

**WARM UP:**

**Übliches Aufwärmen, etwas laufen, hopsen, seitlich hopsen uvm.**

... die Tischtennisstellung tiefer in Hocke idealerweise einbauen

Ball in rechte Hand und Hochschupfen und fangen

Ball in linke Hand und Hochschupfen und fangen

**Das gleiche im Gehen**

Ball mit der rechten Hand auf den Boden schmeißen und wieder fangen.

dann nur mit der linken Hand

dann auch abwechselnd!

**Raub des Balls von anderem Mitspieler auf begrenzten Feld!**

**Gitterübungen:** Koordinationsübungen

spezielle Tischtennisübungen, Koordination ist da wichtig, Kinder motivieren und loben!

**Banden:** Gymnastik, Strecken, mit Fuß darübersteigen abwechselnd links und rechts

Hopsen um die Bande, auf klatschen in die andere Richtung

Hochheben der Bande auch drehen, strecken in der Richtung Bande