

## 17.06.2021 Techniktraining – Mittel

Thema: Atemtechniken

Dauer: ca. 30 min

Hilfsmittel: Der Tennisball an der Schnur vom 10.06.2021.

Hänge den Tennisball an der Decke oder einem Ast im Außenbereich auf.

Der Ball sollte auf deiner Bauchhöhe sein. Lass dir gegebenenfalls von deinen Eltern helfen.

Bitte wärme dich selbstständig für ca. 5 Minuten auf. Versuche dich dabei besonders, aber nicht ausschließlich, auf deinen Unterkörper zu konzentrieren. Vielleicht fallen dir ja Übungen ein, die wir bereits gemeinsam im Training ausgeführt haben. Führe zudem folgende Übungen durch:

- 8x Beinschwingen vorwärts (rechts und links)
- 8x Beinschwingen seitwärts (rechts und links)
- 8x Beinschwingen rückwärts (rechts und links)

Die Übungen zur heutigen Trainingseinheit findest du unter folgendem Link. Nutze den Tennisball als Ziel, um Treffsicherheit zu erhöhen.

[https://www.youtube.com/watch?v=9YgV\\_uOlfhM](https://www.youtube.com/watch?v=9YgV_uOlfhM)

Jetzt ist noch Zeit. Wir nutzen diese, um das eben erlernte zu festigen. Wiederhole alle Techniken noch einmal jeweils 10x rechts und 10x links.

Viel Spaß!