



Beschrieb Super Challenge-Posten

Super Challenge 1 | Die Giraffen

Stufe Rot

Wir können:

Zu zweit je einen Ball auf dem Schläger transportieren und dabei von der einen Seitenlinie zur anderen und wieder zurückgehen. Dabei halten wir uns immer an der Hand.

Klares Ziel: 5x hin- und 5x hertransportieren, ohne dass die Bälle auf den Boden fallen.

Varianten

- rückwärts
- mit einem 2er Streeracket (Doppelschläger)

Organisation

Anzahl Kids: 2

Material:

- 2 Tennisbälle (rot)
- 2 Schläger (Tennisschläger und/oder Streeracket)

Super Challenge 2 | Der Clown

Stufe Rot

Ich kann:

Einen Ballon in die Luft werfen. Solange dieser in der Luft ist, lege ich einen Ball von einem Pylonen auf den Boden. Anschliessend fange ich den Ballon wieder. In der nächsten Runde lege ich den Ball wieder vom Boden auf den Pylonen zurück. Dies gelingt mir fünfmal in Folge.

Klares Ziel: 5x ausführen, ohne dass der Ballon den Boden berührt.

Varianten

- Ball in einen Reifen legen
- Ball auf ein farbiges Hütchen legen

Organisation

Anzahl Kids: 1

Material:

- 1 Tennisball (rot)
- 1 Luftballon
- 1 Pylon
- 1 Hütchen
- 1 Reifen

Super Challenge 3 | Die Pinguine

Stufe Rot

Wir können:

Zu zweit einen Luftballon transportieren, welchen wir zwischen unseren Köpfen, Rücken oder Schultern einklemmen und dabei von der Grundlinie ans Netz und wieder zurück gehen (normales Tennisfeld). Beim Start halten wir einen roten Ball in den Händen und legen diesen am Schluss in den Reifen ab.

Klares Ziel: 1x hin- und hertransportieren, ohne dass der Ballon zu Boden fällt.

Varianten

- den Luftballon mit Schlägern einklemmen
- den Luftballon zwischen den Händen einklemmen
- seitwärts / vorwärts / hintereinander / Krebs / Sandwich

Organisation

Anzahl Kids: 1

Material:

- 1 Luftballon/Overball/Volleyball
- 2 Tennisschläger
- 2 Tennisbälle (rot)

Super Challenge 4 | Der Seelöwe

Stufe Rot

Ich kann:

Einen Volleyball in beiden Händen halten und auf diesem einen Luftballon zehnmal hochspielen, ohne dass der Luftballon den Boden berührt.

Klares Ziel: Luftballon 10x hochspielen, ohne dass dieser den Boden berührt.

Varianten

- mit einem oder beiden Beinen in einem Reifen stehend
- Ballon in die Luft spielen, anschliessend Volleyball hochwerfen, um den Ballon damit zu berühren
zu zweit: Spieler A wirft einen Kids Tennis High School Ball zu Spieler B, welcher diesen mit einem Volleyball in den Händen zurückspielt.
- Ball auf ein farbiges Hütchen legen

Organisation

Anzahl Kids: 1

Material:

- 1 Volleyball
- 1 Luftballon
- 1 Reifen
- 1 Kids Tennis High School Ball

Super Challenge 5 | Der Zauberer

Stufe Rot

Wir können:

Wenn wir uns zu zweit auf einer Platzhälfte am Netz gegenüberstehen und mit einem Abstand von ca. zwei Metern zur Grundlinie und wieder zurück gehen (seitlich bewegend)...

1. Serie: uns einen Ball fehlerfrei direkt zuwerfen
2. Serie: uns einen Ball fehlerfrei bodenauf zuwerfen

Varianten

- mit einem Kids Tennis High School Ball
- mit der rechten/linken Hand werfend
- bei zwei Zweiergruppen: die eine Gruppe versucht die andere einzuholen

Organisation

Anzahl Kids: 1

Material:

- 1 Tennisball (rot, orange oder grün)
- 1 Kids Tennis High School Ball

Super Challenge 6 | Der Löwe

Stufe Rot

Ich kann:

Zehnmal ohne Fehler beidbeinig Seilspringen.

Varianten

- jedes Kind sagt: «Achtung, fertig, los!»
- langes Seil an einem Ende anbinden, Leiter schwingt dieses am anderen Ende und die Spieler springen/hüpfen durch, ohne das Seil zu berühren
- der Leiter schwingt das lange Seil und die Kinder hüpfen an Ort

Organisation

Anzahl Kids: 1

Material:

- 1 kurzes Springseil
- 1 langes Springseil

Super Challenge 7 | Der Seiltänzer

Stufe Rot

Wir können:

Zu zweit einen Parcours (kleiner Hindernislauf) absolvieren indem einer von uns die Augen schliesst (oder sich verbindet) und der andere ihn mit Anweisungen durch den Parcours führt. Anschliessend wechseln wir die Rollen.

Varianten

- mit oder ohne Augenbinde
- A macht vor, B ahmt nach

Organisation

Anzahl Kids: 2

Material:

1 Augenbinde
Parcoursmaterial (Hütchen, Pylone, Reifen, etc.)

Super Challenge 8 | Der Elefant

Stufe Rot

Ich kann:

Während einer bestimmten Zeit (z.B. 30 Sekunden) auf einem Bein stehen und dabei den Schläger mit einem Ball darauf balancierend in der Hand halten. Anschliessend wechsele ich ohne Unterbruch auf das andere Bein.

Klares Ziel: den Schläger während der ganzen Zeit so halten, dass der Ball nicht zu Boden fällt.

Varianten

- mit einem geschlossenen Auge, Ball in der Hand
- mit einem geschlossenen Auge

Organisation

Anzahl Kids: 1

Material:

1 Stoppuhr
1 Tennisball
1 Tennisschläger
1 Luftballon
1 Kids Tennis High School Ball