

Testblatt – MINIS

1. Konzentration

1 Minute lang still und ruhig sitzen bleiben (ohne Ton und Bewegung)
Stell Dir dabei vor, wie Du Squash spielst

2 Versuche



2. Koordination

Wirf den Ball mit einer Hand gegen die Wand und fang ihn nach dem Boden-Aufprall wieder auf.

2 Versuche: 7 von 10 müssen gefangen werden



3. Jonglieren

Einen Squash-/Tennisball abwechselnd von einer Hand in die andere werfen.
10 Würfe hin und her (von links nach rechts, dann von rechts nach links)

3 Versuche: 10x ohne Fehler



4. Gleichgewicht

Hüpfe auf nur einem Bein, ohne das andere abzusetzen
10 x Hüpfen auf den linken, dann 10 x auf dem rechten Bein

3 Versuche Links und Rechts: 10x ohne Fehler



5. Laufen / Schnelligkeit

Laufe Court-Breiten so schnell Du kannst;
5 Court-Breiten innerhalb von 13 Sekunden

3 Versuche: Die Zeit (13 Sek.) muss eingehalten werden



6. Aufschlag

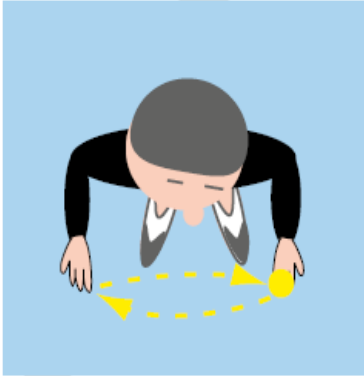
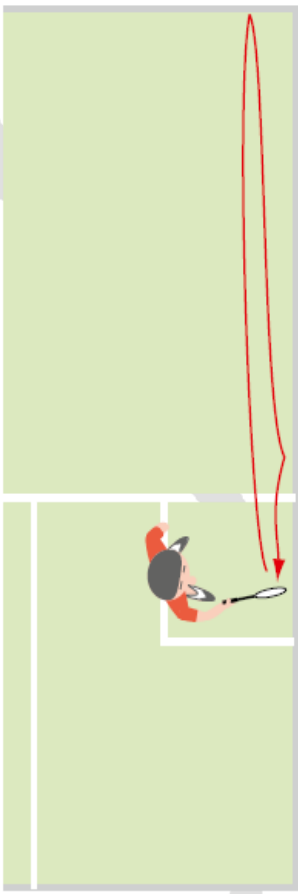
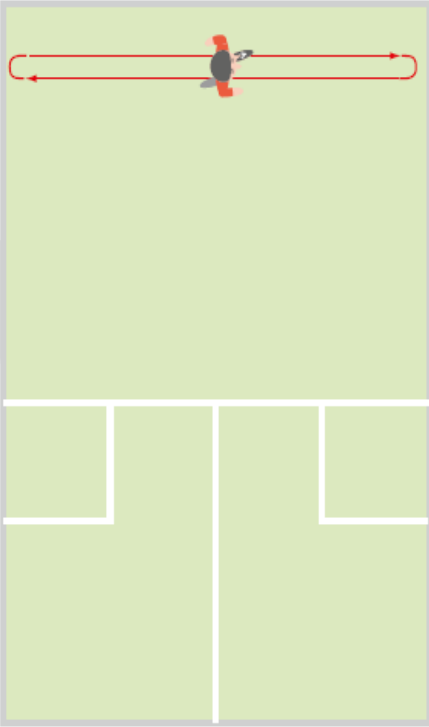
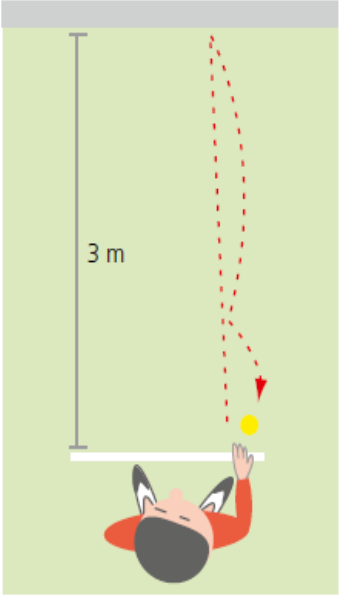
Spiele „Mini-Aufschläge“ aus der Hand mit dem Schläger irgendwo an die Frontwand. Nach dem Aufprall auf dem Boden musst Du den Ball mit dem Schläger nochmals berühren.

10 Aufschläge von der Querlinie aus.

3 Versuche: 7 von 10 müssen richtig sein.



Aufgaben - MINIS



SJBW