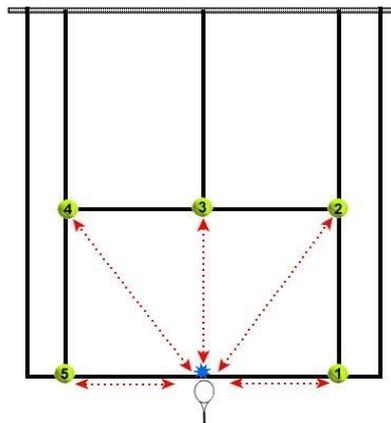


Special Olympics Challenge

Skill Tennis 1 - MOBILITY

Beschreibung

Mit dieser Skill wird gemessen, wie lange ein Spieler braucht, um fünf Tennisbälle mit der Hand aufzunehmen und einzeln an einen definierten Ort (Schläger) zurückzubringen. Der Schläger wird mit dem Kopf in die Mitte der Grundlinie gelegt. 5 Bälle werden auf dem Platz verteilt (siehe Abbildung). Die Stoppuhr startet, wenn der Spieler zu laufen beginnt, und stoppt, wenn der fünfte Ball die Saiten des Schlägers auf dem Boden berührt. Es darf nur ein Ball pro Lauf transportiert werden.



Ziel: Es werden die Orientierungsfähigkeit, die Schnelligkeit und die koordinativen Fähigkeiten trainiert.

Resultate: Um diese Skill zu messen, benötigen Sie eine Stoppuhr. Das Ergebnis ist in der mitgelieferten Tabelle einzutragen. Abhängig von der Zeit gibt es eine Punktzahl.

Mobility Table

	Time		Score																							
T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76

Legende: T = Zeit; S = Punkte; Beispiel (in Rot): 22.6 Sekunden = 21 Punkte

Regeln

- Die Bälle werden gemäss der Skizze verteilt
- Die Ausübung der Skill ist für alle Teilnehmenden gleich
- Es gibt zwei Durchgänge, die bessere Punktzahl wird notiert
- [Hier finden Sie detaillierte Regeln zur Skill:](#)

Material

- 5 Tennisbälle
- 1 Tennisschläger
- 1 Stoppuhr

Bei Fragen zu dieser Skill stehen wir gerne zur Verfügung: challenge@specialolympics.ch