

3. Mini Cup Zusatzwettbewerbe



1. Wettbewerb: „Clear“ Bewertungskriterien

10 Bälle werden je Kind überkopf zugeworfen

Es können maximal 30 Punkte erreicht werden

Kriterien: 1. Startposition: „Superman“, 2. Japanischer Umsprung, 3. Ausschwing

In der Startposition soll das Körpergewicht fast ausschließlich auch dem „starken“ Fuß lasten, beide Ellbogen sind weit oben. Die Hüftöffnung und das Aufsetzen des „schwachen“ Fußes leiten die Bewegung ein. Der Ellbogen zeigt zum fliegenden Ball, danach rotiert der Unterarm mit fixiertem Handgelenk zum Ball. Beim Ausschwing bewegt sich der Schlagarm zur gegenüberliegenden Hüfte.

2. Wettbewerb: „Bälle werfen“ Bewegungskriterien

10 Bälle werden Richtung Netz geworfen

Es können maximal 30 Punkte erreicht werden

Kriterien: 1. Startposition („Superman“), 2. Drehung des Oberkörpers, 3. Beide Füße hinter der blauen Linie (4,50 m hinter dem Netz)

Ob der Ball hinter dem Netz landet ist für die Punktzahl nicht entscheidend.

Das Kind stellt 10 Bälle an der gesamten Breite der Aufschlaglinie auf. Diese sollen mit einem Ausfallschritt aufgenommen werden. Nach der Aufnahme erfolgt eine Körperdrehung, dass man in der Position des „Superman“ kurz zur Ruhe kommt. (Bewegungsrichtungsänderung) Dieses wird eingeleitet mit dem Aufsetzen des „schwachen“ Fußes. Durch diesen Erfolg der Abdruck zum Netz hin, erst dann wird geworfen. Beim Wurf ist zu beachten, dass der Ellbogen von der „Supermanposition“ nach vorne oben gebracht wird. Der Ball soll hierbei fast die Schulter berühren und mit der Streckung vom Unterarm geworfen werden.

Tipp: Den Zeigefinger auf die Federspitzen vom Ball legen, um besser zu werfen.

