



Testblatt **SwissPing-Shirt**

Name der Spielerin _____

| | 1. Versuch | 2. Versuch | 3. Versuch | Erreichte Punktzahl | Maximale Punktzahl |
|--|------------|------------|------------|------------------------------|--------------------|
| <p>Übung Nr. 1 Die Spielerinnen tippen den Ball auf der Vorhandseite des Schlägers. Das Ziel ist, den Ball möglichst oft ohne Ballverlust zu tippen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es werden die Ballberührungen bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 10, wird mit dem Zählen aufgehört.</p> | | | | Ergebnis des besten Versuchs | 10 |
| <p>Übung Nr. 2 Die Spieler tippen den Ball abwechselnd mit der Vorhand- und der Rückhandseite des Schlägers. Das Ziel ist, den Ball möglichst oft ohne Ballverlust zu tippen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es werden die Ballberührungen bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 8, wird mit dem Zählen aufgehört.</p> | | | | Ergebnis des besten Versuchs | 8 |
| <p>Übung Nr. 3 Die Spielerinnen sollen den Ball mit dem Schläger in einen 3 m entfernten Reif schlagen. Das Ziel ist, möglichst oft in den Reif zu treffen. Die Übung wird dreimal mit 10 Bällen ausgeführt. Es wird bei jedem Versuch gezählt, wie viele Bälle im Reif landen.</p> | | | | Ergebnis des besten Versuchs | 10 |
| <p>Übung Nr. 4 Die Spieler laufen mit dem Ball, der auf der Vorhandseite des Schlägers ruht, um 10 Slalomstangen. Das Ziel ist, ohne den Ball zu verlieren, möglichst viele Stangen zu umkurven. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es werden die passierten Stangen bei jedem Versuch gezählt.</p> | | | | Ergebnis des besten Versuchs | 10 |
| <p>Übung Nr. 5 Die Spielerinnen spielen den Ball auf dem Tisch frei hin und her. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es werden die erzielten Hin- und Rückschläge bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 10, wird mit dem Zählen aufgehört.</p> | | | | Ergebnis des besten Versuchs | 10 |

| | | |
|------------------|----|------------------|
| Total | | 48 |
| Bestanden | 35 | ja / nein |