
25	Spanisches Einzel	01:09:15
26	Kartenspiel	01:11:45
27	Schlagvarianten	01:14:32
28	Taktikspiel	01:17:56
29	Einzel vs. Doppel	01:20:21