

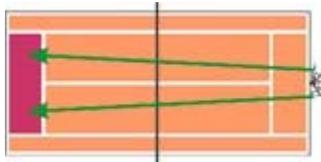
Bewertungsbogen

Abzeichen	bis einschl. 44 Jahre	45-einschl. 59 Jahre	60 einschl. und älter
BRONZE	55 - 69 Punkte	50 - 64 Punkte	45 - 59 Punkte
SILBER	70 - 84 Punkte	65 - 79 Punkte	60 - 74 Punkte
GOLD	85 - 100 Punkte	80 - 100 Punkte	75 - 100 Punkte

1. Aufgabe: Zuspiel aus einer Hand

Die Testperson steht hinter der Grundlinie und spielt 10 mal den Ball aus der Hand oder nach einmaligen Aufspringen abwechselnd in die linke oder rechte Hälfte des Grundlinienbereichs.

1 Punkt je Treffer max. Punktzahl: 10



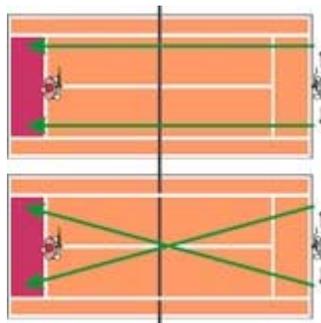
2. Aufgabe: Grundschräge

a) 10 Grundschräge "longline", Vorhand und Rückhand im Wechsel in das rechte und linke Feld im Grundlinienbereich.

b) 10 Grundschräge "cross", Vorhand und Rückhand im Wechsel, in das rechte und linke Feld im Grundlinienbereich.

Das Zuspiel erfolgt in die entsprechende Hälfte des Grundlinienbereichs. Die Testperson steht hinter der Grundlinie.

1 Punkt je Treffer max. Punktzahl: 20

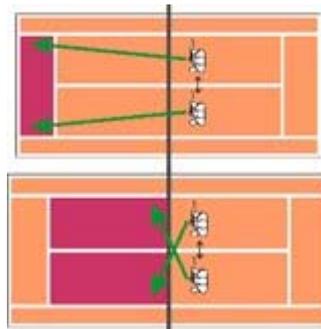


3. Aufgabe: Flugbälle

a) 10 Flugbälle "longline", Vorhand und Rückhand im Wechsel in das rechte und linke Feld im Grundlinienbereich.

b) 10 Flugbälle "cross", Vorhand und Rückhand im Wechsel in das rechte und linke Aufschlagfeld. Das Zuspiel erfolgt hüft- bis schulterhoch auf Vor- und Rückhand im Wechsel. Die Testperson steht in der Mitte zwischen Netz und Aufschlaglinie.

1 Punkt je Treffer max. Punktzahl: 20

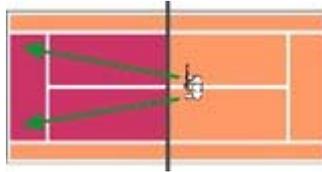


4. Aufgabe: Schmetterbälle

10 Schmetterbälle in die linke und rechte Gesamtspielfeldhälfte.

Das Zuspiel muss gewährleisten, dass der Ball in einem Bereich von ca. 3-6 Metern hinter dem Netz "über Kopf" gespielt werden kann.

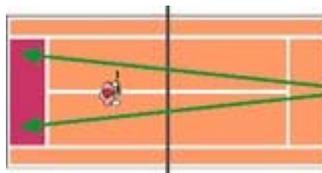
1 Punkt je Treffer
max. Punktzahl: 10



5. Aufgabe: Lobs

10 Lobs; Vorhand und Rückhand im Wechsel in den Grundlinienbereich für den Zuspieler unerreichbar beim hochgesteckten Schläger gespielt. Der Zuspieler steht ca. 3 m vor dem Netz und spielt im Wechsel in die linke und rechte Hälfte des Grundlinienbereichs.

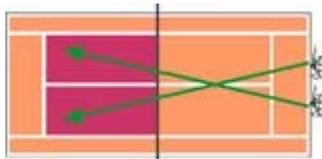
1 Punkt je Treffer
max. Punktzahl: 10



6. Aufgabe: Aufschläge

10 Aufschläge von oben (5 rechts, 5 links)

1 Punkt je Treffer
max. Punktzahl: 10



7. Aufgabe: Ballhalten

Die Testperson spielt in maximal 90 Sekunden mit höchstens 20 Ballkontakten den Ball fehlerfrei ohne Unterbrechung an den Zuspieler zurück. Das Zuspiel erfolgt im Wechsel auf die Vor- und Rückhand. Der Testperson stehen drei Versuche à 90 Sekunden zur Verfügung. Der beste Versuch zählt.

1 Punkt je Treffer
max. Punktzahl: 20

