



1. Mini Cup

Zusatzwettbewerbe



1. Wettbewerb: „Zielschießen“ Bewegungskriterien

10 Bälle mit dem Rückhandaufschlag, abwechselnd 5 Bälle pro Ziel

1 Punkt für jedes getroffene Ziel

bis zu 2 Punkte pro Schlag für die Ausführung des Rückhandaufschlages

Beim Rückhandaufschlag zeigt der Schlägerkopf im Rückschwung nach hinten unten. Die Schlaghand nähert sich im Rückschwung der „schwachen“ Hüfte (Rechtshänder: linke Hüfte). Der Schläger wird dann mit einer geraden Bewegung mit Unterarmdrehung bei fixiertem Handgelenk beschleunigt. Der Schläger soll am Ende des Schlages zum Ziel zeigen (Ausschwung).

2. Wettbewerb: „schnell am Stepper“ Bewegungskriterien

U8/U9: 20 Sekunden, auf den Stepper und wieder zurück

U10/U11: 30 Sekunden, auf den Stepper, dann nach vorne und zurück

Gezählt werden die Kontakte eines Fußes auf dem Stepper

Der Kontakt auf dem Stepper muss mit vollem Vorderfußkontakt, nicht mit der Fußspitze vollzogen werden. Die Arme sollen wechselseitig zu den Füßen in Bewegung gebracht werden. Als Alternative für den Stepper kann auch ein niedriger Kastendeckel genutzt werden. (Der Kasten sollte nicht rutschen, deshalb an eine Wand stellen.)

