



TC Weiß - Rot Stuttgart Rotenwaldstr. 383, 70197 Stuttgart

## **AUFSCHLAG & RETURN KURS**

**Erwachsene (ab 16 Jahren) SOMMER 2021**

**Aufschlag und Return sind die zwei wichtigsten Schläge.  
Knallhart behauptet, wenn man sie nicht einigermaßen hinbekommt,  
braucht man was anderes gar nicht trainieren!**

**DAUER 3 Wochen – maximal 6 Teilnehmer pro Gruppe  
2x wöchentlich 90 Minuten Gruppentraining  
€ 149,00**

Name:.....Vorname:.....Alter.....Spielstärke/LK.....

Adresse.....Festnetz.....

eMail..... Mobil: .....

**Trainingszeit Montag und Freitag 18.30-19.00 Uhr**

**1. Kurs - 03.5.2021 – 21.5.2021     Ja**

**2. Kurs - 07.6.2021 – 26.6.2021     Ja**

**3. Kurs - 28.6.2021 – 16.7.2021     Ja**

**Details und Beschreibung siehe Rückseite**

**AGB zur Kenntnis genommen und akzeptiert**

**Mit Fotoveröffentlichung im Vereinsmagazin und Vereinsweb einverstanden    Ja     Nein**

**AUFSCHLAG & RETURN KURS SOMMER 2021**

**ANMELDUNG ABZUGEBEN AN:**

[jiri.javorsky@arcor.de](mailto:jiri.javorsky@arcor.de) 0172-7292920

**Unterschrift:**

.....



TC Weiß - Rot Stuttgart Rotenwaldstr. 383, 70197 Stuttgart

## AUFSCHLAG & RETURN KURS

Erwachsene (ab 16 Jahren) SOMMER 2020

# Details und Beschreibung

### LERNINHALTE:

1. Aufschlag, 2. Aufschlag, Return als Verteidigungs-, Angriffs- und Risikoschlag

### AUFSCHLAG:

**Techniktraining** – Schlagrichtungen, Griffhaltungen, Beschleunigung,  
2. Aufschlag „Slice“ und „Kick“

**Koordinationstraining** – Ballwurf, Stellung, Beinarbeit, Körpergewichtsverlagerung

**Krafttraining** – Arm, Rücken, Brust, Bauch, Beine

**Mentaltraining** – Tipps zum Spielstand, Platzieren, Variieren

**Kontrolle** – Videoanalyse, Geschwindigkeitsmessung

### RETURN:

**Techniktraining** – Schlagrichtungen, Blocken, Slice, Topspin, Winner

**Koordinationstraining** – Ausholbewegung, Schlagbewegung, Treffpunkt,  
Augentraining, Trippel-Step, Splitt-Step

**Krafttraining** – Arm, Rücken, Brust, Bauch, Beine

**Mentaltraining** – Tipps zum Spielstand, Platzieren, Variieren – wann welchen  
Return, Reaktion vor während und nach dem Return

**Kontrolle** – Videoanalyse