

## Das Hachmühler Home - Training



Übungen	Talentiert (1 Stern)	Gut (2 Sterne)	Sehr gut (3 Sterne)	Ergebnis
<b>1. Kontrollübung</b> Über einen Tisch mit Partner*in spielen (Video-2)	Mindestens 5 Ballkontakte	Mindestens 10 Ballkontakte	Mindestens 15 Ballkontakte	
<b>2. Kontrollübung</b> Ball hochhalten (Video-3)	Mindestens 2 Ballkontakte	Mindestens 4 Ballkontakte	Mindestens 8 Ballkontakte	
<b>3. Ausdauer</b> 2 mal Spazieren gehen	Jeweils 10min	Jeweils 15min	Jeweils 20min	
<b>4. Geschicklichkeit</b> Ball auf Schläger balancieren und um Tisch herum laufen	Mindestens 1 Mal herum gelaufen	Mindestens 2 Mal herum laufen	Mindestens 4 Mal herum laufen	
<b>5. Balanceübung</b> Balancieren auf einer Mauer	Mindestens 20 Sekunden	Mindestens 40 Sekunden	Mindestens 60 Sekunden	
<b>6. Zielübung</b> 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](mailto:tischtennis-hachmuehlen@web.de) und erhalte deine Urkunde ! :-)