

Erläuterungen zu den Übungen

Übungen mit dem Ring

a) Ring hochwerfen und wieder auffangen

Die Kinder sollen sich bemühen, hoch zu werfen und sich richtig einzuschätzen.

Der Ring sollte wenigstens über Kopfhöhe geworfen werden.

Wertung: 3 Würfe pro Fangen 1 Punkt

max. Punkte 3

b) Ring mit rechts hochwerfen mit links fangen

c) Ring mit links hochwerfen und mit rechts fangen

Der Handwechsel ist für Kinder nicht ganz leicht, es soll jedoch möglichst früh mit einer beidhändigen Förderung begonnen werden.

Der Ring sollte wieder über Kopfhöhe geworfen werden

3 Mal von rechts nach links und dreimal von links nach rechts

Wertung: 6 Würfe pro Fangen 1 Punkt

max. Punkte 6

d) Drei verschiedene Wurfarten über das Netz (Schleuderring, Grundring, Tellerring)

Drei einfache Würfe sollten in der Vorbereitung zum Turnier geübt sein.

Der Schleuderring wird mit dem langen Arm neben dem Körper, nach vorne schleudernd abgespielt (viele Kinder wenden diese Technik automatisch an um den Ring zu werfen)

Der Grundring wird ausgehend von der gegenüberliegenden Hüftseite mit einem Schwung nach oben und vorne bis vor den Kopf gezogen und dort als hoher Bogenwurf abgespielt (damit soll der Gegner in den hinteren Teil des Feldes geschickt werden).

Ein Tellerring wird ähnlich wie eine Frisbee Scheibe flach gespielt und geht schnell über das Netz.

Wertung: 3 Würfe über das Netz je Wurf der geschafft wird 2 Punkte

max. Punkte 6

e) Drei Aufgaben ins Feld (Je weiter nach hinten desto höhere Bewertung)

Die Aufgabe muss hinter der Grundlinie abgespielt werden. Mindestens ein Fuß muss dabei auf dem Boden stehen. Die Aufgabe sollte möglichst weit in das gegnerische Spielfeld ohne Netzberührung gehen.

Das gegnerische Feld wird für die Übung in drei Zonen eingeteilt.

Wertung

Zone eins vordere Spielhälfte 1 Punkt

Zone zwei 3. Viertel des Spielfeldes 2 Punkte

Zone drei letztes Viertel des Spielfeldes 3 Punkte

max. Punkte 9

Erläuterungen zu den Übungen

f) „Elfmeter schießen“ von frei gewähltem Abwurfpunkt in einer Spielhälfte Ziele (Trefferzonen) im Feld über das Netz anspielen

Zum Ringtennispielen gehören Taktik, Verständnis für Entfernungen und Wurfgenauigkeit. Bei dieser Übung darf der Ausführende selbst überlegen, wo er sich in seinem Spielfeld positioniert. Aufgabe ist über das Netz zu werfen und ins Feld zu treffen. Dabei zählen die Bereiche im mittleren Raum weniger Punkte als die Eckzonen

Wertungen bei 3 Würfeln:

Vordere Hälfte Mitte	1 Punkt	
Hintere Hälfte Mitte	1 Punkt	
Vorne rechts oder links Eckzone	3 Punkte	
Hinten rechts oder links Eckzone	5 Punkte	max. Punkte 15

g) Zugespielte Ringe fangen (Zuspiel durch erfahrenen Ringtennispieler, damit es für die Kinder nicht zu schwer wird, beidhändiges fangen erlaubt)

Neben dem Werfen gehört das Fangen zum Spiel.
Dem Akteur wird dreimal ein Ring über das Netz zugespielt.
Das Kind darf mit beiden Händen fangen.

Wertung		
Je gefangenen Ring	2 Punkte	max. Punkte 6

Maximal erreichbare Punktzahl **45 Punkte**

Urkunden

Sehr gut	30 und mehr Punkte
Toll	20 – 29 Punkte
Schon ganz ordentlich	10 – 19 Punkte
„Weiter üben, das wird schon werden“ oder einfach „teilgenommen“	weniger als 10 Punkte