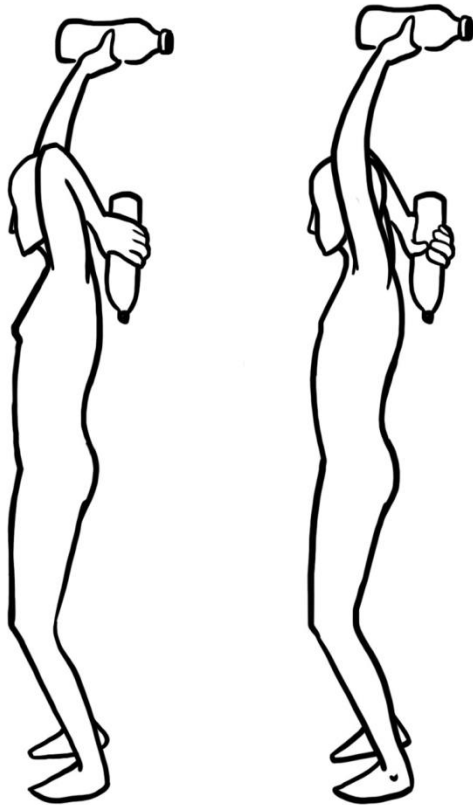


## Tennis - gezielte Übungen / 1

### Trizeps PET-Art

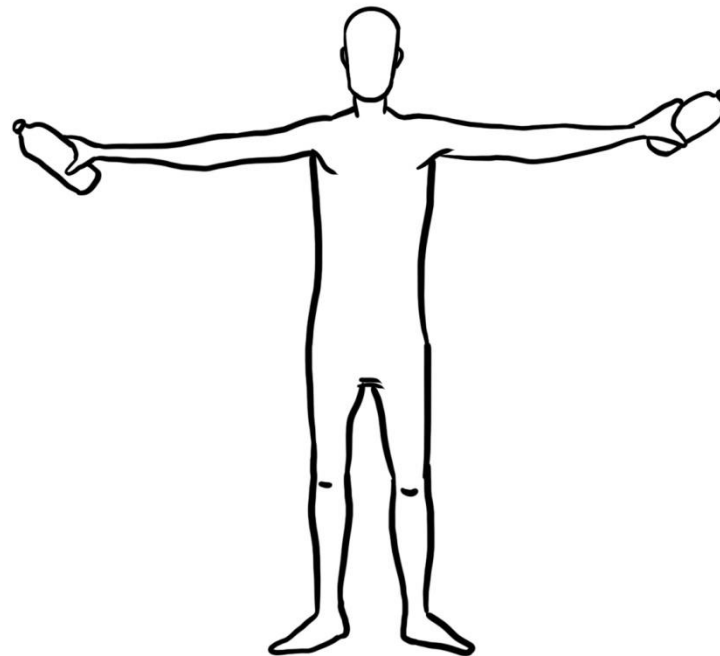
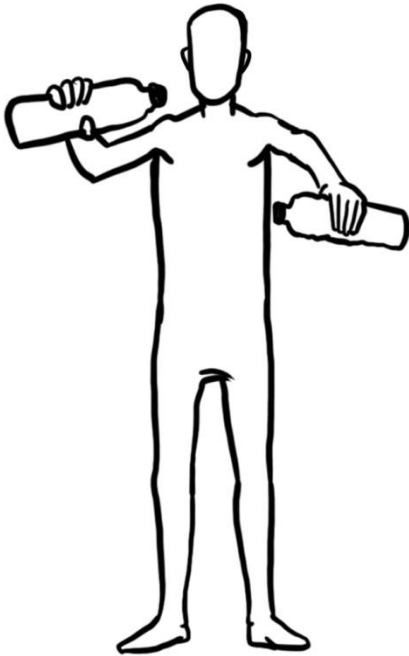


#### ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand, Beine leicht gebeugt
- Flaschen aus der Hochhalte über Kopf abwechselnd hinter den Nacken absenken; die Ellenbogen nach oben/hinten ziehen und den Arm wieder strecken
- Auf die Körperspannung achten!

## Tennis - gezielte Übungen / 2

### PET-Dauerwelle

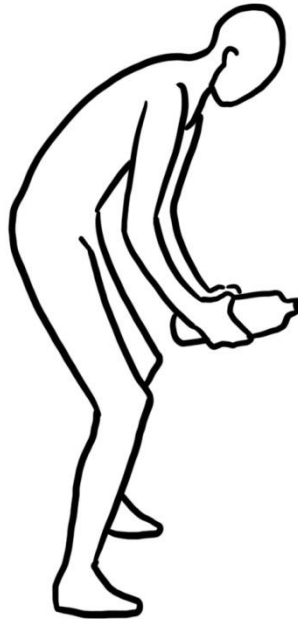
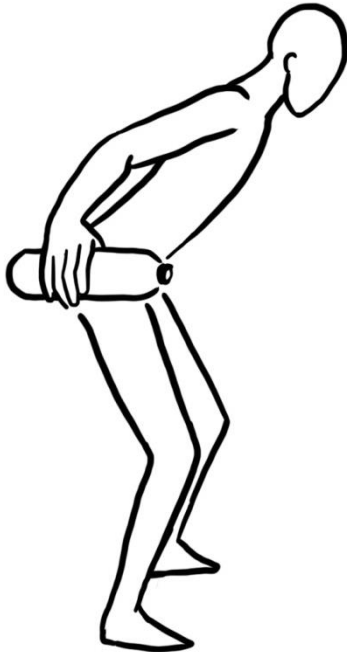


#### ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand
- Flaschen aus der Seithalte in waagrechter Position auf Höhe der Schulterachse mit einer leichten Auf- und Ab- Bewegung mit gestreckten Armen vorne zusammenführen und wieder zurück; Bewegungsamplitude ca. 10 bis 20 cm

## Tennis - gezielte Übungen / 3

### PET-Schulterblatt



#### ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche; breiter, beidbeiniger Stand; Oberkörper nach vorne gebeugt; die Arme leicht abgewinkelt
- Flaschen seitlich nach oben führen; die Ellenbogen ziehen möglichst weit nach oben/hinten; die Schulterblätter bewegen sich zueinander
- Langsame, exakte Ausführung (kein Hohlkreuz)!