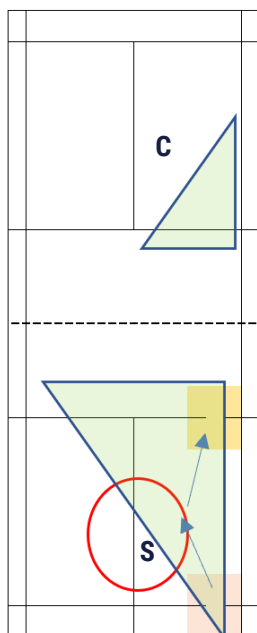


## KURSBESCHRIEB AUFBAUMODUL 1

### GRUNDÜBUNG 1 | SCHLÄGE - UND LAUFWEGE

#### Zielgruppen:

- 1) Juniorentrainer/innen, welche die Kurse Grundlagen 1 (Lauftechnik/Footwork) und Grundlagen 2 (Schlagtechnik) absolviert haben.
- 2) Junior/innen U13 und jünger, welche die oben erwähnten Kurse absolviert haben
- 3) Junior/innen U15/U17 (auf Empfehlung teilnehmender Juniorentrainer/innen)



#### Grundübung 1

regelmässiges abwärts-kurz-lang | C spielt aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld bzw. Hinterfeld | S spielt aus dem Hinterfeld ins Vorderfeld und aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld

#### Festigung folgender Lerninhalte

- defensive Lauftechnik in Kombination mit der Nachbereitung (Position von C)
- offensive Lauftechnik in einem regelmässigen Muster (Position von S)
- Technische Inputs zu den benötigten Schlägen

#### primäre Stufen für 1-Ball-Übung

1. gerade Verknüpfung regelmässig
2. gerade - diagonale Verknüpfung abwechselnd

Voraussetzung für weitführende bzw. komplexere Formen innerhalb des "grünen" Dreiecks.

**Kosten:** Junior/innen: CHF 35.-; Trainer/innen: kostenlos (wird durch BVRZ übernommen)  
Der Kursbeitrag wird vor Ort bar eingezogen.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse  
Michi Spühler, Iwan Fuchs