

Das Hachmühler Home - Training



Übungen	Talentiert (1 Stern)	Gut (2 Sterne)	Sehr gut (3 Sterne)	Ergebnis
1. Kontrollübung Über einen Tisch mit Partner*in spielen (Video-2)	Mindestens 5 Ballkontakte	Mindestens 10 Ballkontakte	Mindestens 15 Ballkontakte	
2. Kontrollübung Ball hochhalten (Video-3)	Mindestens 2 Ballkontakte	Mindestens 4 Ballkontakte	Mindestens 8 Ballkontakte	
3. Ausdauer 2 mal Spazieren gehen	Jeweils 10min	Jeweils 15min	Jeweils 20min	
4. Geschicklichkeit Ball auf Schläger balancieren und um Tisch herum laufen	Mindestens 1 Mal herum gelaufen	Mindestens 2 Mal herum laufen	Mindestens 4 Mal herum laufen	
5. Balanceübung Balancieren auf einer Mauer	Mindestens 20 Sekunden	Mindestens 40 Sekunden	Mindestens 60 Sekunden	
6. Zielübung Ball in 2m entfernten Schuhkarton treffen (25 Versuche)	Mindestens 3 Treffer	Mindestens 6 Treffer	Mindestens 9 Treffer	

Das Hachmühler Home - Training



Sondersterne:

Spiele eine Runde Memory (Tischtennis-Memory oder beliebiges anderes)	--> 1 Stern
Springe für mindestens 5 Minuten Seil	--> 1 Stern
Leihe ein Spielgerät aus der Turnhalle aus und spiele damit	--> 1 Stern
Balanciere einen Ball auf einem Löffel um den Tisch	--> 1 Stern

Gesamtergebnis:

Bewertung:

1 – Sternabzeichen: mindestens 5 Übungen absolviert und 7 Sterne

2 – Sternabzeichen: mindestens 12 Sterne

3 – Sternabzeichen: mindestens 18 Sterne

Schicke das ausgefüllte Formular an tischtennis-hachmuehlen@web.de und erhalte deine Urkunde ! :-)