MUKI-ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE – WOCHE 1

1 Delfintrainer

Die Mutter stellt im Wohnzimmer einen kleinen Parcour mit verschiedenen Hindernissen auf (siehe Material rechts).

Das Kind balanciert den Ball zuerst in der rechten Hand dann in der linken Hand und versucht den Parcour, ohne den Ball zu verlieren, zu durchlaufen.

Variante: Das Kind balanciert den Ball auf einem Tennisracket, Küchenbrett, Tischtennisschläger etc.

Material:

- Ball
- Wäschekorb
- Kissen
- Konservendosen
- Tisch
- Stuhl

2 Wikinger-Schach

Diese Übung kann im Wohnzimmer oder noch besser im Garten durchgeführt werden. Die verschiedenen Ziele (Petflaschen etc.) werden auf einer Linie aufgestellt. Die Mutter und das Kind stehen sich gegenüber ca. 4 m Abstand. Die Ziele sollten in der Mitte sein. Mutter und Kind rollen nun abwechselnd die Bälle und versuchen die Ziele in der Mitte zu treffen. Wer trifft am meisten?

Variante: Mit einem Racket, Küchenbrett, Karton den Ball rollen und die Ziele treffen.

Material:

- Verschieden grosse Bälle
- Leere Petflaschen
- Tennisracket, Küchenbrett, Karton

Tennis- und Squash Center
Eisengrubenweg 24
4800 Zofingen

062 751 21 10
www.tenniscenterzoifngen.ch
info@tenniscenterzofingen.ch

MUKI-ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE – WOCHE 1

3 Schiffe versenken

Zum Abschluss ‘kämpfen’ Mutter und Kind gemeinsam. Die Petflaschen werden in einer Linie aufgestellt. Die Mutter und das Kind stellen sich mit mehreren Metern Abstand auf. Die Kugeln sind die Bälle. Es wird versucht die feindlichen Schiffe zu versenken. Wer erzielt am meisten Treffer. Diese Übung wird vorzugsweise im Freien ausgeführt.

Material:

- Verschiedene Bälle
- Leere Petflaschen

Wir wünschen Euch viel Spass.

Herzliche Grüsse

Tennis- und Squashcenter Zofingen

Sandra Laubi

Geschäftsführerin

Tennis- und Squash Center
Eisengrubenweg 24
4800 Zofingen

062 751 21 10
www.tenniscenterzoifngen.ch
info@tenniscenterzofingen.ch