



Super Challenge 13 (Januar 2018): „Raus aus dem Mauselloch!“

Stufe Rot	Organisation
<p>Wir können: Den Overball oder einen Wasserball abwechslungsweise mit dem Schläger 10 Mal ohne Fehler mit Vorhand oder Rückhand hin und her rollen. Wir müssen den Overball so spielen, dass der Partner aus seinem „Mauselloch“ kommen muss. Anschliessend müssen wir immer mit mindestens einem Fuss ins „Mauselloch“ zurückkehren, bevor wir den Overball wieder rollen dürfen.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Schläger Einen Wasserball oder einen Overball Ein Mauselloch Zwei Kegel</p>
Stufe Orange	Organisation
<p>Wir können: Auf dem orangen Feld den Ball 10 Mal ohne Fehler mit Vorhand und Rückhand hin und her spielen, so dass der Partner aus dem „Mauselloch“ kommen muss, um den Ball zu spielen. Wir müssen mit mindestens einem Fuss im „Mauselloch“ stehen, bevor wir den nächsten Schlag spielen dürfen.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Schläger Einen orangen Ball Ein Mauselloch</p>
Stufe Grün	Organisation
<p>Wir können: Auf dem grünen Feld den Ball 10 Mal ohne Fehler mit Vorhand und Rückhand hin und her spielen, so dass der Partner aus seinem „Mauselloch“ kommen muss, um den Ball zu spielen. Wir müssen mit mindestens einem Fuss in unserem „Mauselloch“ stehen, bevor wir den nächsten Schlag spielen dürfen.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Schläger Einen grünen Ball Ein Mauselloch</p>

Super Challenge 14 (Februar 2018): „Der Artist“

Stufe Rot	Organisation
<p>Ich kann : Einen Volleyball in beiden Händen halten und auf diesem einen Luftballon 10 Mal aufprallen lassen, ohne dass der Luftballon den Boden berührt. Dabei muss</p> <p>Erschweren: Ich muss mit einem oder beiden Bein in einem Reifen stehen.</p>	<p>Du brauchst: Einen Volleyball Einen Luftballon Einen Reifen</p>
Stufe Orange	Organisation
<p>Ich kann : Einen Volleyball in beiden Händen halten und auf diesem einen Tennisball (orange) 10 Mal direkt in die Luft spielen oder einmal auf den Boden aufprallen lassen.</p> <p>Erschweren: Ich muss mit einem oder beiden Bein in einem Reifen stehen.</p>	<p>Du brauchst: Einen Volleyball Einen Tennisball (orange) Einen Reifen</p>
Stufe Grün	Organisation
<p>Ich kann : Einen Volleyball in beiden Händen halten und auf diesem einen Tennisball (grün) 10 Mal direkt in die Luft spielen oder einmal auf den Boden aufprallen lassen. Der Tennisball soll immer zwei Mal direkt in die Luft gespielt und einmal auf den fallen gelassen werden.</p> <p>Erschweren: Ich muss mit einem oder beiden Bein in einem Reifen stehen. Ich muss den Tennisball immer direkt in die Luft spielen.</p>	<p>Du brauchst: Einen Volleyball Einen Tennisball (grün) Einen Reifen</p>

Super Challenge 15 (März 2018): „Das magische Duo“

Stufe Rot	Organisation
<p>Wir können: Zu zweit transportieren wir einen Luftballon, welchen wir zwischen unseren Köpfen, Rücken oder Schultern einklemmen, von der Grundlinie ans Netz und wieder zurück (normales Tennisfeld). Dabei halten wir beim Start einen roten Ball in den Händen und legen diesen am Schluss in den Reifen ab.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Luftballon/Overball/Volleyball Einen Tennisschläger Je einen roten Tennisball</p>
Stufe Orange	Organisation
<p>Wir können: Zu zweit transportieren wir einen Luftballon, welchen wir zwischen unseren Köpfen, Rücken oder Schultern einklemmen, von der Grundlinie ans Netz und wieder zurück (normales Tennisfeld). Dabei balancieren wir beide einen orangen Tennisball auf dem Schläger und legen diesen am Schluss in den Reifen ab.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Luftballon/Overball/Volleyball Einen Tennisschläger Je einen orangen Tennisball</p>
Stufe Grün	Organisation
<p>Wir können: Zu zweit transportieren wir einen Luftballon, welchen wir zwischen unseren Köpfen, Rücken oder Schultern einklemmen, von der Grundlinie ans Netz und wieder zurück (normales Tennisfeld). Dabei prellen wir beide einen grünen Tennisball auf dem Schläger.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Luftballon/Overball/Volleyball Einen Tennisschläger Einen grünen Tennisball</p>

Super Challenge 16 (April 2018): „Der Speerwerfer“

Stufe Rot	Organisation
Wir können: Wir stehen uns auf der Grundlinie (rotes Feld) gegenüber und werfen (Überkopf) einen roten Ball 10 Mal ohne Fehler hin- und her. Er darf vor dem Fangen maximal einmal den Boden berühren. Nach dem Fangen gehen wir auf die Grundlinie (rotes Feld) ins Mauselloch zurück und werfen von dort aus.	Du brauchst: Einen Partner(in) Einen roten Tennisball
Stufe Orange	Organisation
Wir können: Wir stehen uns auf der Grundlinie (oranges Feld) gegenüber und werfen (Überkopf) einen orangen Ball 10 Mal ohne Fehler hin- und her. Er darf vor dem Fangen maximal einmal den Boden berühren. Vor dem Fangen des Balls klatschen wir 2 Mal in die Hände und drehen uns um die eigene Achse. Nach dem Fangen gehen wir auf die Grundlinie (oranges Feld) ins Mauselloch zurück und werfen von dort aus.	Du brauchst: Einen Partner(in) Einen orangen Tennisball
Stufe Grün	Organisation
Wir können: Wir stehen uns auf der Grundlinie gegenüber und werfen (Überkopf) einen grünen Ball 10 Mal ohne Fehler hin- und her. Er darf vor dem Fangen maximal einmal den Boden berühren. Vor dem Fangen des Balls klatschen wir 2 Mal in die Hände und drehen uns um die eigene Achse. Nach dem Fangen gehen wir auf die Grundlinie ins Mauselloch zurück und werfen von dort aus.	Du brauchst: Einen Partner(in) Einen grünen Tennisball

Super Challenge 17 (Mai 2018): „Der Boxer“

Stufe Rot	Organisation
Ich kann: 10 Mal ohne Fehler beidbeinig Seilspringen.	Du brauchst: Ein Springseil
Stufe Orange	Organisation
Ich kann: je 10 Mal ohne Fehler auf dem rechten und linken Bein und beidbeinig Seilspringen.	Du brauchst: Ein Springseil
Stufe Grün	Organisation
Ich kann: Ohne Fehler zwischen Netz und Grundlinie 6 längen Side Steps Seilspringen.	Du brauchst: Ein Springseil

Super Challenge 18 (Juni 2018): „Der Doppelspieler“

Stufe Rot	Organisation
Freies Spiel: Doppel Ich werde zusätzlich zu meinen Tennislektionen mindestens einmal in der Woche mit drei Freunden ein Doppel spielen gehen.	Du brauchst: Einen Tennisball (rot) Einen Schläger/ Netz Drei Partner
Stufe Orange	Organisation
Freies Spiel: Doppel Ich werde zusätzlich zu meinen Tennislektionen mindestens einmal in der Woche mit drei Freunden ein Doppel spielen gehen.	Du brauchst: Einen Tennisball (orange) Einen Schläger/ ein Netz Drei Partner
Stufe Grün	Organisation
Freies Spiel: Doppel Ich werde zusätzlich zu meinen Tennislektionen mindestens einmal in der Woche mit drei Freunden ein Doppel spielen gehen.	Du brauchst: Einen Tennisball (grün) Einen Schläger/ ein Netz Drei Partner

Super Challenge 19 (Juli 2018): „Der Seelöwe“

Stufe Rot	Organisation
<p>Wir können: Wir stehen uns auf der Grundlinie (rotes Feld) gegenüber und halten beide einen Pylon verkehrt in der Hand. Einer wirft den Ball übers Netz und ruft wie oft der Ball aufspringen darf (0,1 oder 2 Mal) bevor der Andere diesen mit dem Pylonen auffängt. Wenn wir dies zusammen 8 von 10 Mal erreichen, haben wir die Super Challenge bestanden.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Tennisball (rot) 2 Pylone</p>
Stufe Orange	Organisation
<p>Wir können: Wir stehen uns auf der Grundlinie (oranges Feld) gegenüber und haben beide einen Pylon verkehrt in der Hand. Einer wirft den Ball übers Netz und ruft wie oft der Ball aufspringen darf (0, 1, 2 oder 3 Mal) bevor der Andere diesen mit dem Pylonen auffängt. Wenn wir dies zusammen 8 von 10 Mal erreichen, haben wir die Super Challenge bestanden.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Tennisball (orange) 2 Pylone</p>
Stufe Grün	Organisation
<p>Wir können: Wir stehen uns auf der Grundlinie gegenüber und haben beide einen Pylon verkehrt in der Hand. Einer wirft den Ball übers Netz und ruft wie oft der Ball aufspringen darf (0, 1, 2 oder 3 Mal) bevor der Andere diesen mit dem Pylonen auffängt. Der Spieler ohne Ball steht mit dem Rücken zum Netz und dreht sich erst um, wenn der andere Spieler die Anzahl Rebounds zuruft. Wenn wir dies zusammen 8 von 10 Mal erreichen, haben wir die Super Challenge bestanden.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Tennisball (grün) 2 Pylone</p>

Super Challenge 20 (August 2018): „Der Orientierungskünstler“

Stufe Rot	Organisation
<p>Wir können: Wir stehen uns auf der Grundlinie (rotes Feld) gegenüber und werfen einen Overball hin-und her. Nach jedem Wurf müssen wir zurück ins Mauselloch. Der Ball muss seitlich geworfen werden. Wenn wir dies 10 Mal ohne Fehler absolvieren, haben wir die Super Challenge bestanden.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Overball Ein Mauselloch</p>
Stufe Orange	Organisation
<p>Wir können: Wir stehen uns einen Meter hinter der Servicelinie gegenüber und werfen einen Overball hin-und her. Nach jedem Wurf müssen wir zurück ins Mauselloch. Wenn wir beide Serien 10 Mal ohne Fehler absolvieren, haben wir die Super Challenge bestanden.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Overball Ein Mauselloch</p>
Stufe Grün	Organisation
<p>Wir können: Wir stehen uns einen Meter hinter der Servicelinie gegenüber und werfen einen Overball hin-und her. Nach jedem Wurf müssen wir zurück ins Mauselloch. Der Ball muss seitlich geworfen werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serie: Spieler A wirft den Overball immer longline, Spieler B cross. 2. 2. Serie: Spieler A wirft den Overball immer cross, Spieler B longline. <p>Wenn wir beide Serien 10 Mal ohne Fehler absolvieren, haben wir die Super Challenge bestanden.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Overball Ein Mauselloch</p>

Super Challenge 21 (September 2018): „Die Katze“

Stufe Rot	Organisation
<p>Wir können: Spieler(in) A steht am Netz, Spieler(in) B ist gegenüber zwischen Netz und Grundlinie (rotes Feld) positioniert. Spieler B wirft Spieler A einen Ball zu. Dieser volliert abwechslungsweise mit der Vor-und Rückhand zu Spieler B, welcher nach einem Aufprall den Ball wieder fangen muss. Wenn dies 5 Mal hintereinander erreicht wurde, werden die Positionen getauscht.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Tennisball (rot) Einen Schläger</p>
Stufe Orange	Organisation
<p>Wir können: Wir stehen uns am Netz gegenüber und können zusammen 10 Mal Vorhand oder Rückhandvolleys spielen ohne dass der Ball zu Boden geht.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Tennisball (orange) Einen Schläger</p>
Stufe Grün	Organisation
<p>Wir können: Wir können zusammen mit einem Ball (gleicher Ballwechsel) 4 Mal im Servicefeld hin und her spielen. Anschliessend rücken wir ans Netz auf, spielen 4 Volleys, gehen danach wieder zurück auf die Servicelinie und spielen erneut 4 Mal hin und her.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Tennisball (grün) Einen Schläger</p>

Super Challenge 22 (Oktober 2018): „Der Balancierer“

Stufe Rot	Organisation
Ich kann: 30 Sekunden auf einem Bein stehen und halte den Schläger mit einem Ball darauf in der Hand. Anschliessend wechsele ich ohne Unterbruch für weitere 30 Sekunden auf das andere Bein.	Du brauchst: Einen Tennisball (rot) Einen Schläger Eine Stoppuhr
Stufe Orange	Organisation
Ich kann: 30 Sekunden auf einem Bein stehen und prelle dazu mit dem Schläger einen Ball auf den Boden. Anschliessend wechsele ich ohne Unterbruch für weitere 30 Sekunden auf das andere Bein.	Du brauchst: Einen Tennisball (orange) Einen Schläger Eine Stoppuhr
Stufe Grün	Organisation
Ich kann: 30 Sekunden auf einem Bein stehen und prelle dazu mit dem Schläger einen Ball auf den Boden. Anschliessend wechsele ich ohne Unterbruch für weitere 30 Sekunden auf das andere Bein und prelle den Ball direkt in die Luft. Dabei halte ich den Schläger in meiner schwächeren Hand.	Du brauchst: Einen Tennisball (grün) Einen Schläger Eine Stoppuhr

Super Challenge 23 (November 2018): „Der Wahrsager“

Stufe Rot	Organisation
<p>Zu zweit: Ich kann mit den Farben gelb oder rot ansagen, ob mein Ball in der linken (gelb) oder rechten (rot) Platzhälfte landen wird. Die Ansage erfolgt spätestens beim Treffen des Balls und muss 8 von 10 Mal richtig sein. Mein Spielpartner wirft mir den Ball zu und versucht den zurückgespielten Ball wieder zu fangen.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Schläger Einen Tennisball (rot)</p>
Stufe Orange	Organisation
<p>Zu zweit: Ich kann mit den Farben gelb oder rot ansagen, ob mein Ball im Kleinfeld (gelb) oder Grossfeld (rot) landen wird. Die Ansage erfolgt spätestens beim Treffen des Balls und muss 8 von 10 Mal richtig sein. Mein Spielpartner spielt mir dabei den Ball zu.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Schläger Einen Tennisball (orange)</p>
Stufe Grün	Organisation
<p>Wir können: Ich kann mit den Farben gelb, rot oder grün ansagen, ob mein Ball im Kleinfeld (gelb), zwischen Service- und der Hälfte der Grundlinie (rot) oder zwischen der Hälfte der Grundlinie und der Grundlinie (grün) landen wird. Die Ansage erfolgt spätestens beim Treffen des Balls und muss 8 von 10 Mal richtig sein. Mein Spielpartner spielt mir dabei den Ball zu.</p>	<p>Du brauchst: Einen Partner(in) Einen Schläger Einen Tennisball (grün)</p>

Super Challenge 24 (Dezember 2018): „Der Jongleur“

Stufe Rot	Organisation
Ich kann: Den Ball sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand je 4x auf meinem Schläger hochspielen. Der Ball darf nach jedem Schlägerkontakt 1x zu Boden. Der Wechsel von der rechten auf die linke Hand muss ohne Pause erfolgen.	Du brauchst: Einen Tennisball (rot) Einen Schläger
Stufe Orange	Organisation
Ich kann: Den Ball sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand je 4x auf meinem Schläger hochspielen. Der Ball darf nie zu Boden. Der Wechsel von der rechten auf die linke Hand muss ohne Pause erfolgen.	Du brauchst: Einen Tennisball (orange) Einen Schläger
Stufe Grün	Organisation
Ich kann: Den Ball sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand je 4x auf meinem Schläger hochspielen. Dazwischen muss ich jeweils den Boden berühren. Die jeweils letzte Berührung erfolgt auf beiden Seiten mit dem Rahmen. Der Ball darf nach jedem Schlägerkontakt 1x zu Boden.	Du brauchst: Einen Tennisball (grün) Einen Schläger