



FS/07.04.2020

Heimprogramm 3:

1.) Mentales Training:

Im letzten Online Meeting haben wir ein Stück Schokolade, eine Frucht oder... bewusst mit den verschiedenen Sinnen (sehen, riechen, schmecken) wahrgenommen.

Ich wollte, dass ihr die «Essware» nicht einfach runterschlingt, sondern genießt!

Der angewendete Grundsatz lautet «tue was du tust!». Tue nicht 2 Sachen aufs Mal!

Wenn ihr dies wirklich könnt, dann habt ihr ein nächstes Level in der Konzentrationsfähigkeit erlangt! Nicht nur für das Tennis gut! Diese Fähigkeit ist trainierbar:

- **Übe im Alltag:** Lerne für die Schule, esse, schaue fern, diskutiere mit Freunden, lies ein Buch → mache nur etwas auf einmal! **Tue was du tust!**
- **Mache folgende spezielle Übung:** Sitz im Schneidersitz oder sonst wie auf den Boden. Lege vor dir einen Tennisball hin. Schaue ihn an und denke nur an den Ball. Kommen andere Gedanken auf, lasse sie weiterziehen und denke nur an den Ball.
→Mache dies 2 – 3 x pro Tag 1 -3 Min.

2.) Tennisorientiertes Training:

Wer von euch hat mit Facetime oder WhatsApp Kontakt mit einer Tenniskollegin oder Kollegen aufgenommen und sich gegenseitig die Vorhand bzw. Rückhand gezeigt?

Ich habe euch in der letzten Woche verschiedene Videos zum Thema gesendet.

Jetzt ist es an euch systematisch zu trainieren!

Hier ein möglicher Trainingsablauf: (1 bis 3 Durchgänge)

- Je 3 Vh und Rh Grundschläge mit Superzeitlupe; verschiedene Treffpunkte; Vh / Rh regelmässig abwechseln; dazwischen 20 s Pause mit nur Arme, Beine lockern, Schläger in die andere Hand nehmen; Blick auf die Schlägersaiten
- 1 Min. Seilsprünge beidbeinig
- 6 x 10 s dynamisches Schattentennis; verschiedene Treffpunkte; Vh / Rh unregelmässig; dazwischen 20 s Pause mit nur Arme, Beine lockern, Schläger in die andere Hand nehmen; Blick auf die Schlägersaiten
- 1 Min. Seilspringen Laufschriffe
- 6 x 4 Schläge Vh und Rh Grundlinie mit Bremsfallschirm bzw. Plastik um Racketkopf; dazwischen 20 s Pause mit nur Arme, Beine lockern, Schläger in die andere Hand nehmen; Blick auf die Schlägersaiten
- Doppelsprünge ohne Fehler zählen (max. 1 Min.)

3.) Koordinations- und Konditionstraining:

<https://www.swisstennis.ch/healthyathome>

Bleibt zu Hause und bleibt gesund!

Viele Grüsse Freddy