

Koordinations – Programm M2tennis

5 min. Hüpfseil – Programm

20 min. Luftballon – Programm

Durchführung 2-3x wöchentlich

Erklärung:

Je höher die koordinativen Qualitäten, bzw. die koordinativen Fähigkeiten sind, desto leichter, geradliniger, müheloser, präziser und erfolgreicher werden alte Bewegungsabläufe vollzogen bzw. umgesetzt und Neue erlernt. Die Bewegungsabläufe sind dann geschmeidiger und ökonomischer, wodurch der Ermüdungsgrad sinkt und die Technik, sowie die situative Lösungsfähigkeit lange aufrechterhalten werden kann.

Durchführung Hüpfseil – Programm:

2 Bahnen à 10 m Vorwärts/Rückwärts Laufen + Seilspringen (immer Vorwärts schwingen)

2 Bahnen à 10 m Side – Steps Laufen + Seilspringen

Durchführung Luftballon – Programm:

1 x 1 min. 2 Luftballons hochhalten

1 x 1 min. 1 Luftballon hochhalten, 1 Luftballon nur mit der linken Hand, den anderen nur mit der rechten Hand

2 x 1 min. 2 Luftballons hochhalten, 1 Luftballon nur mit der Hand, 1 Luftballon nur mit dem Fuß

2 x 1 min. 2 Luftballons hochhalten, 1 Luftballon nur mit der rechten Körperhälfte, Fuß oder Hand, den anderen nur mit der linken Körperhälfte

2 x 1 min. 3 Luftballons hochhalten

2 x 1min. 3 Luftballons hochhalten, aber eine Farbe nur mit dem Fuß (egal, ob links, oder rechts)

Nach jedem Durchgang 45sek. Pause

Trainingsziel beider Übungsteile:

Die Zusammenarbeit der oberen und unteren Extremitäten zu verbessern, um die Bewegungsabläufe geschmeidiger und ökonomischer zu machen, wodurch auf lange Sicht der Ermüdungsgrad sinkt und die Technik, sowie die situative Lösungsfähigkeit im Tennismatch lange aufrechterhalten werden kann.

Games end! Training doesn't!

M2tennis