

Tennis

Begeisterung in der Schule

Diplomarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades eines Magisters der
Naturwissenschaften
(Magister rerum naturalium – Mag. rer. nat.)
an der Karl-Franzens-Universität Graz

Vorgelegt von
Sandro Kraßnig

am Institut für Sportwissenschaften
Begutachter: Mag. Dr. phil. Gerald Payer

Graz, 01.02.2018

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich, Sandro Kraßnig, geboren am 26.06.1994, erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Seiten als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher, in gleicher oder ähnlicher Form, keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Datum

Unterschrift

Abstract

The following thesis deals with the topic tennis and its implementation in schools. In the first part of my master thesis the history, development and the different aspects of tennis are specified. The rules - the method of counting, the playing field, the equipment, the description of errors, the playing time - are described as well as game specific techniques - Forehand, Backhand, Service, Volley and Smash.

In the second part the focus lies on tennis in school and its importance for children. One of the goals is to motivate pupils for tennis and for more exercise in general. The importance of this sport as well as its contribution to personality development are analyzed. On the one hand, tennis strengthens fitness but, on the other hand, it also facilitates mental strength, power of concentration, attention, diversity, fairness, accuracy and sportsmanship. This theoretical part is the basis for the practical section of my master thesis.

The practical part deals with a great number of exercises and games that help to plan tennis lessons. The curriculum, the basic conditions and the learning process are presented. The goal is to improve movement, coordination, endurance and tennis techniques in general. At the end of the thesis the findings will be discussed in a short summary.

Zusammenfassung

Die folgende Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem Thema Tennis bezogen auf die Schule. Zu aller erst möchte ich einen kleinen Einblick in die Geschichte, Entwicklung und verschiedenen Aspekte des Tennis geben, wie zum Beispiel die Regeln und Schlagtechniken. Der zweite Teil bezieht sich darauf, wie sich Tennis auf die Schüler positiv auswirkt. Es werden viele verschiedene Punkte erwähnt, welche Vorteile Tennis aufweist, bezogen auf die Fitness, Persönlichkeitsentwicklung, Konzentration, Motivation, mentale Stärke, Fairness, Aufmerksamkeit, Genauigkeit und Sportsgeist. Aufbauend auf diesem theoretischen Teil wird der praktische eingeleitet. Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit einer Vielzahl an Übungen und Spielen, die dazu dienen, einen guten Tennisunterricht zu planen. Mit inbegriffen sind der Lehrplan, Aufwärmübungen, Unterrichtsplanung und der Lernprozess. Ziel ist es nämlich die spezielle sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Am Ende meiner Diplomarbeit möchte ich meine Ergebnisse kurz zusammenfassen und diskutieren.

Vorwort

Als allererstes möchte ich mich bei Herrn Dr. Gerald Payer bedanken, dass ich bei ihm meine Arbeit über das Thema Tennis schreiben darf. Solange ich zurückdenken kann, spielt Tennis eine der wichtigsten Rollen in meinem Leben. Ich begann im Alter von sechs Jahren mit dem Tennis und ab diesem Zeitpunkt war ich wie gefesselt von diesem Sport. Ich war verliebt und wollte immer öfter auf dem Platz stehen.

Meine ersten Eindrücke über Tennis bekam ich in meinem Heimatort. Pörtschach hat eine sehr lange Tennistradition, denn angefangen im Jahre 1896 wurde zum ersten Mal im Rahmen eines internationalen Tennisturniers um Spiel, Satz und Sieg gekämpft. Außerdem waren auch der Fed Cup der Damen und der Davis-Cup der Herren stets zu Gast in Pörtschach. Meine ersten Eindrücke vom wirklichen Spitzentennis sammelte ich von 2006-2008, als das berühmte ATP Turnier in Pörtschach stattfand. Dieses Turnier war ein Vorbereitungsturnier für die French Open, die in Paris ausgetragen werden. Aus diesem Grund wurde es auf Sand gespielt und auch zahlreiche Topstars, wie zum Beispiel Dawydenko, Roddick, Monaco oder Monfils waren am Start. Ich selbst war jeden Tag dabei und seit diesem Kontakt mit der Weltspitze wuchs die Leidenschaft immer mehr. Ich war zu diesem Zeitpunkt zwölf Jahre alt und hatte nun auch schon einige Erfahrungen im Tennis gesammelt. Ich stand fast jeden Tag selbst am Tennisplatz. An den Tagen, an denen ich nicht zum Training gefahren bin, haben meine Freunde und ich daheim im Garten ein Kleinfeldnetz aufgebaut und mit Kreide auf Beton Seitenlinien gezogen. Zu Hause im Garten fühlten wir uns wie die Stars auf der ATP-Tour, „bekämpften“ uns stundenlang und wollten die Vorhand spielen wie Nadal, die Rückhand wie Federer und aufschlagen wie Roddick. Natürlich ist der Aufwand enorm zeitintensiv und auch sehr kostspielig. Aus diesem Grund möchte ich vor allem meiner ganzen Familie danken, dass sie mich so unterstützt hat und ich das tun konnte, was ich am liebsten tat, nämlich Tennis spielen. Besonders erwähnen möchte ich deshalb in meiner Arbeit meine Eltern, Klaus und Jutta, die im Sommer fast jeden Tag mit mir zum Training und zu zahlreichen Turnieren

gefahren sind. Ich werde nie vergessen wie viele Stunden mein Vater mit mir auf und abseits des Platzes verbracht hat. Sport ist, seitdem ich denken kann, mein Lebensmittelpunkt und deshalb war ein Ball stets an meiner Seite. Ich „nervte“ meine Familie und Freunde so lange, bis sie mit mir Tennis oder Fußball spielten und diese Freude am Sport kennt bis heute kein Ende. Heutzutage sitzen die Kinder und Jugendlichen vor dem Handy, dem Computer oder der Playstation. Ich bin froh, dass es dies zu unserer Zeit nicht gegeben hat, denn sonst hätte ich eventuell auch nicht so viele Erfahrungen sammeln können. Damals war nämlich unsere Spielkonsole eben der im Hof selbst „gebaute“ Tennisplatz und die Controller waren unsere Tennisschläger. Dafür bin ich sehr dankbar. Außerdem fasziniert mich beim Tennis die Vielseitigkeit, denn man muss zahlreiche Komponenten erfüllen, um gute Leistungen zu erzielen. Diese sportliche Vielfalt hat mich in meinem bisherigen Leben sehr geprägt und wer weiß, ob ich sonst so viel erreicht und die Sportaufnahme geschafft hätte. Deshalb möchte ich mich auch bei meinen Trainern und Tenniskollegen bedanken, die mit mir viele lustige Stunden verbracht, sich mit mir aufregende Schlachten geliefert und mir viel beigebracht haben. Durch den Sport lernte ich auch sehr viel für mein restliches Leben. Die wichtigsten Punkte waren Fairness, Disziplin, Pünktlichkeit, Kameradschaft und Sportsgeist. Außerdem lernte ich mit schwierigen Situationen umzugehen, nie aufzugeben und auch wenn der Weg aussichtslos scheint immer an mich zu glauben, auf und abseits des Tennisplatzes.

All meine oben erwähnten Erfahrungen möchte ich deshalb weitergeben und vielen Kindern die Chance bieten, dass sie auch so eine schöne Kindheit haben wie ich, die natürlich sehr durch den Sport geprägt wurde. Auf keinen Fall ist es selbstverständlich, dass sich die Eltern so viel Zeit nehmen und ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellen. Heutzutage sind die Kinder viel öfter alleine zu Hause oder bei einer Betreuung und auch deshalb bewegen sie sich meiner Meinung nach immer weniger. Aus diesem Grund möchte ich in meiner Diplomarbeit einen Plan vorlegen, wie man Kinder in der Schule für Tennis begeistern kann. Ich werde einige Übungen und auch Fehlerkorrekturen einfügen, sodass sich auch ein „Nicht Tennisverrückter“ in dem Sport auskennt.

Eines meiner Hauptziele als Lehrer wird sein die Schüler so zu motivieren, dass sie auch außerhalb der Schule Sport und im speziellen Tennis betreiben wollen. Vielleicht kann sogar der ein oder andere so eine Leidenschaft entwickeln wie ich und durch den Sport viele Lebensabschnitte leichter meistern.

Auch aus diesem Grund habe ich heuer die Tennislehrerausbildung fortgesetzt und abgeschlossen. Weiters konnte ich auch schon seit vier Jahren im Sommer in Kärnten sportliche Erfahrungen mit Kindern sammeln. Ich arbeitete für die Seekids, eine Organisation, wo Eltern ihre Kinder für verschiedene Sportarten wie Fußball, Tennis, Schwimmen, Wasserski und Volleyball anmelden können. Die Kinder werden dort betreut und sind den ganzen Tag aktiv beschäftigt. Diese vier Jahre haben mich auch weiter in meinem Vorhaben gestärkt, Kinder zum Sport zu bringen. Eines Tages kam ein 10-jähriger nach einer Sportwoche zu mir und sagte, dass es die beste Woche seines Lebens war und er sich unbedingt heute noch einen Tennisschläger kaufen will. Aus diesem Grund muss ich mich auch in Bezug auf dieses Sportcamp bei meiner Chefin bedanken, dass sie mir im Bereich Tennis freien Lauf gelassen hat und ich so meinem Ziel einen Schritt näherkommen konnte.

Es liegt also nahe, dass ich meine Diplomarbeit unbedingt über dieses Thema verfassen wollte. Ich möchte mich abschließend noch im Speziellen bei meiner Familie für die Unterstützung während meiner gesamten Kindheit und Jugend, der Schulzeit/dem Studium bedanken. Dass sie immer hinter mir gestanden sind und dass ich meinen Lebensweg so machen durfte, wie ich es wollte. Ein großer Dank gilt auch meiner Freundin Valentina. Sie hat mir während meines Studiums immer geholfen und stand mir stets zur Seite. Weiters möchte ich mich auch noch bei meinen Freunden und Studienkollegen bedanken, die ebenfalls eine große Unterstützung waren.

Ein großer Dank gilt auch den Professoren der Universität Graz und im Besonderen Herrn Dr. Gerald Payer. Seine Tür stand für mich immer offen und er fand allemal eine Lösung für meine Probleme.

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	11
2. GESCHICHTE DES TENNIS	13
2.1. ANFÄNGE IM MITTELALTER.....	13
2.2. DAS GOLDENE ZEITALTER- 16. UND 17. JAHRHUNDERT	16
2.3. DER ÖKONOMISCHE ASPEKT	19
2.4. DER NIEDERGANG- WETTSPIEL UND BETRÜGEREI.....	21
2.5. NEUBEGINN IM 19. JAHRHUNDERT	22
2.6. SPRACHE UND ZÄHLWEISE	23
3. REGELN	24
3.1. DIE SPIELIDEE	24
3.2. DAS SPIELFELD.....	25
3.3. STÄNDIGE EINRICHTUNG	27
3.4. DIE BÄLLE	28
3.5. DER TENNISCHLÄGER	29
3.6. DER SPIELABLAUF.....	30
3.7. DER AUFSCHLAG	30
3.8. FUßFEHLER	31
3.9. WECHSEL DER SPIELFELDSEITEN	31
3.10. ZÄHLWEISE IN EINEM SPIEL	32
3.11. ZÄHLWEISE IN EINEM SATZ	33
3.12. DER SCHIEDSRICHTER.....	34
4. TECHNIK UND SCHLAGARTEN	35
4.1. WAS IST TECHNIK?	35
4.2. WERTSTELLUNG VON TECHNIK IM TENNIS	35
4.3. DIE GRUNDLAGEN DER TENNISTECHNIK.....	36
4.4. DIE VORHAND	38
4.5. DIE EINHÄNDIGE RÜCKHAND	40
4.6. DIE BEIDHÄNDIGE RÜCKHAND.....	42
4.7. DER VOLLEY	43
4.8. DER SMASH	45
4.9. DER AUFSCHLAG	46
5. TENNIS IN DER SCHULE	48
5.1. RÜCKSCHLAGSPIELE IN DER SCHULE.....	49

5.2.	TENNIS IM UNTERRICHT- WARUM?	50
5.3.	GRÜNDE, UM TENNIS ZU LIEBEN	51
5.4.	TENNIS ALS GESUNDHEITSPRÄVENTION	53
5.5.	MENTALE STÄRKE	57
5.6.	TENNIS4EVERYONE.....	59
5.6.1.	<i>Interview</i>	59
6.	PRAKTISCHER TEIL	64
6.1.	RAHMENBEDINGUNGEN	65
6.2.	ORGANISATORISCHE ÜBERLEGUNGEN.....	65
6.3.	LEHRPLANBEZUG.....	67
6.4.	LERNZIELE.....	68
6.5.	METHODISCHE GRUNDSÄTZE.....	69
6.6.	UNTERRICHTSPLANUNG.....	71
6.7.	ERSTE PHASE/AUFWÄRMÜBUNGEN	72
6.7.1.	<i>Laufvarianten und Lauf-ABC</i>	73
6.7.2.	<i>Quadratläufe</i>	74
6.7.3.	<i>Fußballtennis</i>	74
6.7.4.	<i>Wurftennis</i>	75
6.7.5.	<i>Dosenfänger</i>	76
6.7.6.	<i>Jäger und Hase</i>	77
6.7.7.	<i>Schweinchen in der Mitte</i>	77
6.7.8.	<i>Amerika vs. Luxemburg</i>	77
6.7.9.	<i>Wurffeuwerk</i>	78
6.7.10.	<i>Kleinfeld-König</i>	78
6.7.11.	<i>Volleyballtennis</i>	79
6.7.12.	<i>Jeder gegen Jeden</i>	80
6.7.13.	<i>Tischtennis- Doppel</i>	80
6.7.14.	<i>König des Aufschlagfeldes</i>	81
6.8.	ZWEITE PHASE-DER HAUPTTEIL	81
6.9.	DIE GRUNDLAGENSCHULUNG	82
6.9.1.	<i>Wer Wo Was?</i>	83
6.9.2.	<i>Kreisel</i>	83
6.9.3.	<i>Giftige Kräuter</i>	84
6.9.4.	<i>Den Hund ausführen</i>	84
6.9.5.	<i>Ansteckend</i>	85

6.9.6.	<i>Zwergen-Hockey</i>	85
6.9.7.	<i>Tennis-Baseball</i>	85
6.9.8.	<i>Schiffe versenken</i>	86
6.9.9.	<i>Bobfahrer</i>	86
6.9.10.	<i>Zeitungstennis</i>	87
6.9.11.	<i>Hütchen fangen</i>	87
6.9.12.	<i>15, 30, 40</i>	87
6.9.13.	<i>Chaos Tennis</i>	88
6.10.	SCHLAG- UND TECHNIKTRAINING	88
6.10.1.	<i>Erlernen der Vorhand und Rückhand</i>	90
6.10.2.	<i>Wiederholung von Vorhand und Rückhand</i>	91
6.10.3.	<i>Torabwehr</i>	92
6.10.4.	<i>Schattentennis</i>	93
6.10.5.	<i>Tennis-Together</i>	94
6.10.6.	<i>Letzter Ball</i>	94
6.10.7.	<i>Spiel auf Länge und Sicherheit</i>	95
6.10.8.	<i>Spiel auf Zielfelder</i>	96
6.10.9.	<i>Ausweichen</i>	97
6.10.10.	<i>Hosenträger</i>	97
6.10.11.	<i>Volleyabwehr</i>	98
6.10.12.	<i>Volley-Dreier</i>	99
6.10.13.	<i>Volley-Serien</i>	99
6.10.14.	<i>Freier Angriff</i>	100
6.10.15.	<i>Volleyduell</i>	100
6.10.16.	<i>Aufschlagvorübungen</i>	100
6.10.17.	<i>Aufschlag-Serien</i>	101
6.10.18.	<i>Aufschlagzonen</i>	102
6.10.19.	<i>Nur der Aufschläger punktet</i>	102
6.10.20.	<i>All in One</i>	102
6.11.	DRITTE PHASE-DAS ABWÄRMEN/REGENERATION	103
7.	FAZIT	104
8.	LITERATURVERZEICHNIS	106
9.	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	113

1. Einleitung

Wie bereits im Vorwort erwähnt, war es von mir ein großes Anliegen meine Diplomarbeit über das Thema Tennis und den Bezug zur Schule zu verfassen. Mein Betreuer und ich konnten uns auf das Thema „Tennis-Begeisterung in der Schule“ einigen.

Im Theorieteil meiner Arbeit werde ich über ganz allgemeine Dinge, die mit Tennis verbunden sind, berichten, um einen genauen Überblick zu bieten. Im ersten Teil wird die Geschichte des Tennis beschrieben, die Anfänge im Mittelalter, das goldene Zeitalter, der Niedergang und Neubeginn, sowie die Zählweise und der Mythos genauer untersucht. Anschließend wird auch die Entwicklung des Tennis im Laufe der Jahre in Bezug auf Material, Schlägerarten, Saiten, Bälle, Technik und körperliche Konstitutionen unter die Lupe genommen.

Der nächste große Abschnitt bezieht sich auf die Regeln dieser Sportart, ohne welche das Spiel nicht funktionieren könnte. Die Spielidee, Zählweise, Platzgröße, Beläge, Bälle, Ausrüstung und die Dauer eines Spiels werden beschrieben. Außerdem wird gezeigt, was ein Tennisspieler „darf“, was nicht und was als Fehler verstanden wird oder wie ein Punkt geschlagen wird. Im nächsten Unterkapitel geht es um die verschiedenen Schlagarten und um die Technik, die die Grundvoraussetzung eines jeden Tennisspielers ist. Die Vorhand, die Rückhand, der Aufschlag, Return, Volley, Smash und Slice werden erklärt. Weiters wird auf die mentale Stärke, den Hype im Tennis und auch auf den medizinischen Aspekt eingegangen.

Der nächste große Unterpunkt handelt von Tennis in der Schule. In diesem Teil möchte ich vor allem darauf eingehen, wie wichtig Bewegung für Kinder ist. Es wird ein Plan vorgelegt, wie man Kinder für Tennis begeistern kann. Ein Ziel wäre, dass sich die Schüler auch außerhalb der Schule für Sport interessieren. Weiters wird die Bedeutung dieser Sportart, wie der Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung, analysiert. Einerseits stärkt Tennis die Fitness, andererseits fordert es die mentale Stärke, Konzentrationsfähigkeit,

Aufmerksamkeit, Gedächtnisfähigkeit, Vielseitigkeit, Fairness, Genauigkeit, Antizipationsfähigkeit und den Sportsgeist.

Der Praxisteil meiner Arbeit handelt hauptsächlich von der Planung von Tenniseinheiten. Stundenbilder werden als Grundlage dargestellt, um einen Freigegegenstand abzuhalten. Lehrplanbezug, Methodischer Aufbau, Aufwärmen, Übungen und Spielformen stehen im Mittelpunkt. Es wird auch auf die Schlaganalyse, Timing, Taktik und Optimierung der Leistung eingegangen.

2. Geschichte des Tennis

Tennis ist wie Badminton, Squash und Tischtennis ein Rückschlagspiel. Ein Ball wird mit der Hand oder mit einem Schläger abwechselnd von zwei oder mehreren Mitspielern über ein Netz oder als Abpraller von einer Wand zum Gegner geschlagen. Rückschlagspiele wurden in Europa, vor allem in England und Frankreich, schon vor rund 700 Jahren betrieben (deacademic.com, 2012).

2.1. Anfänge im Mittelalter

Tennis ist keine englische Erfindung, wie meist vermutet wird, sondern entstand im 13. Jahrhundert in nordfranzösischen Klosterhöfen. In diesen Innenhöfen spielten Mönche ein Ballspiel, das dem späteren Tennis ähnelt. Diese Vorform wurde *cache* genannt, eine Dialektform aus dem Lateinischen *capitare* mit der Bedeutung jagen, fangen (Stemmler, 1995). Das Spiel breitete sich über das restliche Frankreich und weiter nach Flandern aus, wo es seit dem 14. Jahrhundert sehr beliebt war. Dort wurde aus *cache* das *caetsen*, heute *kaatsen*. Das Spiel ist seit dem 13. Jahrhundert auch in Schottland angesiedelt und wird *caiche* genannt. Die Verbindung zwischen Schottland und Frankreich war bereits damals sehr eng und deshalb kam der Sport zuerst nach Schottland und dann erst nach England. In Deutschland begegnet uns das Tennisspiel erst später, denn erste Meldungen darüber stammen aus der Mitte des 15. Jahrhunderts (Stemmler, 1990).

Die Regeln dieser Form des Ur-Tennis lassen sich nur ansatzweise wiederherstellen, denn die zeitgenössischen Quellen sind oft ungenau. Genau wissen wir aber, dass „Cache“ bis zum Ende des 15. Jahrhunderts mit der Hand gespielt wurde, wobei ein Handschuh zeitweilig vor den Bällen schützte.

Schläger tauchten erst im Jahre 1495 das erste Mal auf und daher kam in Frankreich, außer im Norden des Landes, die Definition *jeu de paume*, übersetzt Spiel mit der Handfläche aus dem Lateinischen „Palma“ (Stemmler, 1990).

Weiters wurde überliefert, dass das Service auf das Dach der einen Längsseite eines Kreuzganges im Innenhof der mittelalterlichen Klöster platziert werden musste. Der Grund für diese Regel ist nicht eindeutig. Ihr Entstehen wird jedoch klar, wenn man sich solche mittelalterlichen Kreuzgänge genauer ansieht (Stemmler, 1995).



Abb. 1: Kreuzgang im Mittelalter: Kathedrale Ste. Eulalie in Elne

Ein Kreuzgang mit Innenhof, dessen schräges Dach mit Säulen gestützt wurde, ist charakteristisch für diese klösterlichen Anbauten. Als dieser Innenhof als Tennisplatz genutzt wurde, bezogen die Mönche das schräge Dach in ihr Spiel mit ein. Dieses Dach behielt man sogar lange Zeit als Anspielstation bei und baute es nach, obwohl sich das Spiel aus den klösterlichen Innenhöfen zurückzog (Stemmler, 1995).

Beim real tennis, das heute noch in Großbritannien und Schottland gespielt wird, wird der Aufschlag zuerst auf ein Dach gespielt, von wo aus der Ball dann in das Feld zurückkommt. Diese Innenhöfe galten außerdem als Vorteil, weil die Mönche beim Ausüben ihres Sports nicht von aller Öffentlichkeit gesehen wurden. Deshalb zogen sie sich hinter ihre Klostermauern zurück und spielten zwischen den Kreuzgängen. Diese waren zum Teil mit prunkvollen Verzierungen und Torbögen versehen und dadurch kamen die Mönche auf die

Idee, dass sie ihr Spiel durch zusätzliche Wertungen für Treffer in bestimmte Ziele, wie Torbögen oder Fensterlöcher, erweiterten. Es gibt deshalb auch zahlreiche Überlieferungen, dass es spezielle Wertungen gab, weil der Ball beim jeu de paume oder royal tennis in bestimmte Ziele oder Tore wie beim Fußball gespielt werden musste (Schön & Slozil, 1992).

Die Mönche hatten das Tennis aber nicht lange für sich, denn es entwickelten sich auch Nachahmer aus den anderen Ständen. Diese Ausweitung des Sports passierte, da die Klosterschüler, die aus unterschiedlicher Herkunft waren, am cache-Spiel teilgenommen und es auch außerhalb des Klosters verbreitet haben. Die Bürger und Bauern mussten sich mit Mühe und Not einen ebenen Platz mit einem guten hohen Dach suchen. Sie spielten oft auf den Kirchhöfen, was den Geistlichen jedoch ziemliche Probleme bereitete. Fensterscheiben wurden zerstört und die „Sportgeräusche“ störten den Gottesdienst. Die Folge war, dass das Spielen von cache in der Nähe des Friedhofs per Strafe verboten wurde. Nicht nur aufgrund der Störungen setzte es Verbote, denn die weltliche Obrigkeit wollte die Untertanen lieber bei nützlichen Tätigkeiten, wie Waffenübungen, erblicken. Aus diesem Grund kam es auch in einem Erlass des Jahres 1369 durch König Karl V. zum Verbot des Ballspiels. Außerdem sorgte sich die Aristokratie um die Wettleidenschaft und Sitte ihrer Untertanen, denn auf Sieger wurden auch damals schon hohe Beträge gesetzt. Während also die Bürger auf öffentliche Plätze angewiesen waren, hatten die Adligen ihre eigenen Spielplätze. Diese waren zunächst die Schlossgräben, später extra gebaute Plätze auf dem Schlossareal, welche jedoch für die restliche Bevölkerung nicht erreichbar waren. 1405 wehrten sich jedoch einige vermögende Bürger gegen die Vormachtstellung der Adligen und gründeten in diversen flandrischen Städten eine Art „Tennisclub“. Die Mitglieder konnten das jeu de paume im Freien, aber auch in der Halle spielen. 1464 veranstalteten Bürger in Brügge das wohl erste Tennisturnier der Geschichte, an dem zwei Teams teilnahmen, die Weißen und die Schwarzen. In Frankreich und in England wurden solche bürgerlichen Aktivitäten jedoch nicht gerne gesehen und streng bestraft (Stemmler, 1990).

Aristokratische Anhänger des jeu de paume stammen laut mittelalterlichen Quellen vor allem aus Frankreich, Flandern und England. Ludwig X., geboren 1289, ist der erste namentlich erwähnte Tennisspieler königlicher Herkunft. Er ist auch zugleich das erste Opfer, denn er spielte 1316 in Vincennes mit so enormen Einsatz, dass er sich nach der Partie erkältete und an einer Lungenentzündung starb. Er blieb jedoch nicht der Einzige, der sein Leben am Tennisplatz verlor, denn auch Philipp der Schöne, König von Kastilien, und Karl VIII waren königliche Opfer des Sports. Andere Herrscher, wie Johann II., König von Frankreich, sein Sohn Karl V. und sein Enkel Karl VI., spielten jeu de paume bis zur völligen Verschuldung. Die erste professionelle Tennisspielerin war die Bürgerliche Margot aus Hennegau, geboren 1402 in Mons. Sie ist bereits mit zwanzig Jahren berühmt und wird von Philipp dem Guten, ebenfalls ambitionierter Spieler des jeu de paume, gegen Bezahlung verpflichtet an seinem Hof zu spielen (Stemmler, 1995).

2.2. Das goldene Zeitalter- 16. und 17. Jahrhundert

Das 16. und 17. Jahrhundert wird als das Goldene Zeitalter des Tennis in der Geschichte bekannt. Zu dieser Zeit ist es nach wie vor bei den Adligen beliebt, jeu de paume entwickelt sich aber auch zum Volkssport. Obwohl es zu dieser Zeit noch immer zahlreiche Verbote gab, wurde Tennis zunehmend von Bauern, Bürgern und Studenten ausgeübt. Es entstanden eine größere Anzahl von offenen und überdachten Plätzen und jede Gesellschaftsschicht betreibt die Sportart auf ihre Weise. Die einen in der luxuriösen Umgebung eines Schlosses, die anderen auf Straßen oder Wiesen. Aufgrund dieser gesellschaftlichen Unterschiede haben sich unterschiedliche Spielarten des Tennis entwickelt. Die Begeisterung kennt jedoch keine Grenzen und wie bereits im Mittelalter wird die Spielerliste von zahlreichen französischen und englischen Königen angeführt.

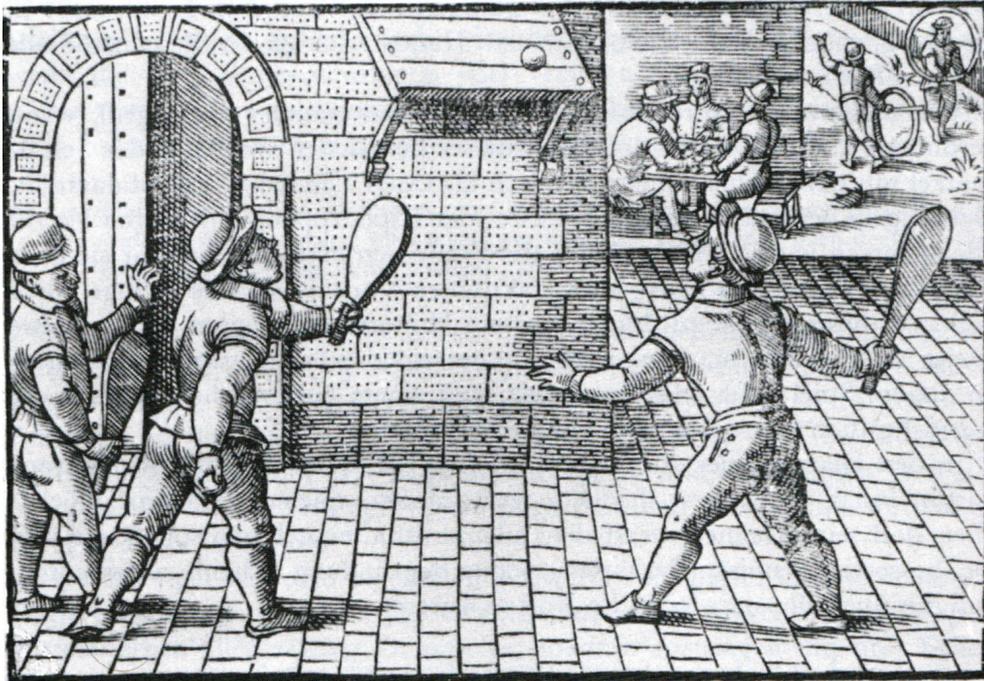


Abb. 2: Spiel "Jeu de paume" im 16. Jahrhundert

Der französische König Franz I., geboren 1494, ließ 1533 sogar auf dem Sonnendeck eines Schiffes einen Tennisplatz erbauen. Sonnensegel dienten dabei als Schutz (Stemmler, 1995). Auch bei den Engländern war die Tennisbegeisterung im 16. Jahrhundert auf dem Höhepunkt. Heinrich VIII. war ein begeisterter Spieler. In seinem Besitz waren mindestens acht Tennisschläger, deren Verwendung zu dieser Zeit aufkam. Außerdem gehörten ihm zahlreiche Tennisplätze unter anderem in Richmond, Greenwich, Windsor und Hampton Court. Er spielte aber auch oft um hohe Einsätze und hatte über 3000 Pfund Spielschulden. Er bestritt auch mit Kaiser Karl V. gegen den Prinzen von Oranien und den Markgrafen von Brandenburg das wohl bekannteste und berühmteste Tennismatch der damaligen Zeit. Seinen Untertanen, die Tennis verehrten, verwehrte Heinrich VIII. jedoch das Spiel, denn nur Adelige und Bürger mit einem Einkommen über 100 Pfund durften ohne eine Genehmigung an einem Spiel teilnehmen. Die anderen mussten eine Lizenz erwerben. Auch die schottischen Könige förderten den weißen Sport. Man spricht übrigens vom weißen Sport, seitdem König Heinrich II. zu einem Spiel ganz in Weiß mit Weste und Strohhut kam. Im Tennis war aber zur damaligen Zeit nicht alles in Ordnung, denn der Tennissport wurde in England durch die Herrschaft von Oliver

Cromwell und dem Exil des englischen Königshofes eingeschränkt. Viele Plätze wurden außerdem zu dieser Zeit militärisch genutzt. Als Ausgleich dazu, fand der Tennissport jedoch seinen Weg in die Neue Welt. 1659 tauchte Tennis das erste Mal durch ein Verbot in Amerika auf, das von Peter Stuyvesant, dem Gouverneur von New York, verordnet wurde, um einen religiösen Feiertag zu beschützen. Mit der Rückkehr der englischen Königsfamilie aus dem französischen Exil erlebte der Tennissport 1660 eine neue Blüte. Die Anzahl der Tenniscourts in den Adelsresidenzen wuchs ständig und es trugen sich immer mehr königliche Hoheiten in die Liste der Tennisbegeisterten ein. Es wurden sogar eigene Gebäude, sogenannte Tennishallen wie wir sie heute nennen, erbaut. Ballhäuser wurden sie früher genannt, weil in ihnen ein Ballspiel stattfand. Einige dieser Häuser wurden nicht nur durch den Sport berühmt. Im Jahre 1789 leisteten die Generalstände im Jeu de Paume von Versailles den „Ballhaus-Schwur“ und leiteten so die Französische Revolution ein. 1525 wurde auch in Wien ein Ballhaus erbaut, das später durch Maria Theresia erneuert wurde. Das Regierungsviertel in der Umgebung dieses Gebäudes wird daher oft „Ballhausplatz“ benannt (Stemmler, 1995).

Tennis war nach wie vor durch Verbote und Einschränkungen geprägt, trotzdem breitete es sich in die verschiedenen sozialen Schichten aus. Auch die Studenten entdeckten die Leidenschaft zum Spiel für sich. In Cambridge und Oxford wurden mehrere Colleges mit eigenen Tennisplätzen ausgestattet und auch in den französischen Universitätsstädten standen den Studenten meist eine Vielzahl an Plätzen für das geliebte jeu de paume zur Verfügung. So gab es zum Beispiel am Anfang des 16. Jahrhunderts in Poitiers zweiundzwanzig und in Orleans vierzig Plätze (Stemmler, 1990). In Paris sollen es gar 1800 gewesen sein, wobei eine Übertreibung nicht auszuschließen ist (Kaiser, 1979). Auf diesen Plätzen diente ein nachträglich angebrachtes Dach an der Vorderseite eines Hauses oder ein auf drei Holzpflocke gestelltes umgedrehtes Getreidesieb als notwendige Anspielstation. Diese Art ist transportabel und machte das Tennisspiel unabhängig von festen Plätzen. Die Tennisbegeisterung der Studenten wuchs so an, dass sogar die Ernsthaftigkeit der Studien darunter zu leiden drohte (Stemmler, 1990). Ab diesem Zeitpunkt

beginnt auch, dass jeu de paume seinem eigenen Namen entgegenwirkt, da es kaum noch mit der Handfläche, sondern fast nur noch mit einem Schläger gespielt wurde. In der Mitte des 16. Jahrhunderts, als das Spiel seinen Höhepunkt erreicht, war es notwendig einheitliche Regeln zu schaffen. Ein Grund dafür war auch, dass sich die Literatur zu entwickeln begann (Kaiser, 1979).

2.3. Der ökonomische Aspekt

Der neue Volkssport hat auch ökonomische Aspekte, denn es entwickelt sich ein Markt, auf welchem Dienstleistungen und Produkte, wie Bälle, Schläger, aber auch Lehrer und Lehrbücher angeboten werden.

Der Tennisball der damaligen Zeit ist mit dem heutigen, ca. 56,7 Gramm wiegenden, nicht zu vergleichen. Hochwertige Bälle aus Leder enthielten einen Kern aus Wolle oder Haar, minderwertige waren mit Sand, Metallspänen oder Erde gefüllt. Bei der Herstellung dieser Bälle war damals Frankreich der Marktführer, sehr zum Ärger der englischen Produzenten. Am Ende des 16. Jahrhunderts wurde in Frankreich die Lederhülle der Bälle durch eine Lederhülle aus weißem Tuch ersetzt, aufgrund der besseren Sichtbarkeit. Aus dem gleichen Grund waren auch die Wände der Tennisplätze oft schwarz angemalt, wie es bis heute beim real tennis allgemein gültig ist. Gegen Ende des 15. Jahrhunderts kam es langsam zum Gebrauch von Tennisschlägern, die aus Holz gefertigt und mit Pergament bespannt wurden. Die Verwendung von Tennisschlägern setzte sich aber nur sehr langsam durch, denn noch Ende des 16. Jahrhunderts wurden die Bälle mit der Hand hin- und her gespielt. Eine Sonderform war, dass sich auch Tennisspieler mit und ohne Racket gegenüberstanden. Derjenige, der ohne Schläger spielte, bekam einen Vorsprung von einem Punkt eingewilligt. Anfang des 16. Jahrhunderts wurden Schläger erstmals mit Darmsaiten bespannt, was heute noch gängig ist. Die Konstruktion veränderte sich bis heute jedoch um einiges. Der Schlägerkopf ist oval, die Saiten werden senk- und waagrecht zum Griff bespannt und der Griff

ist länger. Im 16. Jahrhundert wurden außerdem bereits einzelne Tennisschuhe fabriziert. Sie hatten keinen Absatz und oft Sohlen aus Filz. Auch für den Neu- und Umbau von Ballhäusern wurde sehr viel Geld ausgegeben. Alles in allem war das Tennisspiel ein wirtschaftlicher Faktor geworden (Stemmler, 1995).

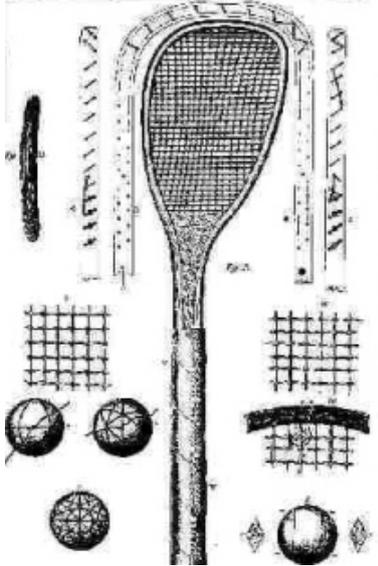


Abb. 3: Tennisschläger und Bälle 16. Jahrhundert Abb. 4: Erste Formen von Tennisunterricht

Auch die Autoren und Verleger konnten sich den neuen Markt nicht entgehen lassen. Mehrere Lehrbücher werden im 16. und 17. Jahrhundert veröffentlicht. Eines der ersten stammte nicht von einem Engländer oder Franzosen, wie man es vermutet hätte, sondern von einem Italiener. Antonio Scaino, Doktor der Theologie, veröffentlichte 1555 sein Werk: „Trattato del gioco della palla“. In diesem Buch schrieb er neben anderen Ballspielen auch über das jeu de paume. Er setzte sich mit den Bällen, den Schlägern, der Beschaffenheit des Platzes und auch mit Regeln und Taktik auseinander. Jedoch war es auch damals schon so, dass man von Lehrern schneller lernt, als durch Bücher. Der Tennissport ist damals wie heute sehr durch Tennislehrer geprägt, jedoch erfahren wir aus zeitgenössischen Quellen sehr wenig darüber. Abrechnungen königlicher Haushalte geben Aufschluss über die Verdienste der Tennislehrer, die sportlich und finanziell beträchtlich waren. So erhielt Pierre Gentil 1612 für den Unterricht, welchen er dem 11-jährigen König Ludwig XIII. erteilte, eine Summe von 500 Livres im Jahr. Die Trainer der damaligen Zeit unterrichteten

nicht nur die Könige, sie waren auch oft Spieler, Betreiber eines Tennisplatzes, Hersteller und Lieferant von Schlägern, Tennisbällen, Kleidung und Tennisschuhen. Sie wurden deshalb die maitres paumiers oder master professionals genannt (Stemmler, 1990).

2.4. Der Niedergang-Wettspiel und Betrugerei

Nachdem Tennis im 16. und 17. Jahrhundert seinen Höhepunkt erlebte und zum Volkssport wurde, kamen in weiterer Folge aber auch Probleme auf den Sport zu. Das Wetten hielt nämlich Einzug in den Tennissport durch Einrichtung von Wettschaltern und es wurde so zur Gewohnheit, dass das „Spielhaus“ einen ähnlichen Ruf wie das „Freudenhaus“ innehatte. Betrugereien nahmen überhand und es kam zu zahlreichen Schlägereien und lautem Geschrei. Man begann, vor allem in Frankreich, die Ballhäuser nun auch als Theater zu benutzen. Als der Niedergang des jeu de paume begann, wurden die Bühnenaufführungen für die Besitzer sehr lukrativ und sie wandelten die Spielhallen endgültig zu Theatern um (Kaiser, 1979).

Ein weiteres Beispiel für den Untergang des jeu de paume ist die Anzahl der Tennisplätze, denn Mitte des 17. Jahrhunderts gab es in Paris noch über hundert. Seit Anfang des 18. Jahrhunderts nur noch etwa zehn solcher jeu de paume Plätze und in ganz Frankreich werden kurz vor der Französischen Revolution nur mehr vierundfünfzig gezählt. Besonders die französische Aristokratie verlor die Lust am Spiel und wandte sich lieber dem weniger „vulgären“ Zeitvertreib, wie Maskenspiel, Theater oder Ballett zu. Die Gründe für diesen Niedergang sind vielfältig, wie zum Beispiel, dass es immer noch keine einheitlichen Regeln und Tennisplätze gab. 1789 beschleunigte außerdem die Französische Revolution den Untergang des Tennissports, da der Adel, der jahrhundertlang das Spiel bestimmt hatte, zum Großteil aufgelöst wurde und mit ihm auch gleichzeitig das Spiel (Stemmler, 1990).

2.5. Neubeginn im 19. Jahrhundert

Die Tradition des alten jeu de paume wurde in England besser bewahrt, als in Frankreich. Die Zahl der Spieler und „Courts“ ging jedoch auch sehr zurück. Tennis wurde im 19. Jahrhundert Sport für den Adel. Am Ende des 19. Jahrhunderts kam es jedoch zu einer Neuerung. Das „alte“ Tennis, mit dem Anspiel auf das Dach, bekommt Konkurrenz von einer neuen Version, dem Rasentennis. Das neue Spiel wird nun real tennis, royal tennis, court tennis oder einfach Tennis genannt (Stemmler, 1995).

In England wurde das sogenannte field-tennis zunehmend beliebter. Dies wurde im Freien gespielt, ohne die Kompliziertheit eines eigenen Platzes und noch ohne feste Spielregeln. Aus dieser Form, Elementen des real tennis und Badminton, entwickelte Major Clopton Wingfield ein Spiel namens sphaeristike, oder lawn tennis. Er entdeckte 1873 eine Marktlücke, weil es für das court tennis, das immer beliebter wurde, noch kein standardisiertes Spielgerät zu erwerben gab. Er wurde zum Erfinder des Versandhandels und das von ihm entwickelte Spiel wurde im Freien gespielt, hatte eine einfache Spielweise und konnte auf jedem Rasen gespielt werden. Wingfield meldete außerdem Patent an, in welchem stand, dass zwei Pfosten in den Boden geschlagen werden und dazwischen ein Netz gespannt wird. Weiters wird an den Pfosten ein Netz in zwei gleichgroße Dreiecke gespannt, welche die seitliche Begrenzung des Spielfeldes zeigen sollten (Schön, Slozil, 1992). Diese Seitenflügel erinnern an die Seitenwände des Court Tennis in einer Spielhalle. Ebenfalls wurde dadurch auch das Service beeinflusst, denn man vollführt den Schlag aus einem trapezförmigen kleinen Feld auf der einen Seite des Platzes, wobei der Ball in eines der vorgesehenen Felder auf der anderen Seite gespielt werden soll (Kaiser, 1979).



Abb. 5: Spielfeld von Wingfield



Abb. 6: Porträt von Wingfield

Der Siegeszug begann aber eigentlich erst 1877 in Wimbledon, als das erste große Rasenturnier vom All England Croquet and Lawn-Tennis-Club ausgerichtet wurde. Gespielt wurde fast nach heutigen Regeln, denn Wingfields Vorschläge wurden durch Heathcote und Marshall nochmals überarbeitet. Das Spielfeld war inzwischen ein Rechteck, das Netz niedriger, der Ball mit weißem Flanell überzogen. Der Aufschlag erfolgte nun von der Grundlinie und die Punkte wurden außerdem wie beim alten jeu de paume, 15-30-40-oder 45, gezählt. Nach diesem ersten Turnier in Wimbledon wurde Tennis von Jahr zu Jahr wieder beliebter (Schön & Slozil, 1992).

2.6. Sprache und Zählweise

Die meisten im Tennis verwendeten Ausdrücke sind französischer und englischer Herkunft. Die Herleitung des Wortes Tennis kommt aus dem französischen Ruf „Tenez“, deutsch für haltet (den Ball). Offenbar wurde in der Anfangszeit des Spieles dieser Wortlaut dem Gegner vom Aufschlagenden vor

dem Aufschlag als Warnung zugerufen. Während die Franzosen bis ins 19. Jahrhundert ihr Spiel jeu de paume nannten, wurde vor allem von den Engländern das Wort Tennis seit dem 14. Jahrhundert angewandt. Andere verwendete englische Ausdrücke französischer Herkunft sind zum Beispiel court (Tennisplatz), service (Aufschlag), advantage (Vorteil), fault (Fehler), point (Punkt), ace (As) und umpire (Schiedsrichter). Die seltsame Zählweise der Punkte hat auch mit der Geschichte des Tennis zu tun, denn sie hängt mit den Geldeinsätzen und Spielwetten zusammen und geht daher auf die französische Münze zurück, welche im 14. Jahrhundert bei Wetten eingesetzt wurde (Stemmler, 1995).

3. Regeln

Im Tennis ist es, genauso wie bei anderen Sportarten, ohne Regeln unmöglich einen fairen Spielbetrieb zu gewährleisten. Regeln sind dafür da, Streit zu vermeiden, Freundschaften zu erhalten und einheitliche Richtlinien zu schaffen. Seit dem 9. Juli 1879 haben sich die Tennisregeln nicht mehr großartig verändert. Natürlich wurden sie Schritt für Schritt modifiziert und dadurch die Höhe des Netzes, die Regeln über den Aufschlag und die Zählweise adaptiert. Ansonsten hat sich jedoch das Regelwerk von den Experten Julian Marshall, J.M. Heathcote und Henry Jones, das für das erste Wimbledon Turnier geschaffen wurde, über die Jahre hinweg behauptet (Schön & Slozil, 1992).

3.1. Die Spielidee

Tennis gehört, wie Squash, Tischtennis, Badminton oder Volleyball, zu der Kategorie Rückschlagspiele. Man unterteilt zusätzlich in Einzelspiel, das zwischen zwei Spielern gespielt wird und Doppel, das zwischen vier Spielern stattfindet. Von den jeweiligen Spielern wird ein Ball über ein gespanntes Netz, welches sich in der Spielfeldmitte befindet, hin- und her geschlagen. Das Hauptziel ist es den filzüberzogenen Ball so ins Spielfeld des Gegners zu

spielen, dass dieser nicht mehr oder nur fehlerhaft zurückschlagen kann. Wenn dies erreicht wird, erhält man einen Punkt (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996). Es besteht die Möglichkeit auf Rasen-, Sand-, oder Hartplatz zu spielen, auf dem die Begrenzungslinien durch weiße Markierungen gekennzeichnet sind. Alle Bälle, außer dem Aufschlag, dürfen direkt aus der Luft geschlagen werden. Allgemein darf der Ball während des Ballwechsels nur einmal den Boden berühren. Um den Ball ins Spiel zu bringen gibt es den sogenannten Aufschlag. Wenn der 1. Aufschlag nicht ins Aufschlagfeld gebracht wurde, darf er wiederholt werden, wenn aber auch der 2. fehlerhaft ist, so erhält der Gegner einen Punkt. Ein Tennisspiel wird in Punkte, Spiele und Sätze aufgeteilt. Um ein Spiel zu gewinnen, werden, je nach Vereinbarung, zwei oder drei Gewinnsätze benötigt. Ein solcher besteht aus mindestens sechs Spielen und ein Spiel hat mindestens vier Punkte. Zusätzlich um einen Satz für sich entscheiden zu können, muss ein Vorsprung von zwei Spielen bestehen. Es gibt jedoch eine Ausnahme, denn bei einem Spielstand von sechs zu sechs tritt die Tie-Break-Regel in Kraft, die die Spieldauer verkürzen soll. Wer also zuerst 7 Punkte erreicht, wieder mit 2 Punkten Abstand, gewinnt den Satz. Tennis ist also ohne zeitliche Regelgrenze und ein Satz ist erst entschieden, wenn ein Spieler zwei Punkte bzw. Spiele mehr erzielt hat, als sein Gegner. So bleibt es bis zur letzten Sekunde spannend und ungewiss, wer das Match für sich entscheiden kann (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

3.2. Das Spielfeld

Die Dimensionen des Spielfeldes sind immer gleich, egal ob das Spiel auf Hartplatz, Rasen oder Sand ausgetragen wird. Die meisten Tenniscourts sind für Einzel- und Doppelspiele ausgerichtet. Die Spieler und Offiziellen müssen sich außerdem vor dem Match davon überzeugen, dass das Netz die richtige Höhe und die angemessene Spannung vorweist. Viele Turnierplätze sind auch mit elektronischen Sensoren an Netz und Linien ausgestattet, um Fehler leichter zu erkennen (Klein, 2009).

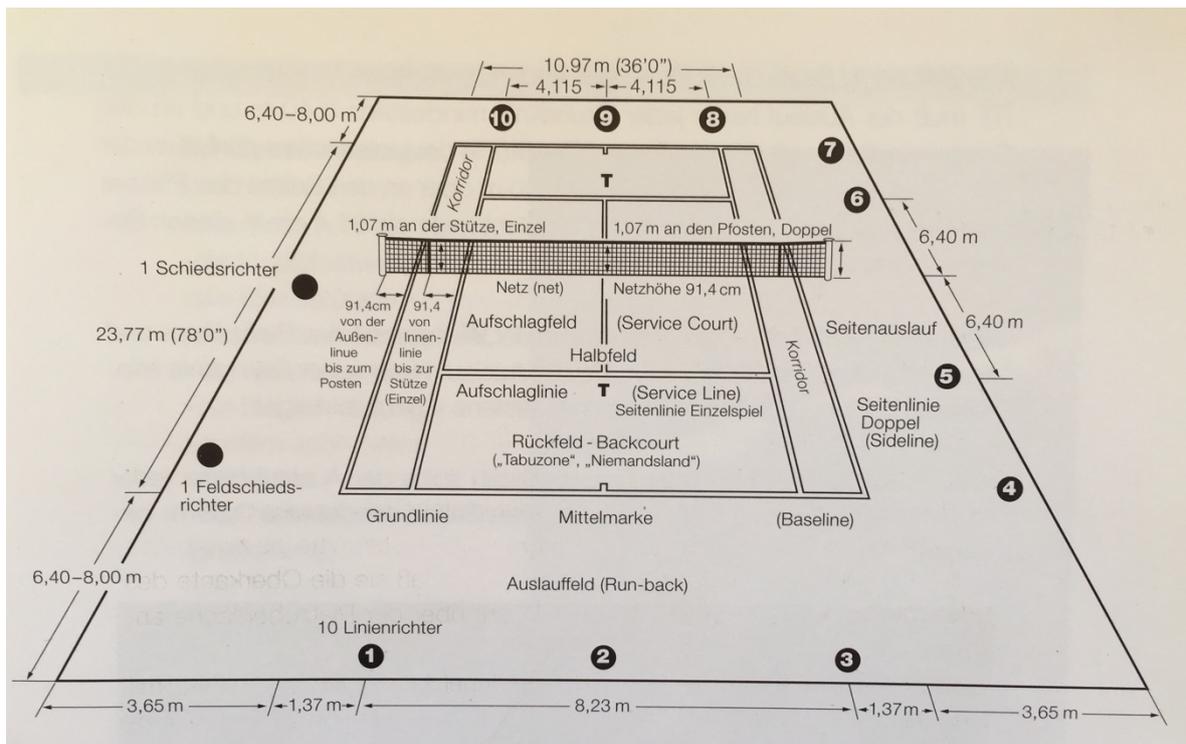


Abb. 7: Das Spielfeld

Der Tennisplatz ist ein Rechteck von 23,77 m Länge und von 8,23 m Breite für Einzelspiele. Im Doppel beträgt die Breite 10,97 m. In der Mitte wird es durch ein Netz, welches an einem Metallkabel oder Seil mit einem Maximaldurchmesser von 8,5 mm hochgebunden ist, in zwei Hälften geteilt. Das Kabel ist an zwei Netzpfeosten von 1,06 m Höhe befestigt. Diese Pfeosten befinden sich auf jeder Seite 0,915 m außerhalb der Seitenlinien. Die Höhe beträgt in der Mitte des Netzes 0,915 m, wo es durch einen Gurt oder Riemen niedergespannt wird, der weiß und dünner als 5 cm sein muss (Tregrove, 1972). Die Pfeosten müssen eine solche Höhe erreichen, dass sie die obere Kante des Kabels oder des Seiles auf eine Höhe von 1,07 m anheben. Das Netz muss den Raum zwischen diesen Pfeosten vollständig ausfüllen und so eng sein, dass es einen Ball nicht durchlässt. Der obere Teil des Netzes muss von einem vollständigen weißen Band, Netzeinfassung genannt, eingedämmt sein. Diese darf nicht dünner als 5 cm und nicht breiter als 6,3 cm sein (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

Die Linien, welche das Spielfeld an den Enden und Seiten begrenzen, werden Seiten- und Grundlinien genannt. Weiters werden parallel zum Netz in einem Abstand von 6,4 m auf beiden Seiten die Aufschlaglinien gezogen. Der Raum, der vom Netz, den Seitenlinien und der Aufschlaglinie begrenzt wird, wird durch

die Aufschlagmittellinie in zwei gleich große Felder geteilt. Diese werden Aufschlagfelder genannt. Die Mittellinie dieser Felder wird parallel zu den Seitenlinien gezogen und hat 5 cm breit zu sein. Jede Grundlinie wird durch eine 10 cm lange und 5 cm breite Linie, die als Fortsetzung der Aufschlagmittellinie gedacht ist, in zwei Hälften geteilt. Dieses Mittelzeichen wird innerhalb des Spielfeldes 90 Grad zur Grundlinie und verbunden mit ihr gezogen (Tregrove, 1972). Alle anderen Linien des Platzes müssen dicker als 2,5 cm und schmaler als 5 cm sein. Es gibt jedoch eine Ausnahme, die Grundlinie, die nicht breiter als 10 cm sein darf. Außerdem müssen alle Linien die gleiche Farbe haben. Die Maße des Spielfeldes werden von der äußeren Kante der Linien gemessen. Der Auslauf sollte auf Club- oder Freizeitplätzen hinter jeder Grundlinie mindestens 5,50 m und an den Seiten mindestens 3,05 m ausmachen (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

3.3. Ständige Einrichtung

„Die ständigen Einrichtungen des Platzes umfassen die hinteren und seitlichen Einzäunungen, die Zuschauer, die Tribünen und Plätze für Zuschauer, alle anderen Einrichtungen rund um den und über dem Platz, den Schiedsrichter, die Linienrichter, den Netzrichter und die Ballkinder, sofern sich diese auf den ihnen zugewiesenen Positionen befinden. In einem Einzelspiel, das mit einem Doppelnetz und Einzelstützen gespielt wird, sind die Netzpfeiler und der Teil des Netzes außerhalb der Einzelstützen ständige Einrichtungen und werden nicht als Netzpfeiler oder als Teil des Netzes betrachtet“ (ÖTV, 2015, S.34).

3.4. Die Bälle

Welche Bälle und Platzbeläge für Turniere zugelassen sind, legt der Tennisweltverband, International Tennis Federation (ITF), fest. Es gibt verschiedene Ballarten, wie zum Beispiel ein schneller Ball, der bei langsamen Belägen gespielt wird, ein mittelschneller für mittelschnelle Beläge und ein langsamer für schnelle Beläge (Klein, 2009). Der Ball muss gleichförmig und ohne Naht sein. Seine Farbe muss gelb oder weiß



Abb. 8: Der Tennisball

sein und der Durchmesser weniger als 6,67 cm und mehr als 6,35 cm ausmachen. Sein Gewicht muss mehr als 56,7 g und weniger als 58,5 g haben. Die Sprunghöhe des Balles soll mehr als 1,35 m und weniger als 1,47 m betragen, wenn er aus einer Höhe von 2,54 cm auf eine Plattform, die betonierte ist, fallen gelassen wird. Bei einem Druck von 8,165 kg muss die Deformierung weniger als 7,4 mm und mehr als 5,6 mm nach innen so wie bei die Rückverformung weniger als 10,8 mm und mehr als 8,9 mm ausmachen (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

3.5. Der Tennisschläger

Der Schläger muss eine flache Schlagfläche haben, die aus abwechselnd verflochtener, kreuzender und an einem Rahmen befestigter Saiten besteht. Das Muster der Bespannung muss außerdem völlig gleichmäßig und an jeder Stelle gleich dick sein. Der Schläger darf außerdem nur so gestaltet sein, dass beide Schlagflächen gleich sind. Weiters darf man an den Saiten keine Gegenstände anbringen, um einen Vorteil daraus zu ziehen. Erlaubt sind nur jene Teile, die Verschleiß, Abnutzung oder Schwingungen reduzieren (ÖTV, 2015).

„Der Rahmen des Schlägers darf einschließlich Griff eine Gesamtlänge von 81,28 cm und eine Gesamtbreite von 31,75 cm nicht überschreiten. Die Bespannungsfläche darf in der Gesamtlänge 39,37 cm und in der Gesamtbreite 29,21 cm nicht überschreiten“ (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996, S 13).

Der Rahmen, einschließlich Griff und Saiten, darf nicht so gestaltet werden, dass er die Form und das Gewicht des Schlägers während eines Ballwechsels verändert. Es darf die Schwungkraft nicht durch irgendwelche Gegenstände beeinflusst werden (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).



Abb. 9: Der Tennisschläger

3.6. Der Spielablauf

Für den Spielablauf gibt es genaue Durchführungen. Es wird je nach Spielart anders gezählt und es gelten verschiedene Flächen des Spielfeldes. Jeder Punkt beginnt mit dem Service. Wer mit diesem beginnen darf, entscheidet vor der Partie das Los (Tennisweblog.de, 2007).

Die Spieler stellen sich gegenüber des Netzes auf und der Spieler, der als erstes den Ball schlägt, wird Aufschläger, der andere Rückschläger genannt. (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996). Der Aufschlag erfolgt immer hinter der Grundlinie in das vordere Aufschlagfeld, das diagonal gegenüberliegt. Dabei beginnt man immer von der rechten Seite. Je nach Einzel oder Doppel wird der Ausführungsraum des Aufschlages hinter der Grundlinie begrenzt und definiert. Im Doppel darf man zum Beispiel in der gedachten Verlängerung der äußeren Linien aufschlagen. Ab dem Treffpunkt des Balles darf der Aufschläger erst das Spielfeld betreten und wenn er den Ball nicht ins richtige Feld bringen kann, hat er den sogenannten Zweiten Aufschlag. Wenn der Ball wieder nicht ins richtige Feld gelangt, bekommt der Gegner einen Punkt. Dies wird als Doppelfehler bezeichnet. Wenn der Aufschlag die Netzkante berührt und im Anschluss im richtigen Aufschlagfeld landet, wird er wiederholt. Wenn der Ball ohne Netzberührung im richtigen Feld landet, ist der Punkt eröffnet. Anschließend wird auf das gesamte Spielfeld der Ballwechsel ausgespielt. Im Anschluss wird spiegelverkehrt von der linken Seite in das diagonal gegenüberliegende Aufschlagfeld geschlagen. Wenn das erste Spiel vorbei ist, wird der Rückschläger zum Aufschläger. Dieser Vorgang wiederholt sich abwechselnd für alle folgenden Spiele des Matches (Tennisweblog.de, 2007).

3.7. Der Aufschlag

Der Spieler muss vor Beginn des Aufschlages mit beiden Beinen in Ruhestellung hinter der Grundlinie, innerhalb des Mittelzeichens und der Seitenlinie stehen. Der Ball muss dann vom Aufschläger in eine willkürliche

Richtung geworfen und mit dem Schläger in der Luft geschlagen werden. Die Bewegung des Aufschlages ist in jenem Moment beendet, in dem der Schläger den Ball berührt oder verfehlt. Die Position des Aufschlägers ist immer hinter den beiden Seiten des Feldes, einmal links und einmal rechts. In jedem Spiel wird von der rechten Seite begonnen und auch in einem Tie-Break muss der Aufschlag abwechselnd hinter den beiden Hälften durchgeführt werden. Das Service muss über das Netz gehen und in das diagonal gegenüberliegende Aufschlagfeld platziert werden. Wenn dies nicht gelingen sollte, hat der Spieler die Möglichkeit hinter der gleichen Hälfte einen Zweiten Aufschlag auszuführen (ÖTV, 2015).

Zur Wiederholung des Aufschlages kommt es, wenn der Ball das Netz, die Netzeinfassung oder den Netzhalter berührt, oder wenn er nach dem Kontakt mit dem Netz den Rückschläger trifft, bevor der Ball den Boden berührt (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

3.8. Fußfehler

Die Stellung des Aufschlägers darf während der Aufschlagbewegung weder durch Gehen, noch durch Laufen verändert werden. Bewegungen, die sich nicht wesentlich auf die anfängliche Ausgangstellung auswirken, zählen nicht als eine Veränderung. Dies kann zum Beispiel das Nachziehen des hinteren Fußes oder das Abheben beider Füße sein. Weiters darf auch der Platz nur hinter der Grundlinie, zwischen den gedachten Verlängerungen des Mittelzeichens und der Seitenlinie vom Aufschläger mit den Körperteilen berührt werden. Die Linien dürfen also von den Füßen nicht berührt oder übertreten werden (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

3.9. Wechsel der Spielfeldseiten

In jedem Satz werden nach dem ersten, dritten und jedem folgenden ungeraden Spiel die Seiten getauscht. Weiters wird auch am Ende des Satzes gewechselt,

außer die Summe der Spiele ist gerade, dann wird erst nach dem ersten Spiel des folgenden Satzes gewechselt. Wenn die Reihenfolge nicht eingehalten wird oder ein Fehler passiert, wird die korrekte Aufstellung nach Entdeckung des Fehlers eingenommen und die anfängliche Reihenfolge fortgesetzt (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

3.10. Zählweise in einem Spiel

Die Spieler beginnen beide bei 0 und der Punktestand des Aufschlägers wird immer zuerst genannt. Gewinnt einer den ersten Punkt, so zählt dies für ihn 15. Der zweite Punkt wird mit 30 beziffert und der dritte mit 40. Wenn beide Spieler 3 Punkte gewonnen haben, wird der Spielstand 40:40 bzw. Einstand bezeichnet. Derjenige, der nach dem Einstand den Punkt gewinnt, hat Vorteil und wenn er den darauffolgenden Punkt macht, gewinnt er das Spiel. Verliert er jedoch den anschließenden Punkt, steht es wieder Einstand. Danach kann der Spieler nur gewinnen, wenn er zwei Punkte in Folge macht, den sogenannten Vorteils-Punkt und den Spiel-Punkt (Klein, 2009).

Im Tie-Break wird 0,1,2,3 usw. gezählt und der Spieler, der zuerst sieben Punkte hat, gewinnt den Satz, vorausgesetzt es gibt einen Abstand von 2 Punkten. Das Tie-Break wird solange fortgesetzt, bis dieser Abstand entstanden ist. Den ersten Punkt eines Tie-Breaks beginnt jener Spieler zu servieren, der an der Reihe ist und die zwei darauffolgenden Punkte werden vom Gegner aufgeschlagen. Danach werden bis zum Ende des Tie-Breaks je zwei Punkte abwechselnd aufgeschlagen. Wenn dieses zu Ende ist, beginnt jener Spieler im nächsten Satz zu servieren, der im Tie-Break beim ersten Punkt Rückschläger war (ÖTV,2015).

3.11. Zählweise in einem Satz

Um einen Satz richtig zu zählen gibt es unterschiedliche Varianten. Die zwei Hauptmethoden sind jedoch der „Vorteil-Satz“ und der „Tie-Break-Satz“.

a) Der „Vorteil-Satz“

Um einen Satz zu gewinnen, benötigt man sechs Spiele. Voraussetzung dafür ist jedoch wiederum ein Vorsprung von zwei Spielen und der Satz wird so lange weitergespielt, bis dieser Abstand erreicht ist.

b) „Tie-Break-Satz“

Das Grundprinzip ist ähnlich wie beim Vorteil-Satz, denn man muss auch sechs Spiele gewinnen. Wenn jedoch der Spielstand von „sechs beide“ erreicht ist, wird ein Tie-Break gespielt (ÖTV,2015).



Abb. 10: Zählweise

3.12. Der Schiedsrichter

Ein Schiedsrichter trifft in Spielen, in denen er beschäftigt ist, immer die Entscheidung. Eine Ausnahme gibt es jedoch bei größeren Turnieren. Wenn ein Oberschiedsrichter eingesetzt wird, kann bei ihm Einspruch eingelegt werden und die Entscheidung des Oberschiedsrichters ist aussagekräftig. In Tatfragen sind auch die Entscheidungen der Hilfsrichter, wie Linienrichter, Fußfehlerrichter oder Netzrichter, die zur Unterstützung eingesetzt werden, entscheidend. Wiederum ist aber der Schiedsrichter die Ansprechperson und er kann die Entscheidung verändern oder den Punkt wiederholen lassen, wenn er denkt,



Abb. 11: Der Schiedsrichter

dass ein Fehler vorliegt. Im Davis-Cup, oder anderen Mannschaftsbewerben, befindet sich der Oberschiedsrichter direkt am Platz und kann die Entscheidungen des Schiedsrichters abändern. Er hat außerdem die Möglichkeit ein Spiel zu unterbrechen oder abubrechen, wenn die Lichtverhältnisse, die Witterung oder der Zustand des Platzes nicht in Ordnung sind. Dabei bleiben der Spielstand und die Position der Spieler auf dem Platz vor der Unterbrechung gültig (Tennis: Wissenswertes von A-Z, 1996).

4. Technik und Schlagarten

4.1. Was ist Technik?

Bevor man sich mit der Technik im Tennis befasst, ist es notwendig, eine klare Vorstellung über den Begriff im Allgemeinen zu haben. Technik ist eine Bewegungsabfolge beim Lösen von Bewegungsaufgaben in unterschiedlichen sportlichen Situationen. Technik muss also als ein Komplex von Teilbewegung gesehen werden, sodass man im Training alle koordinativen, anatomisch-funktionellen, konditionellen und physiologischen Faktoren als eine Einheit ansehen muss. Im Zusammenhang mit Technik muss auch das Wort situative Aufgabenlösung betrachtet werden, womit zur Geltung kommt, dass Technik ein Hauptaspekt ist, um sportliche Leistungen erzielen zu können (Schönborn, 2008).

Um ein Ziel zu erreichen, ist also die Technik ein motorisches Lösungsverfahren. Sportliche Bewegungstechniken sind Idealtypen, die durch den jeweiligen Sportler verändert werden, ohne ihre charakteristischen Merkmale einzubüßen. Man spricht dabei von dem persönlichen Stil, der durch die individuelle Gestaltung der Technik aufgrund von speziellen Fähigkeiten und Fertigkeiten entsteht. Der persönliche Stil ist auch in den Trainings zu befürworten, solange er nicht gegen bewegungstechnische Prinzipien verstößt (Hauer, 1985).

4.2. Wertstellung von Technik im Tennis

Eine hohe Komplexität der geforderten Bewegungen ist im Tennis erforderlich, denn es gibt relativ wenig Sportarten, die so hohe Anforderungen an die Technik stellen. Es ist nicht nur diese Komplexität verschiedener Bewegungen innerhalb eines Schlages verantwortlich für den bestmöglichen Trainingserfolg, sondern auch die Zusammenhänge und beiderseitige Beeinflussung von diversen konditionellen, koordinativen, funktionellen und mentalen Faktoren innerhalb

eines Lernprozesses spielen eine große Rolle. Aus diesem Grund kann sich die Technik nur dann am besten entwickeln, wenn man sie als Bestandteil eines kompletten Systems ansieht. Die Qualität der Technik hat natürlich einen großen Einfluss auf die sportliche Leistung, denn sie ist die „persönliche Handschrift“ des Spielers, über welche er seine taktischen Absichten, konditionellen und mentalen Fähigkeiten auf sein Spiel überträgt. Deshalb muss der Entwicklung der Technik und Schlagarten eine große Aufmerksamkeit gewidmet werden (Schönborn, 2008).

4.3. Die Grundlagen der Tennistechnik

Wie oben erwähnt, sind unter sportlicher Technik gleichzeitige und aufeinanderfolgende Bewegungen zu verstehen. Deren Ablauf ist so definiert, dass die inneren und äußeren Kräfte, die auf den Sportler wirken, effektiv zur Erlangung sportlicher Ergebnisse beitragen. Da sich die inneren, äußeren Kräfte und die Bewegungsbedingungen ständig ändern, muss die Bewegungskombi ausgeführt werden. Im Tennis gibt es drei Bewegungsabschnitte in der Schlagausführung, nämlich ausholen, schlagen und ausschwingen (Sturm, 1974). Trotzdem soll der Schlag kein unterbrochenes Aneinanderreihen von Einzelaktionen sein, sondern eine fließende Bewegung in Form einer Schleife (Scholl, 2006).

Zur Ausholbewegung gehört der Weg, den der Schläger und der Schlagarm in der Rückwärtsbewegung zur Schlagvorbereitung zurücklegen (Hauer, 1985). Zur Vorbereitung eines optimalen Beschleunigungsweges in Bezug auf dessen Richtung und Länge gehört das Ausholen. Die Reichweite des Spielers, taktische Absicht, Schlagart und die Beweglichkeit des Rumpfes, der Schulter und dem Handgelenk beschränken den Umfang. Der Beginn des Ausholens hängt von der beabsichtigten Schlagtechnik und der Geschwindigkeit des Balles ab. Wenn der Übergang von der Ausholphase in die Schlagphase fließend und die Beschleunigung des Schlägers bis zum Treffpunkt ansteigend verläuft, spricht man vom optimalen Schlagrhythmus. Dort wo die Beschleunigung des

Schlägers vor dem Umkehrpunkt der Schleife einsetzt, beginnt die Schlagphase (Deutscher Tennis Bund, 1986). Die Schlagbewegung wird in die Vorbereitende und die Direkte Schlagbewegung unterteilt. Die Vorbereitende ist dabei der Beginn der Schlagbewegung, in welcher durch günstige Positionierung des Schlägerkopfes optimale Voraussetzungen für die Direkte geschaffen werden, welche in gerader Linie zum Treffpunkt erfolgt. Diese wird auch einfach nur Schlagbewegung genannt. Jener Bereich, in dem der Schlägerkopf in Treffpunktstellung gegen den Ball geschwungen wird, heißt Treffstrecke, worauf der Treffpunkt und die Ausschwingphase erfolgt (Hauer, 1985). Ein optimaler Schlagrhythmus erfordert einen Ausklang mit Abnahme der Geschwindigkeit, dadurch wird die Bewegungsökonomie verbessert, wodurch es zu einer besseren Kontrolle kommt (Deutscher Tennis Bund, 1986).

Nach der Ausschwingphase kommt die Rückholbewegung, die dazu dient den Schläger in die Bereitschaftsstellung zurückzuführen. Während der Ausholbewegung, der Schlagbewegung und dem Ausschwing bewegt sich der Schläger in einer sogenannten Schwingbahn, welche in vertikaler oder horizontaler Ebene bzw. nach links oder rechts verläuft (Hauer, 1985).

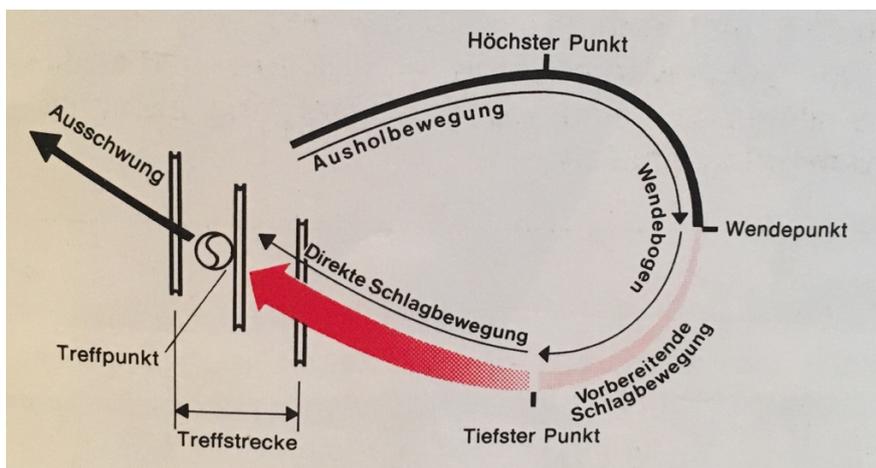


Abb. 12: Phasen der Arm- und Schlägerbewegung

4.4. Die Vorhand

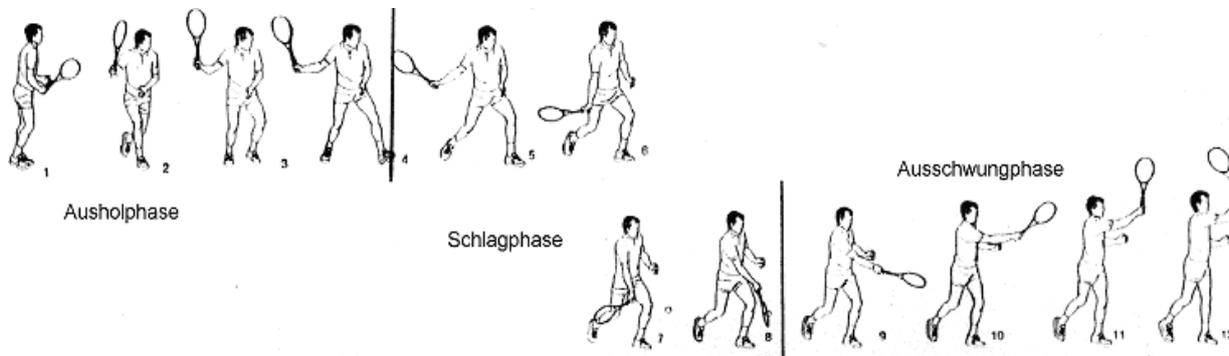


Abb. 13: Die Vorhand

Die Grundzüge des Spieles hängen immer von den Grundschlägen, besonders Vorhand und Rückhand, ab. Viele Prinzipien der einfachen Schläge gelten auch für andere Tennisschläge. Wenn die Grundschläge funktionieren, werden sich die Haltungs- und Bewegungsmuster beim Erlernen anderer Schläge von selbst einstellen (Gonzalez, 1978). Die Grundlage des Repertoires bei allen Tennisspielern sind die Grundschläge, denn durch sie wird das Tempo eines Matches bestimmt. Sie sind ein entscheidendes Mittel, um den Gegner zu überlisten. Sie ermöglichen den Angriff ans Netz, nachdem man den Gegner an der Grundlinie dominiert hat (Lendl & Mendoza, 1987).

Durch die Vorhand werden alle Bälle geschlagen, die bei Rechtshändern, rechts im Spielfeld aufspringen. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Vorhand sind der richtige Griff, der Schwung und die richtige Beinarbeit und Balance. Im Großen und Ganzen also die Art, wie man den Schlägergriff mit der Hand einschließt, die Art und Weise, wie der Schlag durchgeführt wird und die Art, wie das Gewicht verlagert wird. Den richtigen Griff zu finden, ist also eine wichtige Voraussetzung, um den Schlag auszuführen. Beim Erlernen der Vorhand wird deshalb der Schläger mit der linken Hand beim Schlägerherz gehalten und die Schlaghand gleitet an dem senkrecht stehenden Schläger hinab (Scholl, 2006). Bei dieser Griffart ist die Stellung der Hand ähnlich, als ob man jemanden die Hand schüttelt und er wird Eastern-Vorhandgriff genannt.

Diese Weise wird bei der Topspin-Vorhand verwendet, denn durch den Griffwinkel kann die Schlagfläche weiter geschlossen werden, sodass die Gefahr geringer ist, den Ball ins Aus zu schlagen. Eine weitere Möglichkeit ist der Semi-Western-Griff, wobei die Handfläche etwas über den Schlägergriff hinausragt. Mit diesem Griff kann eine sehr wirkungsvolle Topspin-Vorhand in jeder Höhe des Balles und auf jedem Platz geschlagen werden. Der Full-Western-Griff ist hingegen ein noch extremerer Vorhandgriff, bei dem sich die Hand fast unterhalb des Schlägergriffes befindet und der sehr beliebt bei Sandplatzspielern ist (Littleford & Magrath, 2010).

Wie in Abbildung 13 zu sehen ist, wird der Vorhandschlag in Ausholphase, Schlagphase und Ausschwingphase unterteilt. Zu Beginn der Ausholphase wird der Vorhandgriff eingesetzt, sodass die Schlagfläche beim Treffen senkrecht aufgestellt werden kann. Der rechte Fuß und der Oberkörper werden dabei zur Seite gedreht, der Schläger wird so nach oben-hinten geführt, sodass ein fließender Übergang in die Schlagphase gewährleistet ist. Zusätzlich werden die Knie gebeugt und das linke Bein bei geschlossener Stellung in die Richtung des Schlages vorgebracht. Dabei zu beachten ist auch eine hüftbreite Stellung der Beine, um das Gleichgewicht zu erhalten. Im Übergang zur Schlagphase wird der Schläger unter den wahrscheinlichen Treffpunkt gebracht, damit er anschließend in der Hauptphase vorwärts und gleichzeitig nach oben geschwungen werden kann, um dem Ball einen Drall zu verleihen. Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert und der Oberkörper in Schlagrichtung gewendet. Zur Unterstützung der Schlägerbeschleunigung rotiert der Oberkörper und die Beine beginnen sich zu strecken, um die Aufwärtsbewegung zu gewähren. Dadurch wird der Schläger beschleunigt, um eine hohe Ballgeschwindigkeit zu erzielen. Außerdem wird er weit in die Richtung des Schlages geschwungen, um eine höhere Genauigkeit und Kontrolle zu erzielen. Der Treffpunkt des Balles ist dabei in richtigem seitlichen Abstand vor dem Körper. Dies ist besonders wichtig, um eine optimale Energieübertragung zu erreichen. Im Treffpunkt wird außerdem der Griff verstärkt und das Handgelenk kurz fixiert. Der Schlagarm bleibt währenddessen leicht gebeugt. Zum Abschluss der Bewegung, während der Ausschwingphase,

schwingt der Schläger weiter in die Richtung des Schlages nach vorne oben aus und die Streckung der Beine wird fortgesetzt. Je höher die Schlaggeschwindigkeit, desto höher und länger ist die Ausschwungbewegung. Einige Spieler schwingen sogar deutlich über die linke Schulter (Deutscher Tennis Bund, 2001).

4.5. Die einhändige Rückhand

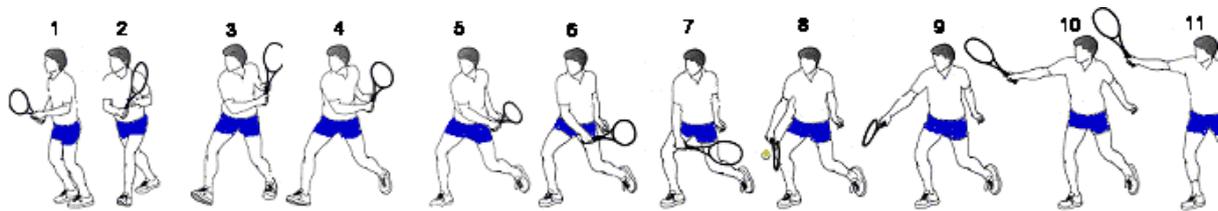


Abb. 14: Die einhändige Rückhand

Durch den Rückhandschlag werden alle Bälle geschlagen, die bei Rechtshändern auf der linken Seite aufspringen. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rückhand sind gleich wie bei der Vorhand, der richtige Griff, der korrekte Schwung, die Beinarbeit und Balance. Deshalb ist es wiederum sehr wichtig den richtigen Griff zu finden, um einen guten Schlag zu ermöglichen (Scholl, 2006). Beim Rückhandgriff wird der Schläger in seitlicher Stellung, am Schlägerherz mit der linken Hand, vor der rechten Hüfte, parallel zum Körper gehalten. Die Schlagfläche ist dabei senkrecht und die Schlaghand greift von oben auf den Griff (Lam, 1986). Dieser Griff eignet sich für sämtliche Rückhandschläge, vor allem Topspin und Slice. Es gibt auch einen Eastern- und einen Semi- Western Griff, wie bei der Vorhand. Die Schlaghand befindet sich dabei oberhalb des Schlägergriffes, wie an einer Lenkstange eines Fahrrads. Diese Griffe schließen die Schlägerfläche bei der Aufwärtsbewegung und verhindern so, dass der Ball ins Aus fliegt (Littleford & Magrath, 2010). Der korrekte Schwung beginnt wiederum mit der Ausholphase, in der der Rückhandgriff verwendet wird. Im Zuge der Bewegung wird der Oberkörper stark zurückgedreht und es kommt zu einer seitlichen Stellung. Zur gleichen Zeit führt die linke Hand den Schläger am Schlägerhals zurück, damit die

Ausholbewegung gefestigt wird und der Oberkörper noch weiter zurückgeführt werden kann. Anschließend soll die rechte Hälfte des Rückens zum Netz zeigen und deshalb wird der rechte Fuß nach vorne gesetzt. Durch diese Bewegung wird auch das beschleunigte Armschwingen unterstützt. Der Schläger wird nach oben hinten geführt und die Knie werden gebeugt. Im Übergang zur Schlagphase wird der Schlägerkopf unter den wahrscheinlichen Treffpunkt gesetzt, damit der Schläger anschließend vorwärts und leicht aufwärts geschwungen werden kann, um einen Vorwärtsdrall zu erzielen. Am Beginn der Schlagphase wird das Gewicht des Körpers deutlich auf das vordere Bein übertragen, um die Beschleunigung des Schlägers zu unterstützen. Die Gewichtsverlagerung erfolgt früher als bei der Vorhand. Bis die Schulterachse in die Richtung des Schlages zeigt, wird der Oberkörper gedreht. Anschließend wird der Schläger beschleunigt und weit in Schlagrichtung geschwungen. Dadurch wird eine höhere Kontrolle gewährleistet. Im Vergleich zur Vorhand trifft man den Ball noch weiter vor dem Körper. Ziel ist es eine bestmögliche Übertragung der Energie zu erzielen. Im Treffpunkt wird der Griff wiederum verstärkt und das Handgelenk fixiert, um dem Widerstand des Balles auszugleichen. Ein optimales Treffen des Balles wird durch die seitliche Stellung des Körpers und des Fußes bis zum Treffpunkt hin ermöglicht. Zusätzlich wird der Schlagarm vor dem Treffen gestreckt. Zum Ende der Bewegung wird der Schläger in Schlagrichtung fortgesetzt und die rechte Körperseite zeigt ebenfalls in diese Richtung (Deutscher Tennis Bund, 2001).

4.6. Die beidhändige Rückhand

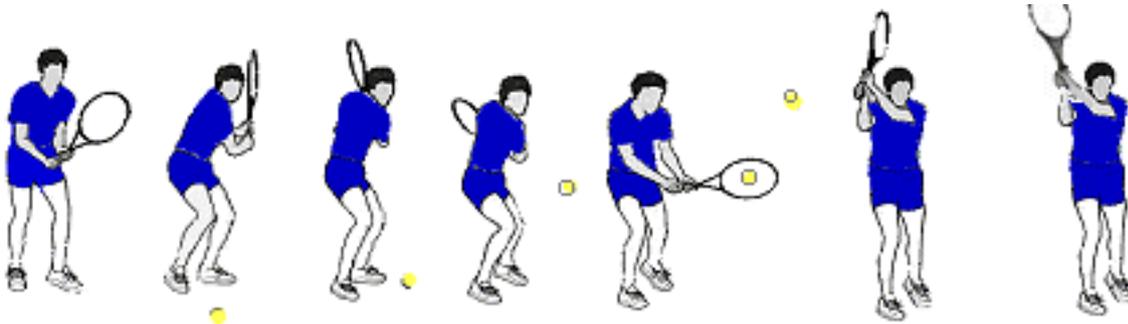


Abb. 15: Die beidhändige Rückhand

Ursprünglich wurden im Tennis Schläge bevorzugt, die man mit einer Hand durchführen kann. Schläge, die man mit beiden Armen ausführte, waren eine Ausnahme und wurden nicht empfohlen. Heutzutage ist die beidhändige Rückhand jedoch nicht mehr wegzudenken und aus ihr wurde eine „Geheimwaffe“. Der Griff unterscheidet sich zur einhändigen Rückhand nur dadurch, dass die linke Hand über die Rechte greift (Scholl, 2006). Die linke Hand stellt einen Vorhandgriff dar, wodurch sie näher am Schlägerhals ist. Die rechte Hand ist dadurch die treibende Kraft hinter der beidhändigen Rückhand. Durch diesen beidhändigen Rückhandgriff wird ein kraftvollerer Schlag ermöglicht (Littleford & Magrath, 2010).

Am Beginn der Ausholphase fasst man den Schläger mit beiden Händen, damit beim Treffpunkt die Schlagfläche senkrecht gestellt werden kann. Um ausreichend Raum für die Weite der Ausholbewegung zu schaffen, wird die rechte Rückenhälfte zum Netz und damit der Oberkörper nach hinten gedreht. Im Wendepunkt ist der rechte Arm fast gestreckt, der linke abgewinkelt und die Schleife durch die beidhändige Griffhaltung etwas verflacht. Das rechte Bein bewegt sich schräg nach vorne, dem Ball entgegen. Im Übergang zur Schlagphase wird der Kopf des Schlägers unter den wahrscheinlichen Treffpunkt gesetzt, damit er dann aufwärtsschwingen kann, um wiederum einen Drall auf den Ball zu bringen. Am Anfang dieser Phase wird der rechte Fuß in die Richtung des Balles vor den linken Fuß gebracht und das Gewicht des Körpers auf dieses Bein übertragen. Gleichzeitig muss der Oberkörper zur

Unterstützung der Beschleunigung in die Schlagrichtung rotieren. Die Arme bleiben während der Schlagphase leicht gebeugt. Um die Ballkontrolle zu erhöhen und eine optimale Übertragung der Energie zu erzielen, wird der Ball vor dem Körper mit senkrechter Schlagfläche getroffen. Die Kraftübertragung wird dabei durch die rechte Hand unterstützt und der Hauptschwung entsteht aus der Körperdrehung, so wie aus dem linken Arm. Im Treffpunkt werden die Handgelenke verstärkt, um dem Widerstand standzuhalten. In der Ausschwingphase wird der Schläger in die Schlagrichtung fortgesetzt (Deutscher Tennis Bund, 2001).

4.7. Der Volley

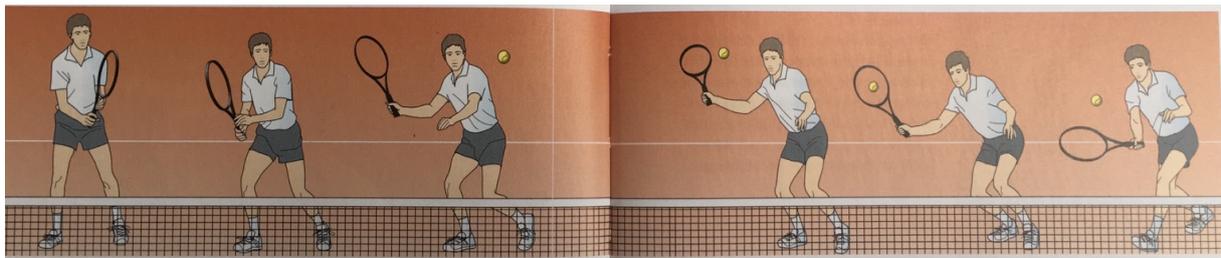


Abb. 16: Der Vorhand-Volley

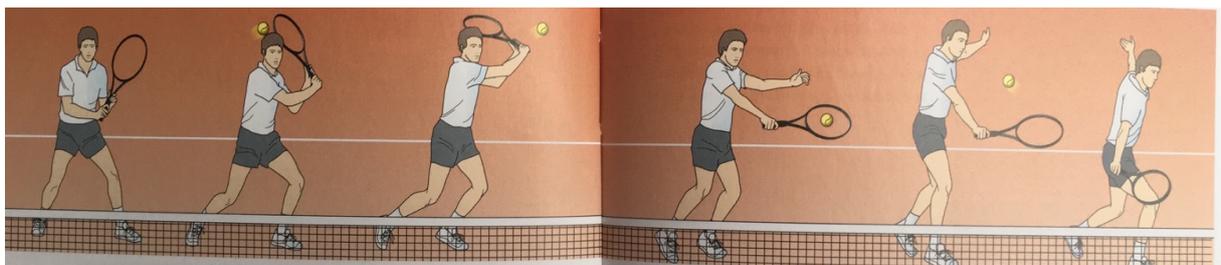


Abb. 17: Der Rückhand-Volley

Die Schläge, Vorhand und Rückhand, werden von hinten an der Grundlinie gespielt und geschlagen, wenn der Ball bereits aufgesprungen ist. Wenn der Ball aus der Luft genommen wird, spricht man vom Volley. Dieser Schlag macht das Spiel schneller und der Raumgewinn ist deutlich größer gegenüber dem Grundlinienschlag (Scholl, 2006).

Der Griff spielt wiederum eine wichtige Rolle und wird beim Volley und beim Aufschlag Einheitsgriff bzw. Kontinentalgriff genannt. Dieser liegt zwischen dem Vorhand- und dem Rückhandgriff. Er ermöglicht es dem Spieler einen Vorhand- und einen Rückhand-Volley zu spielen, ohne den Griff zu verändern (Littleford & Magrath, 2010). Um den Griff zu finden, ist die Fläche des Schlägers senkrecht gestellt und die linke Hand hält den Schläger am Schlägerhals. Dann wird die Schlaghand von oben auf den Griff gelegt, so als würde man einen Hammer in die Hand nehmen (Lam, 1986).

Bei der Ausholbewegung wird der Oberkörper zur Seite gedreht, wobei gleichzeitig die Fläche des Schlägers nach oben-hinten, über den wahrscheinlichen Treffpunkt, geführt wird. Die linke Schulter beim Vorhand-Volley und die rechte Schulter beim Rückhand-Volley zeigt dabei deutlich zum Netz, das Gewicht des Körpers verlagert sich auf den rechten (Vorhand) bzw. linken (Rückhand) Fuß. Die Ausholbewegung ist außerdem abhängig von der Geschwindigkeit des Balles, denn wenn er schnell kommt ist sie kurz und wenn er langsam kommt ist sie weiter. In der Schlagphase bewegt sich der Schläger dem Ball vorwärts und abwärts entgegen, wobei sich der Arm zum Treffpunkt streckt und das Handgelenk steif bleibt. Das Gewicht des Körpers wird dabei auf den rechten Fuß beim Rückhand-Volley und auf den linken Fuß beim Vorhand-Volley übertragen. Dabei macht man wiederum dem Ball einen Schritt entgegen. Die vorwärts-abwärts Bewegung wird durch das Beugen der Knie unterstützt. Der Volley wird außerdem mit einer leicht offenen Schlägerfläche durchgeführt, damit der Ball einen Rückwärtsdrall erhält. Der Treffpunkt liegt dabei vor dem Körper und die Schlägerfläche ist meist höher als das Handgelenk. Der Oberkörper dreht sich dabei beim Vorhand-Volley in eine frontale Stellung zurück. Beim Rückhand-Volley bleibt er jedoch seitlich. Die Ausschwingphase ist beim Flugball sehr kurz, die Bewegung endet in einer vorwärts-aufwärts Bewegung und folgt dem Ball (Scholl, 2006).

4.8. Der Smash

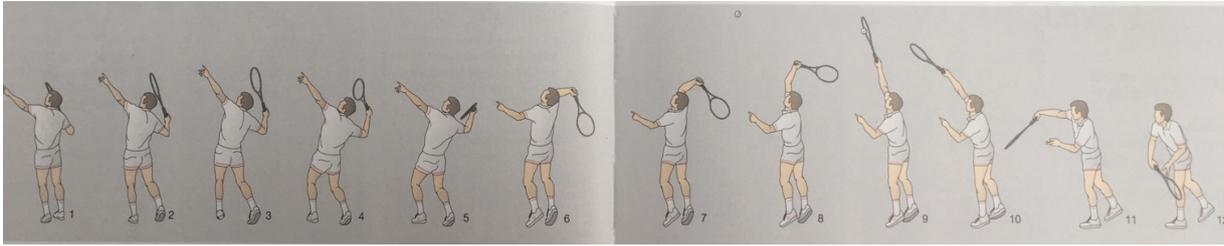


Abb. 18: Der Smash

Der Smash wird aus dem Stand oder im Sprung über dem Kopf ausgeführt. Er ist ein kraftvoller Schlag, denn die Bewegung ist ähnlich dem Aufschlag und deshalb bekommen Spieler mit der Zeit sehr viel Erfahrung und Übung (Rive & Williams, 2012). Zu Beginn der Ausholbewegung wird der Schläger mit dem Rückhandgriff gefasst, um den bestmöglichen Treffpunkt zu ermöglichen. Der Schläger wird dabei nach oben-hinten geführt. Das Körpergewicht wird auf den hinteren Fuß verlagert und der Oberkörper neigt sich mit einer leichten Drehung bis zur seitlichen Stellung zurück. Aus Gleichgewichtsgründen streckt sich dabei der linke Arm in die Höhe und unterstützt die Neigung der Schulterachse nach hinten. Der Oberkörper dreht sich während der Schlagbewegung in die Richtung des Schlages, wobei die rechte Schulter höher ist als die linke. Der Schlägerkopf beschleunigt steil aufwärts hinter dem Rücken, um im Treffpunkt die höchste Geschwindigkeit zu erreichen. Dabei wird der Körper gestreckt, um den Ball in bestmöglicher Höhe zu treffen, wobei Körper und Arme total gestreckt sind und das Körpergewicht auf dem linken Fuß ist. Der Schlägerkopf wird mit möglichst hoher Geschwindigkeit durch den niedrigsten Punkt der Schleife zum Treffpunkt des Balles gebracht, welcher etwas vor dem Kopf ist. Die Schlagfläche ist aufgrund der Pronation des Armes erst kurz vor dem Treffpunkt aufrecht und wird leicht nach vorne gebeugt, damit der Ball die ideale Flugbahn erhält. Während der Ausschwingphase rotiert der Unterarm weniger als beim Aufschlag und der Ausschwing hört vor der linken Körperhälfte auf. Dabei folgt der Oberkörper dem Ball und neigt sich weiter nach vorne (Deutscher Tennis Bund, 2001).

4.9. Der Aufschlag

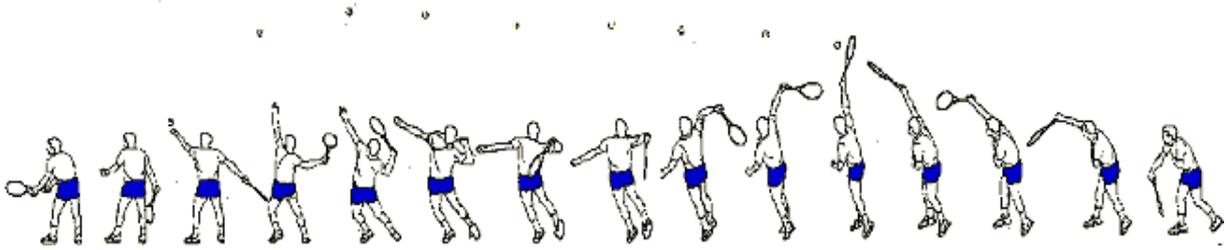


Abb. 19: Der Aufschlag

Der Aufschlag ist einer der wichtigsten Schläge im Tennis. Wenn man gut serviert, kann man das Spiel kontrollieren, bestimmen und den Gegner unter Druck setzen. Der Aufschlag ist außerdem der einzige Schlag, bei dem der Gegner keinen direkten Einfluss nimmt und aus diesem Grund ist jeder Tennisspieler selbst verantwortlich für die Qualität. Beim Aufschlag wird der Einheitsgriff oder der Rückhandgriff verwendet und die Position ist hinter der Grundlinie. Die linke Fußspitze zeigt annähernd zum rechten Netzpfosten und der rechte Fuß steht ungefähr parallel zur Grundlinie. Vor dem Ballwurf zeigt die linke Schulter, so wie die Spitze des Schlägers in die Schlagrichtung. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die linke Hand unterstützt die rechte Hand beim Halten des Schlägers. Die größte Voraussetzung für einen optimalen Aufschlag ist das genaue Aufwerfen des Balles, denn er muss im richtigen Moment beim Treffpunkt sein (Scholl, 2006). Das Service wird wiederum in Ausholphase, Schlagphase und Ausschwingphase unterteilt. Zu Beginn sind die Füße etwa schulterbreit geöffnet, um das Gleichgewicht zu stabilisieren. Der Schläger wird mit dem Einheitsgriff oder leichtem Rückhandgriff festgehalten und in einer Pendelbewegung abwärts-aufwärts geführt. Der Oberkörper wird zur gleichen Zeit weit gedreht und das Gewicht für kurze Zeit auf das rechte Bein übertragen. Der Ball wird mit zunehmend gestrecktem linken Arm mit der Pendelbewegung in Richtung des rechten Netzpfostens hochgeführt, damit er zum bestmöglichen Treffpunkt geworfen werden kann. Etwa in Stirnhöhe verlässt der Ball dann die Hand, damit man die Wurfrichtung und die Wurfhöhe gut kontrollieren kann. Die

Schulterachse neigt sich rückwärts-abwärts und gleichzeitig neigt sich der Oberkörper rückwärts, indem er das Gewicht auf den linken Fuß verlagert, um eine Bogenspannung zu erzeugen. Diese Bogenspannung ermöglicht einen langen Beschleunigungsweg. Das Becken wird dabei nach vorne geschoben, die Knie werden gebeugt und durch die Beugung des Ellbogens wird der Schläger über die rechte Schulter geführt (Deutscher Tennis Bund, 2001). Am tiefsten Punkt der Schleife, wo die Schlägerspitze gerade zum Boden zeigt und das Handgelenk geöffnet ist, streckt sich der Körper zum Treffpunkt hin. Weiters strecken sich der Oberkörper, der in die Schlagrichtung gedreht wird, der Schlagarm und das Handgelenk. Dadurch wird der Schlägerkopf stark beschleunigt und dem Ball entgegengeschwungen. Der rechte Unterarm und das Handgelenk rotieren einwärts und der linke Arm sorgt für Gleichgewicht. Man konzentriert sich außerdem unmittelbar vor dem Kontakt auf den Ball und im Treffmoment bilden linkes Bein, Körper, rechter Arm und Schläger eine schräg nach vorne geneigte Achse, die in Schlagrichtung gewogen ist. Die Fläche des Schlägers wird maximal beschleunigt und steht senkrecht zur gedachten Schlagrichtung. Beide Beine lösen sich vor dem Treffpunkt vom Boden, wenn die Schlagbewegung sehr dynamisch ist (Scholl, 2006). In der Ausschwingphase rotiert der rechte Unterarm weiter einwärts und schwingt nach rechts ab. In der Hauptaktion wird der Schläger extrem beschleunigt und daher kippt das Handgelenk am Ende nach rechts- vorwärts ab. Der Schlagarm bewegt sich vor dem Körper zur linken Hälfte und der Oberkörper folgt dem Ball. Das Körpergewicht wird im Normalfall nach dem Absprung auf den linken Fuß übertragen (Deutscher Tennis Bund, 2001).

5. Tennis in der Schule

Tennis ist ein Sport, den man in jedem Alter beginnen und bis ins hohe Alter ausüben kann. Weiters handelt es sich um einen Breitensport, welcher einerseits aus Spaß und Geselligkeit, andererseits auch als Wettkampf und zur Verbesserung der Leistung, betrieben werden kann. Tennis wird auch öfters in der Gesellschaft als ernste Einzelsportart gesehen. Jedoch entspricht Tennis nicht diesem Klischee, denn in Tennisvereinen kann man sich engagieren, Freunde treffen, Freude und Spaß an der Bewegung und am Spiel haben (Deutscher Tennis Bund, 1997). Um jedoch in den Genuss solcher Momente zu kommen, braucht man Grundkenntnisse und eine richtige Technik, denn Tennis hat ein sehr hohes Anforderungsprofil. Konstitution, Kondition, Technik, Taktik, Koordination, Intellekt, soziales Umfeld und psychische Kraft werden durch Tennis gefördert. Es ist also ein sehr komplexer Sport und ihm liegen hohe Anforderungen zugrunde (Klümper, 1998). Wie wir im Laufe der Geschichte des Tennis sehen, ist er zum Volkssport geworden und kann das ganze Jahr gespielt werden. Es wird im Laufe der Jahre immer beliebter und auch die Schüler möchten Tennis spielen lernen (Bucher, 1984). In der Schule ist es jedoch nicht so weit verbreitet und noch eine junge Schulsportart. Diese Tatsache wirft auch Probleme bei der Qualifizierung von Lehrern auf (Kommission Hochschulen/DTB, 1977). Weiters ist es in der Schule, aufgrund der schlechten Rahmenbedingungen, wie keine Tennisplätze, Netze und Schläger, auch nicht immer einfach Tennis zu betreiben. Dies darf jedoch auf keinen Fall eine Ausrede sein. Tennis kann mit den bescheidensten Hilfsmitteln von Kindern erlernt werden, da Geschicklichkeit eine der wichtigsten Voraussetzungen ist. Dabei kann eben auch der Lehrer in der Schule durch einen vielseitigen und abwechslungsreichen Sportunterricht dazu beitragen. Die spezielle Tennisgeschicklichkeit wird in jedem Rückschlagspiel gefördert und der Schüler bekommt neue Eindrücke. In der Schule können anfangs vorbereitende Spiele, wie Badminton, Minitennis, Holzbretttennis, oder Tennis mit verschiedenen Schaumstoffbällen mit den Schülern durchgeführt werden.

Tennis lässt sich also als eine Art Fitnesstraining mit Schlägern, Bällen, improvisierten Tennisplätzen überall und mit jeder Schulstufe durchführen (Bucher, 1984).

5.1. Rückschlagspiele in der Schule

Tennis, Tischtennis, Badminton und Squash gehören in den Lehrplänen zu einer eigenen Sportartengruppe. Sie nehmen eine Sonderstellung ein, da sie weder alleine durchzuführen sind, noch gehören sie zu den Mannschaftssportarten. Zwei Personen sind mindestens notwendig, um Spiele wie Tennis, Badminton, oder Squash zu betreiben. Dabei müssen die Spieler sowohl miteinander, als auch gegeneinander spielen können. In der Schule sollen deshalb Situationen geschaffen werden, in denen Wettkämpfe durchgeführt werden, damit Schüler die Möglichkeit haben sich miteinander zu messen. Die Kinder sollen dabei lernen, dass Sieg und Niederlage im Sport dazugehören und sie müssen lernen damit umzugehen. Niederlagen dürfen die Schüler nicht frustrieren und Siege sollen nicht überbewertet werden. Deshalb müssen individuelle Ergebnisse mithilfe des Lehrers richtig eingeordnet werden. Die Rückschlagspiele ermöglichen den Schülern außerdem andere Erfahrungen als die großen Sportspielgruppen. In den Einzelsportarten werden nämlich Handlungskompetenzen erlernt, die zum eigenverantwortlichen Handeln notwendig sind. Deshalb steht in dieser Sportartengruppe das individuelle Tun im Vordergrund, aber es muss auch eine Kooperation stattfinden, denn sonst kommt es zu keinem Spielfluss. Um überhaupt sinnvoll miteinander spielen zu können, müssen Regeln akzeptiert und Rahmenbedingungen eingehalten werden. Ein Miteinanderagieren wird laut den Lehrplänen durch konditionelle, technische und taktische Grundlagen erst ermöglicht. Aus diesem Grund müssen die motorischen Grundlagen für Rückschlagspiele im Unterricht durch den Sportlehrer vermittelt und umgesetzt werden, um die Lernziele und pädagogischen Perspektiven erfüllen zu können. Weiters spielt in den Lehrplänen auch die Spielfähigkeit als individuelle

Gestaltungsform eine große Rolle. Eine entscheidende Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung eines Rückschlagspiels ist die Wahrnehmungsfähigkeit. Insbesondere die visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination, räumliches Sehen, parallele Aufnahme und Verarbeitung gleichzeitiger Reize arrangieren ein erfolgreiches Spiel. Diese Grundvoraussetzungen scheinen den Schülern im Alltag immer mehr zu fehlen und deshalb sollte man Rückschlagspiele in der Schule forcieren. Außerdem kommen einige kinästhetische Reize, die bei der Vermittlung automatisch erlernt werden, hinzu (Weyers & Müller & Lemke, 2014).

Im praktischen Teil möchte ich genauer einen Bezug dazu herstellen und durch Übungen einen Plan vorlegen, zum Tennis zu bringen. Außerdem werden Übungsformen vorgestellt, um diese motorischen Grundlagen zu trainieren.

5.2. Tennis im Unterricht-Warum?

Im Allgemeinen hat das Sportspiel für die psychische Entwicklung des Kindes eine große Bedeutung. Es stellt eine Eigenart des kindlichen Verhaltens dar und nimmt eine bestimmende Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung ein (Striegler, 1987). Die Lehrpläne formulieren grundlegende Ziele für die jeweiligen Jahrgangsstufen. Diese Ziele können auf unterschiedliche Weise erreicht werden und die Voraussetzungen der Schulen und der Turnlehrer spielen dabei eine entscheidende Rolle. Tennis ist in der Beliebtheitsskala weit vorne und viele Schüler sind auch der Meinung, dass Tennis eine vernachlässigte Sportart im Unterricht ist. Schulsport soll die körperliche Verfassung verbessern, soziale Erfahrungen und Kompetenzen befähigen, den Interessen des Schülers entsprechen, zum Sport außerhalb der Schule führen und vielfältige Bewegungserfahrungen vermitteln. Deshalb passen Sport in der Schule und Tennis perfekt zusammen, da diese Bereiche durch Tennis sehr gut geschult werden können. Tennisspezifische Bewegungsmuster des Schlagens, Laufens und Werfens steigern die körperliche Leistungsfähigkeit der Schüler

auch unter vereinfachten schulischen Bedingungen. Soziale Erfahrungen und Kompetenzen werden durch lehrplanorientierte Aufgabenstellungen, aber auch durch die Doppelsituation in einem Match, geschult. Vielfältige Sporterfahrungen können gerade durch kinderspezifische Spielformen des Tennis, wie zum Beispiel Low-T-Ball oder Kleinfeldtennis, vermittelt werden und sind hervorragend geeignet, um Einsteigern erste erfolgreiche Eindrücke der Sportart zu vermitteln. Tennis ist außerdem eine der beliebtesten Freizeitsportarten, da es sehr viele Vereine im Umfeld gibt und da es auch im Urlaub in den Hotelanlagen forciert werden kann. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig Tennis in der Schule zu fördern. Dadurch kann man den Schülern einen Einblick geben und auch zum Sport außerhalb der Schule ermutigen (Girbig, 2011). Außerdem bieten sich den Menschen nur wenige Sportarten als sinnvoller Ausgleich zum Alltag an. Tennis kann aufgrund der Sportstätten das ganze Jahr gespielt werden und die Kosten für Ausrüstung und Platzmiete sind im unteren Drittel im Vergleich zu den anderen üblichen Sportarten. Für Schüler ist dies eine Möglichkeit außerhalb der Schule ihre Gesundheit zu fördern, denn die Gesamtbewegung des Tennis stellt Anforderungen an den ganzen Körper. Tennis ist durchaus charakterbildend, denn es ist ein Spiel für Individualisten, da der Spieler immer persönliche Eigenheiten einsetzen kann. Außerdem verstärkt sich auch der Kontakt zu Mitmenschen und zu einer Gruppe. Tennis kann also als ein Sport fürs Leben angesehen werden, da Tennis heutzutage von jedem ausgeübt werden kann. Durch die Förderung in der Schule soll eine breite Tennisgrundlage gelegt werden (Stangl & Nowy, 1980).

5.3. Gründe, um Tennis zu lieben

Das Leben ist wie eine Welle und deshalb kann man es mit dem Tennisspiel sehr gut vergleichen. Denn ähnlich wie im Leben gibt es auf dem Tennisplatz Höhen und Tiefen. In dem einen Moment fühlt man sich wie der Größte und im nächsten ist man wieder am Boden der Realität angelangt. Genau diese

Achterbahnfahrten machen das Spiel so interessant und liebenswert. Auf den verschiedensten Tennisanlagen trifft man die unterschiedlichsten Charaktere, die einem auch im wirklichen Leben über den Weg laufen. Es gibt Personen, die eine Show abziehen und sich präsentieren wollen. Andere haben die größte Freude jemanden zu ärgern, zu entmutigen und zu quälen. Schüchterne Menschen, die nicht viel reden, aber Mut zum Risiko zeigen und wiederum Selbstbewusste, die aber auf Sicherheit gehen und verhalten spielen. Natürlich gibt es auch Spielertypen, die einfach nur spielen wollen und sich von der Arbeit erholen, ermutigen und einen klaren Kopf bekommen wollen. Ein weiterer Grund Tennis zu lieben, ist also die Vielfalt an neuen Typen, die man beim Tennis kennenlernen kann (Goosmann, 2017). Tennis ist außerdem eine der universellsten Sportarten. Die meisten Tennisspieler auf der Welt haben eines gemeinsam, sie verehren die Stars, eifern ihnen nach und wollen so spielen wie sie. Diese Phase, den Vorbildern nachzuahmen und dadurch eigene Lernfortschritte zu erzielen, gehört zu den klassischen Lernprozessen. Auch die größten Champions haben einmal klein angefangen, sich an ihren Idolen orientiert und versucht die Eigenheiten der Spieler für ihre Entwicklung zu nutzen. Auch aus diesem Grund sollte man immer seinen Träumen und der Begeisterung folgen (Dominguez & Delamarre, 1994).

Außerdem ist Tennis eine der spannendsten Sportarten der Welt, denn ein Match kann in einer Sekunde, aber auch erst in drei Stunden zu Ende sein. Die Spieler müssen von Ballwechsel zu Ballwechsel denken und ständig fokussiert sein und sie dürfen sich keine Aussetzer erlauben. Genau aus diesem Grund ist das Spiel so aufregend und man muss auch als Zuschauer bis zur letzten Sekunde „schwitzen“. Tennis ist also eine Nervensache und man muss sich über das gesamte Match konzentrieren. Konzentration ist also das A und O des Tennisspiels. Im Laufe eines Matches muss man fokussiert bleiben, Punkt für Punkt spielen, nicht an das Ergebnis denken, den letzten Fehler abhaken und stets positive Energie aufbauen. Durch diese Eigenschaften kann man im Tennis und auch im Leben, abseits des Tennisplatzes, erfolgreich sein. Ein weiterer Grund warum man Tennis lieben soll, ist, dass jeder Interessierte Tennis spielen kann. Einst galt das Vorurteil, dass „der weiße Sport“ nur für die

gehobene Gesellschaft ist, dass es zu teuer und viel zu schwierig zu erlernen ist. Natürlich gibt es heutzutage auch noch vereinzelt diese feine Gesellschaft auf den Tennisplätzen, die glaubt etwas beweisen zu müssen. Jedoch wurde Tennis im Laufe der Jahre zum Volkssport und man sieht auf den Tennisplätzen Jung gegen Alt aus den verschiedensten Schichten gegeneinander antreten. Tennis ist nicht mehr nur ein Sport für reiche Leute, denn die Materialien und Platzkosten werden immer günstiger. Wenn man Tennis erlernen will, reicht zum Beispiel auch eine Wand, eine Straße oder ein Netz. Auch ein Garagentor kann der beste Trainingspartner sein, denn Übung macht den Meister. Natürlich ist es schwer Tennis ohne Grundlagen zu erlernen, doch nach ein paar Trainerstunden kann man das Erlernte auch alleine festigen. Wände aller Art sind hervorragende Tennispartner, denn sie spielen fehlerfrei, konstant und werden nicht müde (Goosmann, 2017).

5.4. Tennis als Gesundheitsprävention

Laut einer Studie des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) sind 23 % der Kinder übergewichtig und rund 6 % davon leiden an Fettleibigkeit (Adipositas), weitere 3 % an extremer Adipositas. Fettleibigkeit bei Kindern führt laut ÖAIE zu erhöhten Gesundheitsrisiken. Bei adipösen Kindern treten neben psychischen Erkrankungen, wie ADHS, Depressionen und Verhaltensstörungen, auch Asthma, Knochenveränderungen, Allergien, Knorpelschäden und Kreislauferkrankungen häufiger auf als bei normalgewichtigen (Die Presse, 2013). Laut weiteren österreichischen Studien bewegt sich nur jedes fünfte Kind genug. Durch den Fond Gesundes Österreich (FGÖ) und der Auswertung einiger österreichischer Studien kam es zu dem Ergebnis, dass nur ein Fünftel der 11 bis 15-jährigen Schulkinder die Bewegungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheit erfüllen. Täglich sind 60 Minuten körperliche Aktivitäten hoher bis mittlerer Intensität empfohlen. Bewegung ist enorm wichtig für Kinder, denn sie fördert ein gesundes Wachstum und die soziale Entwicklung. Außerdem führt

körperliche Inaktivität zu Erkrankungen im späteren Leben wie Herzinfarkt, Krebs, Diabetes oder Schlaganfall (Smejkal, 2014).

Deshalb wird in diesem Kapitel auf die Gesundheitsprävention durch Tennis eingegangen und im weiteren Verlauf auch auf die Bewegungsförderung der Kinder in- und außerhalb der Schule. Einzelne Sportarten und Sport im Allgemeinen legen in den vergangenen Jahren zunehmenden Wert auf die Erhaltung der Gesundheit als Gesundheitssport und auf die Steigerung der körperlichen und psychischen Leistungsbereitschaft als Fitnesssport. Dieser Aspekt trifft auch auf den Tennissport zu, weil das Spiel sehr beliebt ist und ein Leben lang gespielt werden kann. Die Gesundheitsfürsorge ist heutzutage ein sehr großes Thema unserer Gesellschaft, da die Ausgaben für therapeutische und rehabilitative Maßnahmen, die durch Herz-Kreislaufkrankungen, wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder arterielles Verschlussleiden verursacht werden, teilweise enorm hoch sind. Diese Kosten und die gesundheitliche Gefahr könnten jedoch durch intensives körperliches regelmäßiges Training vermieden werden. Deshalb sollte ein solches schon in jungen Jahren stattfinden (Weber, 1982). Dies ist heutzutage noch bedeutender als früher, da durch die Zunahme der Industrialisierung die tägliche körperliche Betätigung einerseits durch die berufliche, andererseits durch die zeitliche Fixierung abnimmt. Andererseits kommt es durch die Technisierung auch zu einer Reduzierung der intensiven muskulären Beanspruchung. Das Gehen im Allgemeinen, das Treppensteigen und das Laufen werden durch das Auto, den Fahrstuhl oder die Rolltreppe ersetzt. Automaten und das Fließband verdrängen zusätzlich die körperliche Betätigung aus der Industrie (Hollmann, 1986). Zugleich nimmt dadurch die Zahl der Bewegungsmangelkrankheiten zu. Die präventive Sportmedizin befürwortet als Gegenmittel Sportarten, die auf der einen Seite den richtigen Trainingsreiz setzen und auf der anderen Seite so reizvoll sind, dass sie regelmäßig betrieben werden. Tennis kann diese Vorgaben perfekt erfüllen, da es aufgrund seiner Beliebtheit, seiner prompten Realisierbarkeit und seines Lifetime-Charakters so motiviert, dass es ein Leben lang gespielt werden kann. Auf den Energie- und Mineralstoffwechsel bezogen werden beim Tennis Kohlenhydrate und Fette mobilisiert und teilweise verbraucht. Die

Milchsäurekonzentration im Blut ist unterhalb der aerob-anaeroben Schwelle und dadurch ist die Energiebereitstellung in erster Linie alaktazid anaerob über energiereiche Phosphate, wie ATP und Kreatinphosphat, sowie aerob über den Abbau von Fetten und Kohlenhydraten. Also kann in einem Tennismatch, das neunzig Minuten dauert, eine Gewichtsabnahme von 1-2 kg stattfinden. Eine solche Gewichtsreduktion hätte neben ästhetischen Gründen auch präventivmedizinische Bedeutung, da das Übergewicht ein Risiko für Krankheiten, wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Herzinfarkt ist. Natürlich darf man auch die Grundlagenausdauer im Tennis nicht vernachlässigen, da sie ein leistungsbeeinflussender Faktor ist und man umso intensiver und umfangreicher trainieren kann, je besser diese aerobe Ausdauer ist. Aus präventivmedizinischer Sicht sollte man zur Leistungssteigerung also häufig und intensiv Tennis spielen und zusätzlich ein Ausdauertraining durchführen (Weber, 1982). Um seine Fitness und auch Kraft durch Tennis zu steigern, sollte man außerdem noch ein Krafttraining mit Gewichten verfolgen. Nur durch den Schlag auf den Ball entwickelt man nicht die nötige Kraft und Stärke, um erfolgreich zu sein. Ein spezielles Training mit Gewichten kann die Leistung und das Wohlbefinden des Spielers verbessern und physische Schwächen auf Dauer beseitigen (Frazier, 1976). Außerdem werden beim Tennis annähernd alle Muskelgruppen beansprucht. Durch den Lauf- und Schlagsport wird dies vor allem durch den Muskelkater deutlich, der beim intensiven Tennisspiel insbesondere bei den Oberschenkeln, den Waden, beim Gesäß und dem Schlagarm ausgeprägt ist. Die Beanspruchung des Bewegungsapparates lässt sich objektiv bereits bei Jugendlichen durch ein verstärktes Wachstum der Unterarmknochen und durch eine Muskelhypertrophie am Unterarm und im Schulterbereich des Schlagarmes nachweisen. Daraus entsteht meistens eine bessere Bewegungskoordination und Stabilisierung in den Gelenken. Pro Satz betragen die Laufdistanzen 500-800 Meter, können sich aber beim Spiel auf Sand und gegen typische Grundlinienspieler vergrößern. In einer Stunde können also im Schnitt 2-3 km zurückgelegt werden und im Training durch das Schlagen der Bälle kann das Laufpensum wegen der effektiveren Spielzeit zusätzlich gesteigert werden. Durch ein solch organisiertes Training kann eine

Strecke von mehr als 5 km pro 30 Minuten erreicht werden und aus orthopädisch-präventivmedizinischer Sicht kann Tennis im Vergleich zu anderen Sportarten als überdurchschnittlich gut angesehen werden. Beim Spielen auf Sandplätzen steigt die positive Beanspruchungsdauer auf den Körper und wird deshalb den Freizeitspielern empfohlen. Alles in allem beeinflusst Tennis den Bewegungsapparat auf eine positive Weise und das intensive Schlag- und Lauftraining sollte forciert werden (Weber, 1982). Natürlich kann man sich beim Tennis, wie in jeder anderen Sportart, auch verletzen. Das Risiko ist jedoch geringer, da Tennis keine Kontaktsportart ist. Die meisten Verletzungen im Tennis werden auf schlechtes Aufwärmen und auf unzureichende Kondition zurückgeführt. Knieprobleme und andere Beschwerden treten am häufigsten bei Spielern auf, die sich seit Monaten nicht sportlich betätigt haben und dann gleich wieder voll durchstarten wollen. Deshalb spielt auch das Dehnen im Tennis eine entscheidende Rolle, um die Muskeln zu lockern und Verletzungen vorzubeugen (Burwash & Tullius, 1982). Tennis hat also zum größten Teil positive Aspekte, denn es ist ein Gesundheitssport, der zu jedem Zeitpunkt begonnen und schnell realisiert werden kann. Außerdem verbindet es Sport und Spiel, denn natürlich darf der Fun-Faktor auf keinen Fall fehlen, damit man die Freude am Sport nicht verliert. Denn wer regelmäßig zum Schläger greift, verbessert seine Gesundheit und fühlt sich auch zusätzlich besser. Die Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit werden verbessert und zusätzlich wird auch die Muskulatur des Körpers gestärkt. Durch das ständige Bewegen in unterschiedliche Richtungen müssen Beine, Augen und Hände koordiniert werden und so kommt es im Allgemeinen zu einer Verbesserung der Koordination. Außerdem stärkt Tennis die Konzentration, denn man muss bei jedem Punkt fokussiert sein und immer den Ball verfolgen, damit man in die richtige Richtung laufen kann. Tennis bringt außerdem Vitalität, das Selbstwertgefühl wird gestärkt und dadurch können negative Emotionen besser verarbeitet werden (Lanz, 2015).

5.5. Mentale Stärke

Der Erfolg jedes Tennisspielers hängt, neben Kondition, Taktik und Technik auch größtenteils mit den mentalen Fähigkeiten zusammen. Beim Tennis spielt sich sehr viel im Kopf ab und deshalb wird die mentale Fitness sehr gefordert. Dies kann sich auch positiv auf das weitere Leben abseits des Tennisplatzes auswirken, da die Konzentrationsfähigkeit verbessert wird und man „klarer“ denken kann. Durch das richtige Training wird die Einsatzbereitschaft und das Selbstvertrauen gestärkt, sodass die Nervosität beherrscht, die Belastbarkeit bei Stresssituationen erhöht und Rückschläge besser wegsteckt werden können. Weiters ist es möglich durch die mentale Fitness den Durchblick in einem Match zu bewahren, dadurch Strategien zu entwickeln und umzusetzen. Die mentale Stärke entscheidet also beim Spieler zwischen Sieg und Niederlage. Früher dachte man, dass man entweder mental stark ist oder nicht, aber heutzutage ist es klar, dass mentale Stärke trainiert werden kann. Dennoch steht auch bis heute bei Freizeitspielern nur das Techniktraining im Mittelpunkt. Nur wenige wissen darüber Bescheid, wie sie ihre mentalen Fähigkeiten trainieren, verbessern und einsetzen können (Loehr, 1991). Dabei sind genau diese mentalen Fähigkeiten von großer Bedeutung, da beim Tennis die Pausen zwischen den Ballwechseln eine sehr große Rolle spielen, in denen die Konzentration hochgehalten werden muss. Also folgen auf zehn bis zwanzig Sekunden Konzentration wiederum zwanzig bis dreißig Sekunden Entspannung. Die besten Spieler der Welt können sich während diesen Pausen sehr gut entspannen und bleiben fokussiert (Burchard, 2015). Sie können ihre Pulsfrequenz regulieren, zwischen den Ballwechseln ihre Muskeln lockern, optimistisch denken und sich vom physischen und psychischen Stress des letzten Ballwechsels erholen. Außerdem denken die Top-Ten-Spieler erfolgsorientiert, jammern nicht, suchen keine Ausreden, geben sich selber nie auf, haben stets eine positive Körpersprache und denken immer daran, was sie erreichen wollen. Aus diesen Erfahrungen kann man sehr viel lernen und dadurch seine eigene mentale Fitness verbessern, um die Energie im Match hochzuhalten (Nittinger, 2009).

Mentale Fitness hat also mit all dem zu tun, was in den eigenen Möglichkeiten liegt, um ein Match für sich zu entscheiden. Dabei müssen negative Aspekte akzeptiert werden, damit man nicht gegen sich selbst verliert. Allgemein im Leben jedes Einzelnen muss man immer so viel leisten können, was in den eigenen Möglichkeiten liegt, sei es in der Schule, der Arbeit, oder eben im Sport. Erfolg kommt dann, wenn alles Mögliche probiert wurde, um etwas zu erreichen. Misserfolg entsteht jedoch, wenn die Fähigkeiten nicht ausgereizt werden. Im Tennis wird Sieg und Niederlage von einem selbst gesteuert. Ein Tennisspieler sollte im Match um jeden Punkt kämpfen und jeden gewinnen wollen. Wer diese Einstellung hat, sich nicht hängen lässt und sich auch dann motivieren kann, wenn es einmal nicht nach Plan läuft, der wird auf- und abseits des Platzes Erfolg haben. Beim Tennismatch kommen noch zusätzliche Aspekte hinzu, die auf die mentale Stärke oder Schwäche Einfluss nehmen. Tennis ist ein Einzelsport und deshalb gibt es keine Mitspieler, die den Spieler beeinträchtigen oder unterstützen können. Man ist ausschließlich alleine für die Erfolge und Niederlagen verantwortlich und es gibt niemanden auf den Rücksicht genommen werden muss. Im Großen und Ganzen hat man also selbst die Verantwortung für sein Handeln. Das Einzelspiel kann also ein Segen, aber auch ein Fluch im Vergleich zu Mannschaftssportarten sein. Ein Fluch vor allem deshalb, weil nach jeder Partie ein Verlierer feststeht. Ein Remis ist nicht möglich, egal wie ausgeglichen das Match ist. Zwei Personen kämpfen also gegeneinander, Zahn um Zahn und Auge um Auge. Manchmal kann dies sehr brutal sein und mit den Gefühlen und Reaktionen, wie Wut, Schweigen und Tränen muss man alleine umgehen können. Dies stellt eine große psychische Herausforderung dar, jedoch lernt man daraus sehr viel. Beispiele dafür sind für ein Ziel zu „fighten“, Siege über andere und teilweise über sich selbst zu erringen, zu kämpfen und der positive Umgang mit Niederlagen. Aus den kurz angeführten Beispielen wird ersichtlich, wie viel Positives aus den Erfahrungen im Sport mitgenommen werden kann. Eine gute mentale Fitness kann sich auch positiv auf andere Bereiche des Lebens, beispielsweise auf das Berufsleben, auswirken. Auf der anderen Seite darf der Sport nicht als Kompensation für Dinge, die im Leben nicht gelingen, dienen. Sport spielt in Bezug auf die

Persönlichkeitsentwicklung eine sehr wichtige Rolle, darf jedoch nicht das Einzige im Leben eines Menschen werden (Schweer, 2007).

5.6. Tennis4everyone

Tennis4everyone ist ein Verein, der von Mag. Niki Petschnig und MSC. Christof Gruber, zwei ÖTV-lizenzierten Tennislehrern und Absolventen der Ausbildung des Hochschullehrganges Freizeitpädagogik (Sport), gegründet wurde. Das Ziel ist es so viele Kinder wie möglich für den Tennissport zu begeistern, denn idealerweise wird die Technik bereits in der Volksschule erlernt. Der Verein wurde durch die Mittel aus der allgemeinen Sportförderung ins Leben gerufen, um Schüler im Sportunterricht polysportiv zu bewegen. Der Fokus sollte dabei auf die korrekte Tennistechnik gerichtet werden. Die beiden Tennislehrer bieten „Tennisturnen“ im schuleigenen Turnsaal an und ermöglichen so den Kindern den ersten Kontakt mit dem Tennissport. Durch diese erste Begeisterung wollen sie die Kinder motivieren und dazu bringen, dass sie ihre Fähigkeiten bei Tenniscamps oder Vereinen vertiefen. Seit dem Jahre 2015 bekamen dadurch über 10.000 Kinder in Wien die Chance, im Rahmen des Sportunterrichts, Tennis zu betreiben (Tennis4everyone, 2015).

5.6.1. Interview

In diesem kurzen Interview mit Niki Petschnig, einem der Gründer von Tennis4everyone, wird seine Sichtweise dargestellt, wie Tennis in der Schule umgesetzt werden kann. Außerdem wird gezeigt, wie die Schüler zu mehr Sport in ihrer Freizeit motiviert werden können.

1.) Wie bist du zum Tennis gekommen?

Ich persönlich bin hauptsächlich durchs Fernsehen und durch meinen Vater zum Tennis gekommen. Aber das war damals anders als heute, denn als ich

7-8 Jahre alt war, war fast jeder tennisbegeistert. Es war auch die Zeit in Österreich, die durch Erfolg geprägt war, denn die goldene Ära des Tennis in Österreich wurde damals von Thomas Muster, Horst Skoff und Alexander Antonitsch geprägt. Dadurch kam es natürlich zu dieser Zeit zu einem riesigen „Tennisboom“. Durch diese Matches wurde ich dann motiviert und begann mit meinem Vater die Bälle hin- und her zu „schupfen“. Später spielte ich in Klagenfurt bei der Sportunion immer gegen eine Wand und letztendlich bekam ich Trainerstunden im Alter von 11 Jahren. Tennis hat mich also schon mein ganzes Leben begleitet, ich spiele heute noch in der Landesliga A bei der Union und habe im Laufe der Zeit die Tennislehrerausbildung abgeschlossen.

2.) Was war dein Beweggrund, dass du Tennis4everyone gegründet hast?

Ich wollte schon immer im Tennisbereich arbeiten und war zuerst im Leistungsbereich tätig. In diesem Spitzensport ist es jedoch sehr schwer sich finanziell über Wasser zu halten. Danach bin ich durch meinen Kollegen, Christoph Gruber, zum Breitensport gelangt. Wir haben zu überlegen begonnen, wie wir Kinder zum Tennis motivieren können. Anschließend haben wir eigentlich den Entschluss gefasst Tennis4Everyone zu gründen und uns intensiv damit beschäftigen begonnen. Nach zwei Jahren ungefähr haben wir dann gewusst, wie es funktionieren sollte.

3.) Was macht ihr genau?

Unser Gedanke ist es Kinder zum Sport zu bringen. Da wir beide aus dem Tennissport kommen, wollen wir Tennis natürlich forcieren, aber unsere Überschrift lautet nicht Tennistraining im Turnsaal, sondern Nachmittagsbetreuung. Der Gedanke dazu kam uns, da es in Wien eine große Nachfrage von Volksschulen gab, die uns engagiert haben, damit sich die Kinder am Nachmittag bewegen. Kinder sollen sich bei uns nachmittags „auspowern“ oder im besten Fall sogar einen komplexen Sport, wie Tennis erlernen.

4.) Ihr habt beide studiert? Warum habt ihr eure „Jobs aufgegeben“, um Tennis4everyone zu forcieren?

Wie vorher schon erwähnt, wollte ich immer im Tennisbereich arbeiten und mit Kindern zu tun haben. Außerdem gibt es ein Überangebot an Wirtschaftsstudenten und da musst du ein „Steuer-Fuchs“ sein, um dich durchzusetzen. Die 2. Möglichkeit ist, dass du selbstständig wirst. Ich habe diesen Weg gewählt und in diesem wirtschaftlichen Sinne bin ich im Dienstleistungsbereich tätig. Viele denken sich nämlich immer: „Jetzt hat er Wirtschaft studiert und ist „nur“ Tennistrainer?“. In Wahrheit bin ich aber Unternehmer im Dienstleistungsbereich und habe ein Unternehmen gegründet. Durch die Digitalisierung wird es nämlich heutzutage immer schwerer. Auf diesem Weg habe ich jedoch mein Studium und mein Hobby Tennis miteinander verbinden können.

5.) Was ist dein Ziel? Was willst du mit Tennis4everyone erreichen?

Als Gesamtprojekt gesehen ist das Hauptziel den Tennissport wieder populärer zu machen und die „Lobby“ zu vergrößern, sodass mehr Kinder mit dem Tennissport beginnen. Dieses Ziel haben wir im kleinen Bereich auch schon erreicht, da wir wissen, dass sich ganz viele Kinder nach unseren Kursen schon bei Tennisvereinen angemeldet haben. Sozusagen wollen wir die Vereine unterstützen und ihnen Nachwuchs liefern. Im Grunde genommen bleibt uns davon ja eigentlich nichts, aber es ist gut für die Vereine. Aber was eigentlich ein großes Problem dabei ist, dass der Verband uns immer Steine in den Weg legen will und unser Programm nachzuahmen versucht. Anstatt froh zu sein, dass wir Kinder fürs Tennis motivieren. Ihnen ist es ein Dorn im Auge, dass wir unser Programm nicht unter dem Verband aufgezogen haben. Für mich persönlich ist es erfüllend als Selbstständiger Fuß gefasst zu haben. Besonders stolz macht es mich auch, dass wir eigentlich auf einem weißen Blatt Papier begonnen haben. Alles was wir umsetzen, haben wir aufgrund unserer eigenen Arbeit erreicht und nicht, weil wir irgendetwas geerbt haben.

6.) Wie ist es im Turnsaal in der Schule zu arbeiten und dort den Kindern Tennis beizubringen?

In Wahrheit ist es ja ein Turnunterricht mit Fokus auf Tennis. Man sieht heutzutage ja was viele Trainer auf den Tennisplätzen machen, was eine Menge Geld kostet. Genau diese Übungen, die sich auf motorische Fähigkeiten beziehen, kann man im Turnsaal perfekt stärken. Genau solche Sachen machen wir auch, denn um die motorischen, koordinativen und tennisspezifischen Fähigkeiten zu stärken braucht man nicht wirklich einen Tennisplatz. Wir beziehen uns dabei sehr auf die koordinativen Fähigkeiten, da diese allgemein im Sport und im weiteren Leben von großer Bedeutung sind. Der Großteil unseres Programmes ist also für Anfänger und hat mit Gewöhnung an den Ball, Schläger, Ballgefühl und Einschätzungsvermögen zu tun. Natürlich lernen wir ihnen aber auch eine Vorhand und eine Rückhand, dass sie sich ein Bild über Tennis machen können und zu den Vereinen mit einem Grundrepertoire kommen.

7.) Was ist der Unterschied zwischen Trainer im Turnsaal und Trainer auf dem Tennisplatz zu sein?

Im Turnsaal kann man im Grunde genommen die gleichen Übungen wie auf dem Tennisplatz machen. Wir bieten auch am Ende der Einheit kleine Abschlussspiele an, sodass die Kinder nicht nur die Möglichkeit haben vereinzelt Bälle zu schlagen, sondern auch hin und her übers Netz zu spielen. Das Einzige was wir in großen Gruppen im Turnsaal weglassen, ist der Aufschlag, denn wenn zu viele Bälle mit hoher Geschwindigkeit herumfliegen, ist die Verletzungsgefahr zu groß.

8.) Wie war die Anfangsphase? Seid ihr gleich gut angekommen oder war es am Anfang schwer? Habt ihr gedacht, dass ihr davon leben könnt?

Am Anfang haben wir natürlich mehr draufgezahlt. Wir haben am Anfang jedoch einen Projektantrag über ca. 30.000 Euro geschrieben damit unser Projekt gefördert wird und damit wir Turnstunden als Tennislehrer halten dürfen. Diesen Projektantrag haben sie uns dann so gut wie zugesichert und das hat uns extrem motiviert. Nach einem halben Jahr waren dies dann jedoch nicht 30.000, sondern 2.000 Euro. Aber ab dem Zeitpunkt haben wir trotzdem realisiert, dass wir mit unserer Idee etwas erreichen können.

9.) Wie ist die jetzige Lage? Wie groß ist euer Unternehmen? Wo seid ihr überall tätig? Mit wie vielen Kindern konntet ihr ungefähr schon Erfahrungen sammeln?

Wir sind hauptsächlich in Wien tätig und fahren dort in die Turnsäle, um mit Kindern Sport zu betreiben. Das Unternehmen hat bis jetzt schon 100.000 Euro Umsatz gemacht, wodurch wir wieder in neue Trainer, Turnsäle und Equipment investieren konnten. Seit 2015 bekamen dadurch über 10.000 Kinder aus allen sozialen Schichten Wiens die Möglichkeit, im Rahmen des Turnunterrichts, Tennis zu spielen. Wir konnten in den letzten Jahren schon sehr viele Erfahrungen sammeln und unser Programm stets verbessern. Weiters arbeiten derzeit 15 Studenten bei uns, die auch Turnstunden abhalten.

10.) Gibt es Pläne für die Zukunft? Was habt ihr in den weiteren Jahren noch so vor?

Unsere Ziele und Pläne für die Zukunft sind noch mehr Schulen zu erreichen, da sie unsere Kunden sind. Natürlich wollen wir expandieren und unser Programm erweitern. Weiters wollen wir noch mehr Kinder zum Sport bringen und aus diesem Grund bieten wir auch jetzt schon Fußball in unseren Nachmittagskursen als Alternative an. Der spielerische Zugang zur Bewegung

soll dabei immer im Vordergrund stehen und wir wollen natürlich, da wir vom Tennis kommen, die Tennisvereine auch in Zukunft beleben. Natürlich ist es heutzutage auch wichtig durch Turnstunden, in denen sich die Kinder bewegen, eine Konkurrenz für die Spielkonsolen, I-Pads und Handys zu sein.

6. Praktischer Teil

Im praktischen Teil dieser Arbeit wird nun ein Freigegegenstand mit dem Schwerpunkt Tennis geplant, der die Kinder motivieren soll. Im Vordergrund steht dabei jedoch nicht nur der Wettkampf, denn das Erlernen der Grundkenntnisse in Verbindung mit Spaß und Freude soll im Mittelpunkt stehen. Die Schüler sollen die Grundschläge, Vorhand und Rückhand, erlernen und im Anschluss ihre technischen und taktischen Fähigkeiten verbessern. Außerdem sollen sie sich an der Bewegung erfreuen, Spaß am Spiel haben und gerne zu den Tenniseinheiten erscheinen. Im Freigegegenstand sind Mädchen und Jungen gerne gesehen. Der Tennissport, vor allem die Techniken und Regeln, aber auch die Geschichte des Sports und die Entwicklung, sollte jedem Teilnehmer veranschaulicht werden. Allgemein ist das Ziel, dass durch diesen Teil der Arbeit das Interesse und die Begeisterung am Tennis gestärkt wird. Die Schüler sollen vor allem die Grundkenntnisse und die positiven Aspekte des Sports vermittelt bekommen, sodass sie ihn auch in ihrer Freizeit betreiben wollen. Fortgeschrittene und Anfänger sollen miteinander spielen können. Ein positiver Aspekt wäre, dass unterschiedliche Leistungsniveaus nicht im Wege stehen, sondern dass die Fortgeschrittenen den Anfängern helfen. In weiterer Folge werden Spiele und Übungen wiedergegeben, um ein Repertoire zu vermitteln, sodass die erfahrenen und unerfahrenen Sportler auch selbst üben können.

6.1. Rahmenbedingungen

Der Freigegegenstand wird an einem Gymnasium abgehalten. Zehn Einheiten werden in einem Schuljahr ungefähr angeboten werden, wobei sich eine Einheit aus einer Doppelstunde zusammensetzt. Dem Lehrer bleiben also ungefähr 90 Minuten produktive Arbeitszeit, da man das Umziehen und das Duschen berücksichtigen muss. Grundsätzlich werden die Einheiten im Turnsaal oder am Hartplatz der Schule stattfinden. Eine Ausnahme könnte sein, dass man auch einmal auf einen richtigen Tennisplatz ausweichen könnte, um den Schülern einen anderen Blickwinkel zu bieten.

6.2. Organisatorische Überlegungen

Es ist schwer Tennis als „weißen Sport“, wie man ihn aus dem Fernsehen kennt, in der Schule zu vermitteln. Das Rückschlagspiel Tennis, also das Hin- und Herspielen des Balles mit einem Schläger über ein Netz, ist jedoch in allen Schulen realisierbar. Bei der Vermittlung von Tennis als Rückschlagspiel im Sportunterricht geht es vor allem um die Auseinandersetzung mit den Grundlagen, im Sinne einer Hinführung zum richtigen Tennis, dass dann im Verein weiterentwickelt werden kann. Dies ist vor allem mit dem Ziel verbunden, dass die Kinder Tennis im Rahmen des Schulunterrichts kennenlernen, insbesondere in Hinblick auf das Betreiben von Sport im weiteren Leben. Beim Schultennis kommt es also auf den Erwerb und die Verbesserung der Geschicklichkeit in Bezug auf den Umgang mit Schläger und Ball an. Außerdem steht die Spielidee im Vordergrund und es kommt zur Entwicklung der anfänglichen Gewöhnung an das Spielgerät zum Miteinanderspielen. Erst bei einer ausreichenden Sicherheit kann man einfache Formen des Gegeneinanderspielens durchführen. Es gibt auch einige methodisch-didaktische und eben organisatorische Überlegungen, wie Schüleranzahl, Spielgeräte, Spielfelder und Netze. In Bezug auf die Anzahl der Schüler sollte eine Gruppengröße von 25 Schülern nicht überschritten werden und für eine

längerfristige Planung ist eine Größe von 12-16 jungen Sportlern günstig. Die Spielgeräte, wie Schläger und Bälle, haben eine sehr große Bedeutung, um den Schülern Tennis näher zu bringen. Wenn jedoch zum Erwerb von speziellen Methodik-Bällen und neuen Schlägern keine Mittel vorhanden sind, so kann man sich beim Schultennis mit abgespielten Bällen und alten Schlägern behelfen, die durch einen Verein leicht erhältlich sind. Durch Schulämter, Sportämter, Elternbeirat und Sponsoren kann auch für die Schule eine Grundausrüstung angeschafft werden, sodass nicht jeder Schüler gleich einen eigenen Tennisschläger kaufen muss. Am besten geeignet sind Schläger mit normaler Schlägerkopfgröße, geringem Gewicht und einer Gesamtlänge zwischen 55 und 65 cm. Bei den Bällen sind die Schaumstoffbälle und speziell entwickelte Lehrtennisbälle, welche leichter sind und langsamer fliegen, zu bevorzugen. Aufgrund des leichteren Gewichts stellen diese Bälle auch ein geringeres Sicherheitsrisiko dar und man kann dadurch Verletzungen und Unfälle vermeiden. Da in einer Schule kein Tennisplatz zur Verfügung steht, muss man sich anders zu helfen wissen. Die Turnsäle und Außenspielplätze der Schule dienen als Ersatz für normale Courts. Als Grenzen von Tennisfeldern können dabei einerseits Spielfeldmarkierungen anderer Sportspiele, wie Basketball, Badminton, Volleyball und Handball, genutzt werden. Andererseits besteht die Möglichkeit mit Klebebändern, Linienbändern oder anderen Markierungen das Spielfeld einzugrenzen. Diese Zonen sollten zuerst möglichst klein gehalten und erst mit dem wachsenden Spielvermögen der Schüler erweitert werden. Als Netzersatz können anfangs gespannte Schnüre, Leinen, Langbänke, Kastenteile und Hürden dienen. In den Tennisunterricht können außerdem die Wände der Hallen eingebaut und variabel bei verschiedenen Übungen genutzt werden. Auch die Schulhöfe können als Tennisplätze eingesetzt werden und ideal dafür sind mobile Tennis-Übungsanlagen, die leicht und schnell auf- und abgebaut werden können. Mobile Kindertennisnetze können auch nützlich im Wettkampfbereich eingesetzt werden, wenn es dann um eine einheitliche Größe des Spielfeldes und Netzes geht. Die Höhe des Netzes sollte circa 90 cm betragen und die Größe des Platzes ergibt sich aus den vorher erwähnten Bedingungen der Schule. Empfehlenswert ist eine Länge

von 9 bis 13 Meter und eine Breite von 5 bis 6 Meter (Deutscher Tennis Bund, 1989).

6.3. Lehrplanbezug

Im Allgemeinen soll der Unterrichtsgegenstand Sport und Bewegung zur Entwicklung der Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz beisteuern. Dies soll vor allem durch vielfältige Bewegungserfahrung, verantwortungsbewusstes Bewegungshandeln, Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper, Leistungsbereitschaft, Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Teamfähigkeit und Regelbewusstsein, bezogen auf faires Handeln, realisiert werden. Förderung der Entwicklung durch vielseitige motorische Aktivität, Entfaltung der Freude an der Bewegung, Fähigkeit zum Spielen, Aufbau einer bewegungsorientierten, gesundheitsbewussten Lebensführung und einer lebenslangen Bewegungsbereitschaft stehen dabei im Mittelpunkt. Die Hauptziele sind im Sportunterricht also Ausbildung und Entwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen des Bewegungshandelns, die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit, vielseitige Körpererfahrungen in verschiedenen Situationen, Fähigkeit zum Umgehen mit Auseinandersetzungen und Beschäftigung mit Werten und Normen des Sports (Bundesministerium für Bildung, 2016). In Bezug auf Tennis ist in den Lehrplänen die Einführung in das Training, das Bekanntmachen mit den Trainingsmitteln, Trainingsmethoden und Geräten festgehalten. Bei der Lehr- und Bildungsaufgabe stehen die Schulung und Entwicklung der motorischen Fertigkeiten, sowie der theoretischen Kenntnisse im Bereich Sport, die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen für den Sport, Vermittlung der technischen und taktischen Grundprinzipien, Regelbewusstsein, Wettkampfororganisation, Methodik und Kenntnis der Fachliteratur im Mittelpunkt (Bundesministerium für Bildung, 2016).

Tennis als Freigegegenstand zur allgemeinen Interessens- und Begabungsförderung soll den Schülern die Möglichkeit bieten ihre persönlichen

Interessen und Begabungen zu erforschen. Weiters sollen die Schüler dadurch ihre Fähigkeiten und Kenntnisse entwickeln und vertiefen. Die Ziele und Aufgaben orientieren sich an Themen, die sich aus dem Lebensalltag der Schüler, aus den Pflichtgegenständen und aus den Bildungsbereichen zusammensetzen. Im Großen und Ganzen sollen die jungen Sportler in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung besonders gefördert werden. Sie sollen dabei vor allem ihre kognitiven, affektiven und kreativen Fähigkeiten erweitern und der selbstständige Bildungserwerb soll fokussiert werden (Bundesministerium für Bildung, 2016).

6.4. Lernziele

Unter Lernen versteht man grundsätzlich den Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man zur Bewältigung von Aufgaben und Herausforderungen benötigt. Im Tennissport werden diese Fähigkeiten durch den Trainer vermittelt und sind sehr wichtig, da sich der Schüler technisch und taktisch entwickeln muss, um sein Spiel sicherer zu gestalten. Dies kann nur durch Üben und Trainieren geschehen, denn die im Training erworbenen neuen Fertigkeiten sollen stabilisiert und automatisiert werden. Jedes Training erfüllt nur dann seinen Zweck, wenn es planmäßig und gezielt vollzogen wird. Aus diesem Grund beschreiben die Lernziele das angestrebte Endverhalten, das der Schüler durch Üben erreichen soll. Wichtig dabei ist nicht die Dauer und Häufigkeit, sondern der richtige Ansatz des Übungsreizes, damit die Bewegungsabläufe unterbewusst integriert werden können. Es kommt daher auf eine klare Formulierung und auf die Art der Lernerfolgskontrolle an, um zu erfahren, ob der Schüler das Ziel erreicht hat. Lernziele werden in eine Inhalts- und Verfahrenskomponente unterteilt. Das bedeutet, wenn der Sportler zum Beispiel die Rückhand in einer flüssigen Bewegung ausführen kann. In den Lehrplänen, die vorher kurz beschrieben wurden, geht es um die Verwirklichung solcher Lernziele zur Realisierung des Unterrichts. Diese können unterteilt werden in Richt-, Grob- und Feinziele. Ein weiterer Begriff, der mit diesen Zielen

zusammenhängt, ist der Lernzielbereich, welcher in drei Bereiche gespalten wird. Kognitive Lernziele hängen mit dem Denk, Wahrnehmungs- und Gedächtnisbereich zusammen. Beim Tennis geht es zum Beispiel um das Kennen und Erklären der Aufschlagbewegung, das Verstehen der Bewegungsphasen beim Vorhandschlag und das Anwenden der Regelkunde. Affektive Lernziele haben mit dem Gefühls-, Einstellungs-, Interessens- und Wertbereich der Schüler zu tun. Ertragen von Sieg und Niederlage, Einschätzen der eigenen Leistung und Anerkennen der Schiedsrichterleistung stehen dabei im Fokus. Bei den motorischen Lernzielen kommt es jedoch auf den Bereich der körperlichen Fertigkeiten an. Das Vorzeigen von Bewegungsabläufen, das Aufspielen von Bällen und das Ausführen der Grundlinienschläge spielen eine große Rolle.

Im Allgemeinen geht es bei den Lernzielbereichen also darum, was der Schüler nach der Einheit können soll und die damit verbundenen Kompetenzen (Deutscher Tennis Bund, 1977). Die Spielidee des Sportspiels soll dadurch vermittelt werden. Kooperatives Partnerverhalten und Spielfreude werden dabei besonders gefördert, wobei die Schlagtechniken und ein tennisspezifisches Spielverhalten die Grundvoraussetzungen sind (Budinger & Klippel & Weber, 1975).

6.5. Methodische Grundsätze

Für Kinder muss das Erlernen von Tennis Spaß machen und daher darf der spielorientierte Ansatz nicht außer Acht gelassen werden. Spielend lernen und lernend spielen heißt nämlich das Motto heutzutage im Kindertennis. Bei Erwachsenen steht im Gegensatz noch immer das technikorientierte Lernen im Vordergrund. Natürlich muss bei Kindern besonders auf die Technik geachtet werden, jedoch verbindet der spielorientierte Ansatz meist stärker mit dem Tennis. Außerdem macht es den Kindern viel mehr Spaß und Freude und deshalb muss es trotz größerem Zeitaufwand für das Kindertennis empfohlen werden. Um Kinder länger an das Tennis zu binden und den Reiz von

kindgerechtem Tennis aufrechtzuerhalten, muss besonderer Wert auf die Lust an der Bewegung, das Lösen von Bewegungsaufgaben und den Vergleich mit Freunden gelegt werden. Deshalb ist es ideal über den Sportunterricht ins Tennis hineinzuschnuppern, denn dann kann man sehen, dass Kinder freiwillig zum Tennis kommen. Nur wenn sich Kinder beim Tennis wohlfühlen und die nächste Einheit kaum mehr erwarten können, kann die Beanspruchung nicht zu groß sein. Weiters ist es während des Sportunterrichts besonders wichtig, dass die jungen Sportler kreativ sein dürfen. Sie müssen also durch Bewegungsaufgaben aus der Reserve gelockt werden, damit sie selbst Lösungen produzieren können. Aus diesem Grund dürfen auch die Vorschriften und Anweisungen nicht zu genau genommen werden. Kinder sollen den Lehrer als verständnisvollen Helfer ansehen, dem es selbst Spaß macht, mit ihnen Lernerfolge zu erreichen (Glasbrenner, 1996). Deshalb ist es auch von großer Bedeutung, dass der Lehrer möglichst effektive und ökonomische Wege zum Erlernen des Tennisspiels zeigt. Grundsätzlich gibt es zwei unterschiedliche Varianten, nämlich die Ganzheitsmethode und die Teilmethode. Die Ganzheitsmethode vermittelt, wie schon der Name sagt, sportliche Tätigkeiten und Fertigkeiten als Ganzheit. Es ist dabei davon auszugehen, dass die Bewegungsformen vom Schüler in der Grobform als Ganzheit beherrscht werden. Die Teilmethode hingegen gelangt von einem vorgegebenen Muster über eine bestimmte Übung zum Ziel. Hierbei werden die Fertigkeiten in einzelne Teile gegliedert, isoliert geübt und erst dann wieder zu einem Ganzen zusammengefügt. Die Teilmethode wird vor allem dann angewendet, wenn die Bewegung zu komplex ist, um sie als Ganzheit auszuführen. Der Vorteil der Ganzheitsmethode liegt dabei in der größeren Aktivität des Schülers, denn ihm bleibt mehr individueller, kreativer Raum, um zum Ziel zu gelangen. Er kann also mehr experimentieren und probieren, um die Bewegung zu erlernen und dies ermöglicht vor allem eine Zusammenarbeit unter den Gruppenmitgliedern. Der Vorteil der Teilmethode ist, dass Irrwege ausgeschlossen und Lernziele zeitsparend durchgeführt werden. Zusammenfassend kann man also sagen, dass beim Tennis aufgrund seiner komplexen und spielerischen Art eine Kombination beider Lehrweisen ideal ist. Je nach Absicht der Übungen werden

deshalb Spielformen angewendet, die je nach Entwicklung unterschiedliche Vorzüge bekommen. Bei Kindern steht das Spiel im Vordergrund und bei Erwachsenen der mechanische Übungssinn. Methodische Hilfsmittel, wie der Einsatz visueller Medien, akustische Mittel, Orientierungshilfen und aktive Bewegungshilfen, können zur Beschleunigung des Lernprozesses verwendet werden. Weiters gehören nicht nur technische und taktische Fähigkeiten zum Tennis, sondern auch motorische Merkmale. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gewandtheit und Koordination müssen ins Training eingebaut und fokussiert werden, um Erfolgserlebnisse zu haben und um Spaß und Freude als Motivation fürs Lernen zu erhalten (Deutscher Tennis Bund, 1977).

6.6. Unterrichtsplanung

Wie bereits vorher erwähnt stehen dem Lehrer 90 Minuten an reiner Arbeitszeit zur Verfügung. Deshalb werden diese effektiv in 3 Phasen unterteilt, nämlich in Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen. Der Aufbau der Unterrichtseinheiten beginnt also mit der Erwärmung, die in allgemeine und spezielle unterteilt wird und ungefähr 15-20 Minuten dauert. Das Ziel dieser Phase ist die Vorbereitung auf den Hauptteil, der 45 Minuten dauert und einem speziellen Schwerpunkt unterliegt. Zum Abschluss der Einheit gibt es dann den 15-20 minütigen Ausklang zur Entspannung und Regeneration.

Beim allgemeinen Aufwärmen wird auf einfache Koordinations- und Laufübungen zurückgegriffen und bei der speziellen Erwärmung bezieht man sich inhaltlich schon auf den folgenden Hauptteil. Wenn zum Beispiel der Stundenschwerpunkt mit dem Aufschlag zu tun hat, dann werden Wurfbewegungen bereits ins Aufwärmen integriert. Der Ausklang der Stunde kann sich auch an den Hauptteil orientieren und vor allem im Bereich der Grundlagenschulung bietet es sich an, dass die Kinder sich einerseits nach einer eher ruhigen Einheit noch einmal austoben, andererseits nach einer anstrengenden Trainingsstunde entspannt erholen können (Ringat, 2013).

6.7. Erste Phase/Aufwärmübungen

Das Aufwärmen und das Einspielen ist bei Tennisspielern oft nicht sehr beliebt, denn häufig sieht man auf den Tennisplätzen dieser Welt Spieler, die auf den Platz kommen und gleich mit voller Gewalt die Bälle über das Netz schlagen. Andere wiederum sind vom Einspielen überzeugt, da sie verstehen, dass man gerade noch im Auto, im Büro oder in der Schule saß und deshalb den Körper in Schwung bringen sollte. Natürlich ist das Aufwärmen, wie in jeder Sportart, besonders wichtig zur Erwärmung des Körpers und zur Prävention von Verletzungen (Brenneisen, 1992).

Aus diesem Grund sollen die folgenden Übungsbeispiele ein psychologisches und physiologisches Ziel erfüllen. Dabei ist besonders auf die Motivation zu achten, da der Spieler eine positive Einstellung zu den Aufwärmspielen entwickeln soll, um diese Phase als vollwertigen Bestandteil eines Trainings zu verinnerlichen. Das Hauptziel ist dabei das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren, damit während des Hauptteiles der Einheit das gesamte Leistungsvermögen beansprucht werden kann. Diese allgemeine Aktivierung soll circa 10 Minuten dauern und ist dann erfüllt, wenn beim Sportler eine deutliche Schweißbildung zu sehen ist. Ab diesem Punkt ist die Muskulatur gut durchblutet und es kann mit dem Stretching begonnen werden. Außerdem sollen in diesem Teil allgemeine und spezielle Aufwärmübungen gezeigt werden, die beliebig miteinander kombiniert werden können, sodass man die Schüler auf den Hauptteil vorbereiten kann. Aus diesen Übungen kann dann je nach Trainingsziel frei gewählt werden. Sie können einerseits bei Fortgeschrittenen, andererseits auch bei Anfängern eingesetzt werden (Felsing, 1997).

6.7.1. Laufvarianten und Lauf-ABC

Dieses allgemeine Aufwärmen kann zu Beginn der Stunde angewendet werden, indem man die Schüler ein paar Runden um den Platz einlaufen lässt. Zu diesem Teil gehören einige Variationen, wie Seitwärts- oder Rückwärtslaufen, Hopslerlauf, Kniehebelauf, Anferslauf, Laufen mit Armkreisen und Laufen mit Armhochstrecken dazu. Natürlich können auch Hilfsmittel verwendet werden, wie Koordinationsleiter, Bälle, Schleifen und Stäbe, um die koordinativen Fähigkeiten miteinzubeziehen. Ein weiterer wichtiger Punkt in dieser Phase des Aufwärmens ist auch das Lauf-ABC, das mit der Fuß- und Beinarbeit und der Armkoordination zusammenhängt. Dabei sind Übungen gemeint, die sich auf einen Teilaspekt der Laufbewegung beziehen, wie zum Beispiel den Fußansatz, den Kniehub und die Schwungphase. Diese Aspekte werden im Training übertrieben, damit die gesamte Laufbewegung flüssiger wird. Einige Beispiele dafür sind der Ballenlauf, Zehenspitzenlauf, Fersenlauf, Storchengang, Zwergengang, Skippinglauf, Sprunglauf, Seitübersetzen, Sidesteps, Wechselschritte, Steigerungslauf, Hopslerlauf mit Verwringung, Armkreisen und Laufen oder Skippen mit Klatschen. Natürlich kann auch hier wieder ein Tennisball miteinbezogen werden. Während den Laufübungen kann der Ball hochgeworfen oder geprellt werden, um die Koordination zu schulen (Birkel, 2012).

6.7.2. Quadratläufe

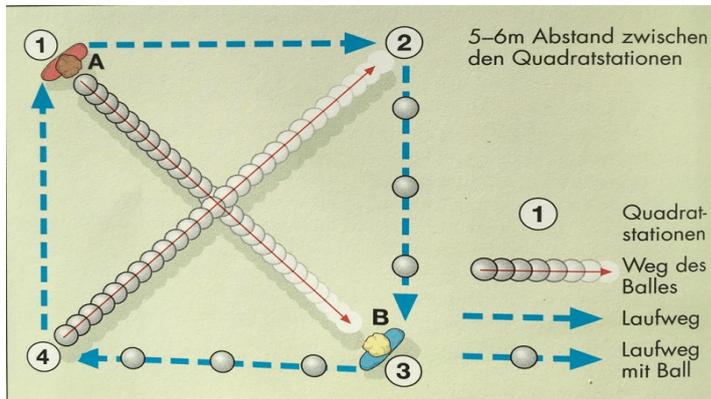


Abb. 20: Quadratläufe

2 Spieler (A und B) laufen mit gleicher Geschwindigkeit dieses oben gezeigte Viereck ab. Sie starten dabei diagonal gegenüber. Begonnen wird damit, dass Spieler A den Ball möglichst genau zu Spieler B passt. Im Anschluss läuft er im Uhrzeigersinn einen Posten weiter und Spieler B bewegt sich nun mit dem Ball ebenso eine Position weiter. Nun spielt er wiederum den Ball diagonal zu Spieler A und läuft mit ihm eine Position weiter. Man kann dieses Spiel auch durch das Prellen mit einem Basketball, mit Hockeyschlägern oder eben Tennisbällen variieren. Weiters können diese Quadratläufe auch mit Tennisschlägern durchgeführt werden. Spieler A und B jonglieren den Ball am Tennisschläger während des Laufens und wenn sie an der richtigen Position angekommen sind, passen sie den Ball zum jeweiligen Gegner mithilfe des Schlägers. Dabei darf der Ball höchstens einmal den Boden berühren. Als Erschwernis kann auch eingeführt werden, dass der Spieler, der den Ball gepasst hat, gegen den Uhrzeigersinn laufen muss. Sein Partner muss sich daraufhin an ihn anpassen (Felsing, 1997).

6.7.3. Fußballtennis

Die Gruppengröße kann bei diesem Spiel variieren. 2 Mannschaften, die jeweils aus 2 Spielern bestehen, treten gegeneinander an. Der Tennisball kann innerhalb eines Teams zueinander gepasst werden, muss jedoch nach dem 3.

Bodenkontakt mit dem Kopf, Körper oder Fuß über das Netz gespielt werden. Nachdem der Ball aufgekommen ist, darf derjenige, der ihn als Erstes annimmt erst dann wieder berühren, wenn sein Partner ihn zwischenzeitlich getroffen hat. Die Spieleröffnung erfolgt diagonal und der Ball muss „schön“ zugespielt werden. Gewonnen hat jenes Team, welches zuerst 11 Punkte erreicht hat. Fußballtennis kann man auch nur zu 2. im Kleinfeld spielen. Erlaubt sind dabei 2 Bodenkontakte des Balles, jedoch nicht direkt hintereinander. Das heißt bevor der Ball das 2. Mal aufkommt, muss er mit einem Körperteil berührt werden. Die Zählweise erfolgt gleich wie bei den Teams. Erschweren kann man das Spiel durch weniger Bodenkontakte oder durch ein größeres Spielfeld (Felsing, 1997).

6.7.4. Wurftennis



Abb. 21: Wurftennis

Bei dieser Form des Aufwärmens stehen sich an der T-Linie 2-4 Spieler gegenüber. Die Aufgabe dieser Übung ist es einen Ballwechsel ohne Schläger nachzuahmen und dadurch ein sicheres Fangen und Werfen des Balles zu erreichen. Der erste Wurf muss dabei ins diagonale Aufschlagfeld erfolgen und anschließend ist der Ballwechsel eröffnet. Die Würfe dürfen nicht über Kopf ausgeführt werden und es muss von der Position aus geworfen werden, in der

der Ball gefangen wurde. Man darf sich nach dem Fangen nicht mehr weiter in eine Richtung bewegen. Der Ball muss innerhalb von kürzester Zeit die Hand wieder verlassen. Aus diesem Grund sollte gleich nach dem Fangen in eine Ausholbewegung übergegangen werden, um einen Spielfluss zu gewährleisten. Die Regeln sind grundsätzlich wie beim Tennis, denn man kann den Ball aus der Luft nehmen oder einmal aufspringen lassen. Zusätzlich ist diese Übung eine Vorbereitung für den Hauptteil der Trainingseinheit, da man durch verschiedene Würfe cross oder longline entlang des Platzes ein Gefühl für den Aufbau von Spielzügen bekommt. Wie beim Tennis ist es wichtig Länge in die Schläge zu bekommen, damit der Gegner weniger gefährlich werden kann. Mehrere Richtungswechsel sollten eingebaut werden, um leichter Punkte zu erzielen. Dieses Aufwärmspiel ist eine gute Verbindung zum Tennis und vor allem bei jenen bevorzugt, bei welchen die Ballwechsel mit den Schlägern noch nicht perfekt gelingen (Kosinski & Schepp, 2012).

6.7.5. Dosenfänger

Die Aufgabe bei dieser Aufwärmübung ist den Tennisball mittels einer Balldose zu fangen und dadurch das Absprungsverhalten des Balles einzuschätzen. Der Aufwand bei diesem Spiel ist sehr überschaubar, denn man braucht nur einen Ball und zwei leere Balldosen. Dieses Spiel kann auch miteinander gespielt werden. 2 Kinder stellen sich gegenüber auf und werfen sich den Ball so zu, dass der andere ihn mit der Dose fangen kann. Wenn dies nicht funktioniert, kann auch der Trainer die Bälle zuwerfen und so das Training steuern. Der Ball darf dabei nur einmal den Boden berühren und muss dann mit der Dose gefangen werden. Gewonnen hat jener Spieler, der den Ball zuerst 4 Mal gefangen hat. Diese Übung ist eine Vorbereitung für den Hauptteil und vor allem bei Anfängern sehr beliebt, da sie das Absprungsverhalten und die Flugkurve des Tennisballes einschätzen lernen. Ebenso lernen sie den richtigen Abstand zum Aufprallpunkt des Balles, um genug Zeit für das Fangen zu haben (Kosinski & Schepp, 2012).

6.7.6. Jäger und Hase

Es werden mindestens 4 Spieler bei dieser Form des Aufwärmens benötigt. Die Begrenzungen des Spielfeldes können je nach Größe und Intensität frei gewählt werden. Einer der Teilnehmer ist dabei der Jäger und die restlichen Spieler sind die gejagten Hasen. Der Tennisball schützt die Hasen vor dem Jäger. Durch ein präzises Passspiel sollen sich die Hasen durch gegenseitiges Anbieten vor dem Jäger beschützen. Bei mehr als 4 Kindern sollte ein 2. Ball eingesetzt werden. Derjenige der als Erstes vom Jäger gefangen wurde, wird dann automatisch zum neuen Fänger. Wenn innerhalb von 30 Sekunden niemand gefangen wurde, muss vom Trainer ein neuer Jäger bestimmt werden, da es sonst zu intensiv wird (Felsing, 1997).

6.7.7. Schweinchen in der Mitte

Für dieses Spiel ist eine ungerade Teilnehmerzahl eine wichtige Voraussetzung. Am besten geeignet sind 3 oder 5 Spieler pro Gruppe. Es kann natürlich auch mit mehr Schülern gespielt werden, indem verschiedene Gruppen gebildet werden. Bei 3 Spieler bilden 2 Leute ein Team, die sich gegenseitig den Tennisball mit oder ohne Schläger zupassen. Sie müssen verhindern, dass der Gegenspieler in der Mitte den Ball bekommt. Sollte der Spieler in der Mitte, das so genannte Schweinchen, den Ball erwischen, wird derjenige, der zuletzt im Ballbesitz war zum Schweinchen. Bei 5 Spielern pro Gruppe sollten 2 Schweinchen zusammenarbeiten, um den Ball zu erreichen (Felsing, 1997).

6.7.8. Amerika vs. Luxemburg

Das Team Amerika spielt gegen das Team Luxemburg Fußball auf die Hockeytore. Das Team Amerika beinhaltet einen Spieler mehr als das Team Luxemburg. Wenn Amerika ein Tor erzielt, wechselt der Torschütze zum

anderen Team. Nun hat das Team Luxemburg einen Spieler mehr und wird dadurch zum Team Amerika, da dieses Team immer in Überzahl sein muss. Sollte jedoch das schwächere Team Luxemburg gegen die Übermacht Amerika ein Tor erzielen, muss das große Team 10 Kängurusprünge machen (Felsing, 1997).

6.7.9. Wurffeuwerk

Die Aufgabe dieses Aufwärmspiels ist es Bälle zu erlaufen und diese übers Netz zu werfen. Dabei wird vor allem auf die kurzen Sprints und kraftvollen Würfe eingegangen. Jeder Mitspieler legt 4 Tennisbälle vor sich hin. Ein Spiel kann 30-45 Sekunden, aber auch je nach Trainingsziel mehrere Minuten dauern. Sobald das Spiel losgeht, versucht jeder Spieler seine Bälle in die gegnerische Hälfte zu befördern. Geworfen werden darf jedoch immer nur ein Ball nach dem anderen. Zur Verfügung steht dabei der ganze Tennisplatz bzw. der gesamte Turnsaal. Wenn ein Spieler seine 4 Bälle geworfen hat, muss er zu den geworfenen Bällen des Gegners eilen, um diese wieder ins gegnerische Feld zu befördern. Wirkungsvoll dabei sind Würfe aus der Distanz, da bei einem Vorrücken ans Netz wertvolle Zeit verloren geht. Schlussendlich geht es bei dem Spiel darum seine Spielfeldhälfte „sauber“ zu halten. Gewinner ist jenes Team, das am Ende weniger Bälle in seinem Feld hat. Dies kann nur gelingen, wenn schnell und kraftvoll geworfen wird. Dieses Spiel ist durch seine kurzen Sprints und langen Würfe eine gute Aufwärmübung für den gesamten Körper (Kosinski & Schepp, 2012).

6.7.10. Kleinfeld-König

Das Ziel bei diesem tennisspezifischen Aufwärmspiel ist es gefühlvoll im gesamten T-Feld zu spielen und die Spielübersicht zu verbessern. Das Spiel im Kleinfeld hat grundsätzlich die gleichen Regeln, wie im großen Feld, jedoch ist der Volley anfangs verboten, da harte und schnelle Schläge über diese kurze

Distanz kaum möglich sind. Eröffnet wird das Spiel mit einer Angabe in das diagonale Aufschlagfeld und anschließend ist der Ballwechsel eröffnet. Beim Kleinfeld-König kommt es zu langen und anstrengenden Ballwechseln, da das Winkelspiel und dadurch der Cross-Schlag dominiert. Dieses Spiel ist auch eine Vorbereitung für das Grundlinienspiel, denn man muss genau abwägen, wann ein Ball cross oder longline gespielt wird. Wer bei dieser Spielform ein Auge für die Spielzüge bekommt, wird auch auf der Grundlinie die richtige Einschätzung für gewisse Spielsituationen haben (Kosinski & Schepp, 2012).

6.7.11. Volleyballtennis



Abb. 22: Volleyballtennis

Die Aufgabe ist es den Volley zum Partner und dann über das Netz zu spielen. Die Beinarbeit und das Ballgefühl sollen damit gestärkt werden. Pro Kleinfeld stehen sich 4 Spieler als Doppel gegenüber. Die Regeln sind gleich wie beim Volleyball. Der Ball darf den Boden nicht berühren und es werden nur Flugbälle mit aufsteigender Flugkurve gespielt. Ein Unterschied zum Volleyball ist aber, dass beide Spieler eines Teams mindestens einen Ballkontakt haben müssen.

Nicht erlaubt ist es den Ball zweimal hintereinander zu schlagen und spätestens mit dem 3. Kontakt muss er über das Netz gespielt werden. Es kommt trotz der langsameren Schläge zu einer enormen Dynamik auf dem Platz, da eine ständige Bewegung notwendig ist. Als zusätzliche Regel kann man einbauen, dass der Ball 1 Mal auf dem Boden aufkommen darf (Kosinski & Schepp, 2012).

6.7.12. Jeder gegen Jeden

Im Vordergrund dieses Aufwärmspiels stehen Ballgefühl, Platzierung, Koordination, Reaktion und Beinarbeit. Es stehen jeweils 4 Spieler auf dem Platz. Jeder besitzt ein eigenes kleines Feld, das er verteidigen muss. Das Spiel startet dadurch, dass ein Spieler den Ball von der Mitte der Netzkante in eines der Felder fallen lässt. Im Laufe des Matches bringt immer derjenige den Ball ins Spiel, der den letzten Fehler gemacht hat. Jeder Spieler kann dabei in jedes beliebige Feld spielen. Er darf also nicht nur zu den gegenüberliegenden Spielern auf der anderen Seite des Netzes, sondern auch zum eigentlichen „Mitspieler“ auf seiner Platzhälfte schlagen. Der Ball muss jedoch immer aufsteigend gespielt werden und Volleys sind erlaubt. Alle Teilnehmer haben 5 Leben, die auf 0 abgespielt werden. Wer kein Leben mehr hat, scheidet aus. Wer als Letztes überlebt ist der Gewinner (Wiegand, 2014).

6.7.13. Tischtennis- Doppel

Es müssen mindestens 4 Spieler pro Feld am Spiel beteiligt sein. A und B spielen gegen C und D innerhalb des gesamten Kleinfeldes ein Match aus. Bei Fortgeschrittenen kann die Übung schon auf das normale Spielfeld ausgeweitet werden. Die Angabe muss cross ausgeführt werden. Die Spieler müssen bei dieser Spielform immer abwechselnd, wie bei einem Tischtennis-Doppel, den Ball schlagen. Die Kinder sollen dabei mit Platzierung und Gefühl arbeiten. Das Spiel ist nur sinnvoll, wenn Ballwechsel mit viel Laufarbeit kombiniert werden (Wiegand, 2014).

6.7.14. König des Aufschlagfeldes

Die Aufgabe dieses Spiels ist es in einem Aufschlagfeld ans Netz vorzurücken und das Volleyspiel einzustudieren. Der Spieler, der den Ball ins Spiel bringt, soll gleich ans Netz laufen. Der Netzspieler kann nun mit langsamen Volleys den Gegner laufen lassen. Für den Gegner ist dabei wenig Platz um ihn zu passieren. Deshalb muss versucht werden den Gegner zuerst durch hohe Bälle vom Netz abzudrängen und anschließend mit kurzen Bällen anzuspielen. Dann besteht eventuell die Möglichkeit selbst ans Netz vorzurücken und den Gegner laufen zu lassen. Dadurch werden vor allem Ballgefühl und Schlagkontrolle, aber auch das Auge für einen taktischen Ball geschult (Kosinski & Schepp, 2012).

6.8. Zweite Phase-Der Hauptteil

Der Hauptteil einer Unterrichtseinheit dauert, wie oben erwähnt, circa 45 Minuten. Auf ihn ist alles ausgerichtet. In diesem Teil der Einheit muss zwischen Übungen für Anfänger, die Grundlagenschulung, und Übungen für Fortgeschrittene unterschieden werden. Im Allgemeinen sollten diese zur Verbesserung der Techniken und Schlagarten dienen.

Die erste Phase ist durch das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit Ball und Schläger geprägt. Diese Phase, die durch den Bewegungsdrang geprägt ist, kann nur in einem freien Rahmen stattfinden und schafft eine günstige Ausgangslage für die tennisspezifischen Fertigkeiten und das spezifische Spielverhalten. Durch die freie Gestaltung wird der spielerische Umgang mit Ball und Tennisschläger gestärkt und so kann das Ballgefühl entstehen. Ein Überspringen dieser Phase kann dazu führen, dass weitere Lernprozesse verhindert werden. Spiele wie Tennisprellball oder Volleyballtennis sind gute Beispiele für solche Bewegungserfahrungen und gleichzeitig tennisähnlich. Sie sind ein wichtiger Lernprozess zur Bewältigung des Balles mit dem Schläger (Kröner, 1974).

Durch diese Bewegungserfahrungen werden auch die koordinativen Fähigkeiten gestärkt und der Erfolg eines Techniktrainings in Bezug auf Variabilität und situative Anwendung hängt davon ab. Je besser diese sind, desto einfacher gelangt man zum technischen Trainingsziel. Wie wir wissen, ist die Technik im Tennis der entscheidende Faktor und ein möglichst komplettes Schlagrepertoire ist von Vorteil. Stabilität, Variabilität, Verbesserung der Schlagmuster und situative Anwendung werden dabei im Hauptteil behandelt. Das Erlernen der schlagtechnischen Grobform ist beim Tennisanfänger natürlich im Mittelpunkt, darf aber auch bei Fortgeschrittenen nicht außer Acht gelassen werden (Ferrauti & Maier & Weber, 1996).

6.9. Die Grundlagenschulung

In dieser Phase hat man meistens mit Kindern zu tun, die noch nie Tennis gespielt und wenig Erfahrung im koordinativen Bereich haben. Bevor sie Bälle gezielt hin- und herschlagen können, müssen sie zuerst lernen den Ball richtig einzuschätzen und ihre Laufwege, Körpereinsatz und Auge-Hand-Koordination richtig darauf abzustimmen. Damit die Kinder dennoch von Anfang an Spaß haben können, werden leichtere und größere Bälle als Hilfe eingesetzt. Weiters kann man die Bälle anfangs auch durch Luftballons ersetzen, um den Kindern mehr Zeit zu verschaffen. Die Netzhöhen müssen dabei auf das Alter angepasst werden (Ringat, 2013). Natürlich ist das Training mit kleineren Kindern eine besondere Herausforderung, da sie auf einem ganz eigenen Weg ans Tennisspielen herangeführt werden müssen. Im Alter von 5-10 Jahren liegt dabei das Hauptaugenmerk auf Koordination und Ballgewöhnung. Im Turnsaal stärken die Übungen, egal ob mit oder ohne Ball, die Geschicklichkeit des Schülers und fördern so seine motorische Entwicklung. Die Bewegungserfahrungen, die sie in diesem Alter machen, helfen ihnen nicht nur im Tennis, sondern in ihrem ganzen Leben. Bei der Kreation von Spielen sollte man vor allem auf Fantasie setzen und die Kinder miteinbeziehen, da für sie das Abenteuer im Vordergrund stehen sollte. Um ein solches Spiel zu

entwerfen, wird ein Grundspiel mit bereits beherrschten Fähigkeiten, wie Laufen oder Springen, genommen und mit weiteren anspruchsvollen Aufgaben, wie Werfen oder Fangen, kombiniert. Technische Anweisungen sollten anfangs komplett weggelassen werden, da Kinder alleine die richtige Lösung finden (Wiegand, 2014).

Da man durch die vorliegende Arbeit möglichst alle Altersstufen betreuen können sollte, möchte ich im folgenden Teil zuerst mögliche Übungen und Spiele für Anfänger und kleinere Kinder darstellen, die mit der Ballgewöhnung und anderen koordinativen Übungen zu tun haben. Weiters möchte ich aber auch andere Spielformen für erfahrenere Kinder einbauen, um die Techniken und Schlagarten zu stärken und ihnen mehr Sicherheit zu verleihen.

6.9.1. Wer Wo Was?

Die Kinder nehmen sich bei diesem Spiel einen Tennisball und legen ihn auf den Schläger. Jeder kann sich seinen eigenen Platz auf dem Spielfeld suchen, während der Trainer nicht zusieht. Der Trainer nennt dann einen Zielbereich, wie Grundlinie, T-Linie, Netzpfeosten, oder Doppellinie. Die Kinder bewegen sich dann mit dem Ball am Schläger zum Ziel und legen ihn auf den besagten Zielbereich. Dafür haben sie 3 Sekunden Zeit und danach bekommt jedes Kind, das auf der richtigen Position ist, einen Punkt. Das Ziel dieser Übung ist, dass die Kinder das Spielfeld und die typischen Tennisbegriffe kennenlernen und dadurch ihre Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Ballgewöhnung und Orientierung verbessern (Wiegand, 2014).

6.9.2. Kreisel

Die Schüler prellen den Ball mit dem Schläger auf den Boden. Ziel ist es sich einmal um die eigene Achse zu drehen und dabei den Ball gleichzeitig weiterzuprellen. Während der Drehung darf der Ball mehrmals aufspringen. Wem dies gelingt, der bekommt einen Punkt. Als Variation kann der Ball auch

in der Luft gehalten werden. Ballgewöhnung, Geschick und Gleichgewicht stehen im Mittelpunkt (Wiegand, 2014).

6.9.3. Giftige Kräuter

Bei diesem Spiel gibt es 2 Teams und jedes stellt sich auf seiner Seite im sogenannten Garten auf. In jedem Garten steht ein leerer Kübel, in welchen die Kinder die Bälle, bezeichnet als giftige Kräuter, hineinsammeln müssen. Der Trainer wirft also die giftigen Kräuter auf jede Seite und die Schüler sammeln sie so schnell ein, wie sie nur können. Weil diese Kräuter jedoch giftig sind, dürfen sie nur ganz kurz angefasst werden. Dann müssen die Kinder die Bälle schnell auf den Schläger legen und sie zum Kübel transportieren. Der Müll wird dann in den Garten der Gegner befördert. Natürlich kann der Trainer das Spiel auch variieren und zusätzliche Bälle in die Gärten werfen. Dies ist zwar ein etwas gemeines, aber lustiges Spiel und schult in anstrengender Form das Ballgefühl und die Orientierung (Wiegand, 2014).

6.9.4. Den Hund ausführen

Jedes Kind braucht bei diesem Spiel einen Tennisschläger und einen Ball. Dabei stellen die Bälle die Hunde, die ausgeführt werden müssen, dar. Der Tennisschläger repräsentiert die Leine. Mit Hilfe der Leine müssen die Schüler ihren Hund in einem begrenzten Feld ausführen. Dabei dürfen sie das Feld nicht verlassen und keine anderen Hunde berühren. Weiters können Hindernisse aufgestellt werden, die sie umgehen müssen. Bälle können verändert werden und es kann eine Staffel aus diesem Spiel gemacht werden (Ringat, 2013).

6.9.5. Ansteckend

Die Schüler bilden einen Kreis und jedes Kind zeigt in einem Durchgang eine Übung vor. Dies können gymnastische Übungen sein, die sie schon aus dem Training kennen. Bevorzugt werden jedoch Übungen mit Ball und Schläger, wie zum Beispiel Prellen, Jonglieren oder Übungen, bei welchen sie über den Schläger springen müssen. Immer derjenige, der neben dem Vorzeiger steht, steckt sich an und muss die Übung nachmachen. Dann steckt sich der nächste an und so weiter. Wenn alle Kinder an der Reihe waren, zeigt der nächste eine Übung vor (Wiegand, 2014).

6.9.6. Zwergen-Hockey

Bei diesem Spiel wird pro Team ein Tor mit Hütchen abgesteckt und in der Mitte sollte eine Linie vorhanden sein. Jeweils ein Kind stellt sich dann mit dem Tennisschläger ins Tor und muss versuchen den Ball ins gegnerische Tor zu befördern. Die Regeln sind einfach, denn der Ball darf nur mit dem Schläger berührt und muss flach gehalten werden. Die Mittellinie darf dabei nicht überschritten werden. Natürlich kann man dieses Spiel auch wieder in eine kindgerechte Geschichte verpacken. Jeder Spieler ist dabei ein König und hat viel Gold in seinem Haus eingelagert. Ein paar hässliche Steine (Bälle) sind noch übrig und kein König will diese in seinem vollen Haus haben. Deshalb schießen sie die Steine so lange hin und her, bis sie im Haus des anderen Königs sind. Vergrößerung des Spielfeldes, eine Vielzahl an Königen und auch die Bälle können eine Variation des Spiels sein (Ringat, 2013).

6.9.7. Tennis-Baseball

Bei diesem Spiel stehen sich 2 Mannschaften gegenüber. Team A steht in einer Ecke des vorher abgesteckten Baseballfeldes. Der erste Spieler bekommt einen Schläger und soll damit den Ball treffen, der vom Lehrer zugeworfen wird. Der

Ball kann ruhig vorher 2 oder 3 Mal aufspringen. Der Ball soll dann in Richtung des Spielfeldes fliegen, sodass die gegnerische Mannschaft ihn fangen oder einsammeln kann. Wenn sie den Ball in ihrem Besitz haben, müssen sie ihn in einen Reifen legen. Derjenige, der den Ball mit dem Schläger geschlagen hat, darf dabei so lange von Hütchen zu Hütchen laufen, bis der Ball in den Reifen gelegt wird. Spätestens dann muss er stehen bleiben, da er sonst „verbrannt“ wird. Wenn er eine komplette Runde während eines Spielzuges schafft, bekommt seine Mannschaft 3 Punkte. Wenn er jedoch seine Runde erst beim nächsten Läufer abschließen kann, bekommt sie 1 Punkt. Nach einer bestimmten Zeit wechseln die beiden Teams ihre Rollen (Ringat, 2013).

6.9.8. Schiffe versenken

Im Feld wird an einer bestimmten Position ein leerer Korb aufgestellt. Die Kinder starten bei einer gewissen Position und lupfen den Ball mithilfe des Schlägers nach oben in Richtung des Korbes. Sie versuchen dabei näher an ihn ranzukommen und den Ball so zu lupfen, dass er in den Korb fällt (Schiff versenkt). Als Variation kann der Ball auch auf den Boden geprellt werden (Wiegand, 2014).

6.9.9. Bobfahrer

Auf der einen Seite des Spielfeldes bilden ein paar Kinder einen Bob. In diesen setzen sie sich innerhalb des Kleinfeldes dicht hintereinander auf den Boden. Die übrigen Schüler auf der anderen Seite des Netzes dürfen versuchen die Bobfahrer mit einem Ball, der vom Trainer zugeworfen wird, zu treffen. Der Bob darf ausweichen, aber nicht aufstehen. Wer einen Bobfahrer trifft, wechselt mit diesem die Position. Als Variation kann man auch dem 1. im Bob einen Schläger geben, der die Bälle abwehren darf. Nach jedem Treffer rückt der Fahrer eine Position nach vorne (Wiegand, 2014).

6.9.10. Zeitungstennis

Der Trainer muss bei dieser Übung ein Kleinfeldnetz aufbauen und Zeitungen mitbringen. Jeder Schüler sucht sich in dieser Zeit einen Mitschüler, mit dem er sich beim Netz aufstellt. Die beiden Partner spielen sich einen Luftballon mit Zeitungen über das Netz zuspieren. Sie sollen ihn dabei immer unterschiedlich treffen, nämlich mit der starken Hand, mit der schwachen Hand, mit der Vorhand, mit der Rückhand, nur von unten nach oben und möglichst über dem Kopf. Dies kann man als Variation auch nur longline oder cross ausführen (Ringat, 2013).

6.9.11. Hütchen fangen

Dieses Spiel ist für die Kinder von großer Bedeutung, da sie dadurch eine bessere Einschätzung des Balles und eine bessere Orientierung am Platz bekommen. Der Trainer wirft dabei Bälle, die von den Schülern mit dem Hütchen gefangen werden sollen. Gewonnen hat jenes Kind, das am Ende die meisten Bälle gefangen hat. Als Variation können sich die Kinder die Bälle auch selbst zuwerfen. Wenn dies noch nicht so richtig funktioniert, kann man sich den Ball auch selbst aufwerfen und dann fangen (Ringat, 2013).

6.9.12. 15, 30, 40

Ziel dieser Übung ist den Kindern die richtige Zählweise zu lernen. Der Trainer teilt dabei 3 Zielzonen ein, nämlich 15, 30 und 40. Die Schüler bekommen dann vom Trainer Bälle zugespielt und versuchen nacheinander die Zielbereiche zu treffen. Die wichtigste Regel dabei ist, dass man die Zielbereiche in der richtigen Reihenfolge treffen muss. Zuerst eben 15, dann 30 und dann 40. Wer dies schafft, gewinnt ein Game. Ein Satz kann dann je nach Variation 4 bis 6 Games andauern (Wiegand, 2014).

6.9.13. Chaos Tennis

Bei diesem Spiel werden wieder 2 Teams gebildet. Jedes stellt sich auf einer Seite des Netzes auf. Zum Spielfeld gehört die gesamte Platzhälfte bis zur Wand. Ein Ball wird durch den Trainer ins Spiel gebracht und jedes Team versucht ihn auf die andere Seite zu schlagen. Sie dürfen den Ball beliebig oft berühren, er darf dabei auch beliebig oft aufspringen, aber nicht auf dem Schläger getragen werden. Verloren hat jenes Team, bei dem der Ball am Boden liegen bleibt oder rollt (Wiegand, 2014).

6.10. Schlag- und Techniktraining

Anschließend an die Übungen, die zur Einführung und zur Ballgewöhnung dienen sollen, wird nun mit Tennisübungen fortgesetzt, die für Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene empfohlen werden. Diese Übungsformen sind zu verwenden, wenn die Schüler schon Erfahrungen mit dem Ball und dem Schläger gesammelt und ein Gefühl und eine Einschätzung für den Ball entwickelt haben. Dabei wird zuerst auf die Grundlinienschläge, wie Vorhand und Rückhand, dann auf den Volley und am Schluss auf den Aufschlag eingegangen. Es werden Variationen angeboten, sodass viele Bereiche des Tennisspiels, wie Sicherheit, Angriffsspiel, Offensivspiel und Defensivspiel abgedeckt werden.

Im Training nimmt das Spiel von der Grundlinie den größten Stellenwert ein, denn es ist das Basiselement für jeden Tennisspieler. Anfänger und Fortgeschrittene bestreiten 90 % ihres Spiels von der Grundlinie. Im Verlauf eines Trainingsspiels wird deshalb hauptsächlich Vorhand und Rückhand gespielt, wahlweise longline oder cross. Unterschiede entstehen daher erst durch die Sicherheit, das Tempo, die Länge und den Drall des Balles. Durch diese Vorgaben kann man eine Übung so gestalten, dass immer andere Ziele verfolgt werden können (Wiegand, 2014). Beim Techniktraining steht oft ein einzelner Schlag im Mittelpunkt. Für Anfänger geht es darum einen Schlag zu

erlernen und bei Fortgeschrittenen steht das Verbessern der bereits erlernten Technik im Fokus. Das Ziel ist den Schlag durch ständiges Wiederholen ins motorische Gedächtnis zu bringen, ihn dadurch zu stabilisieren und zu automatisieren. Im Training wird auf das Zuspiel aus dem Korb zurückgegriffen, da man dadurch zielgerichtet und individuell auf den Schüler eingehen kann. Beim Grundlinientraining kommt es vor allem auf den Rhythmus an, denn Schlagsicherheit, Kontrolle und Timing sollen verbessert werden. Bei dieser Trainingsform spielen die Kinder miteinander, da der Ball so lange wie möglich im Spiel gehalten werden soll. Der Schlag soll dabei mit möglichst hoher Präzision, Qualität und Kontrolle durchgeführt werden. Weiters muss auf die technische Ausführung geachtet werden. Natürlich braucht man als Tennisspieler nicht nur die Grundlinienschläge, sondern auch den Volley und vor allem den Aufschlag und den Return. Beim Offensivspiel ist es daher besonders wichtig den Angriffsschlag und den Volley gemeinsam zu trainieren. Nur durch diese Kombination kann nämlich die Auge-Hand-Koordination, sowie das Timing und die Antizipation entsprechend verbessert werden. Beim Volleyspiel werden vor allem Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktion und Sprungkraft fokussiert. Im Tennis sind im Laufe der Zeit Aufschlag und Return die entscheidenden Schläge. Der Aufschlag ist von besonderer Bedeutung, denn ohne diesen Eröffnungsschlag kann kein Match bestritten werden. Er ist also in gewissermaßen eine Hauptvoraussetzung, um überhaupt Tennis spielen zu können. Weiters kann man das Service im Verlauf der Tenniskarriere selbst trainieren und steuern, da es von keinem anderen beeinflusst wird. Im Training muss man deshalb in fast jeder Einheit Bezug auf den Aufschlag nehmen und ihn mit anderen Übungen kombinieren (Hornig, 2001).

6.10.1. Erlernen der Vorhand und Rückhand

Die Schüler stellen sich auf einer Spielfeldseite hinter der Grundlinie hintereinander auf. Der erste Spieler bewegt sich dann vor zur T-Linie und der Trainer lässt einen Ball neben dem Schüler fallen. Dieser versucht mit Vorhand oder Rückhand den Tennisball übers Netz zu schlagen. Nach 5 Bällen muss er 1 Mal um den Platz laufen und stellt sich wieder an. Dann ist der nächste Schüler an der Reihe. Bei der anschließenden Übung bilden die Schüler 2 Gruppen und stellen sich nebeneinander auf. Sie probieren nun, wenn die vorherige Übung funktioniert hat, Vorhand- und Rückhandaufschläge. Die ersten beiden Schüler aus jeder Gruppe nehmen sich einen Ball, werfen ihn selbst hoch und versuchen

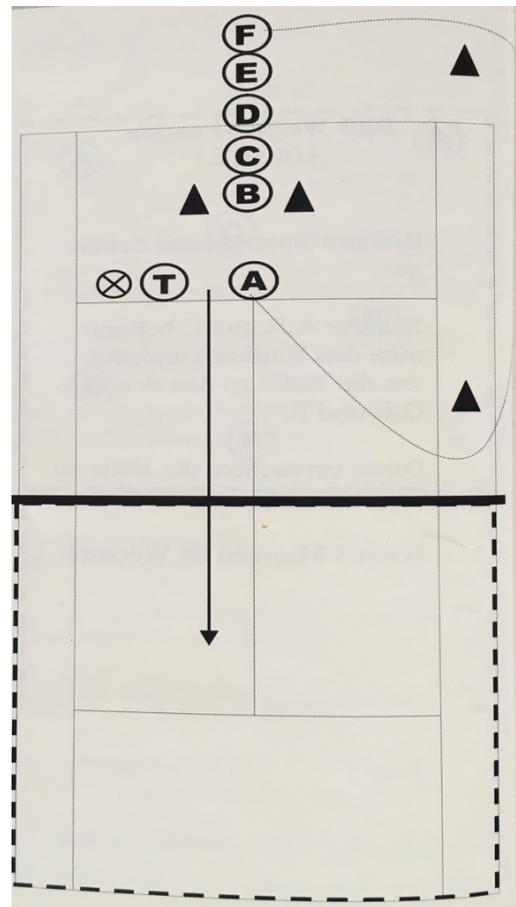


Abb. 23: Erlernen der Vorhand

ihn, nachdem er aufgesprungen ist, übers Netz ins T-Feld zu schlagen. Die eine Gruppe probiert dies mit der Vorhand, die andere mit der Rückhand. Nach 2 Versuchen laufen beide Spieler einmal um den Platz und stellen sich anschließend bei der anderen Gruppe an. Wenn dies auch schon funktionieren sollte, kann man als Trainer den Ball schon von vorne zuwerfen. Im Wechsel werden 4 Bälle diagonal angespielt und der Schüler, der an der Reihe ist, versucht den Ball abwechselnd mit Vorhand und Rückhand in ein bestimmtes Feld zu schlagen. Nachdem er die Bälle getroffen hat, soll er wieder auslaufen und sich hintenanstellen. Bei einem Fehler kann als Variation eine „Strafe“ von 5 Liegestütze, Kniebeugen oder Sit-Ups eingebaut werden. Für jeden getroffenen Ball können zusätzlich Punkte verteilt werden (Nömeier & Antholzner, 2000).

6.10.2. Wiederholung von Vorhand und Rückhand

Als nächsten Schritt im Trainingsprozess zur Wiederholung der Grundlinienschläge, kann der Trainer dem Schüler schon die Bälle aus dem Lauf zuspielen. Die Schüler stellen sich wieder hintereinander an. Der Trainer wirft dann 3 Bälle aus dem rechten Feld zu und der Schüler soll aus 3 verschiedenen Positionen mit der Vorhand übers Netz ins Einzelfeld treffen. Anschließend muss er um die Markierung laufen und sich wieder hinten anstellen. Wenn diese Übung erledigt ist, stellt sich der Trainer auf die linke Hälfte des Platzes und wiederholt die gleiche Übung für die Rückhand. Als Variation kann wieder ein Punktesystem eingeführt werden. Wenn der Schüler den Ball trifft, bekommt er 1 Punkt, wenn der Ball übers Netz fliegt 2

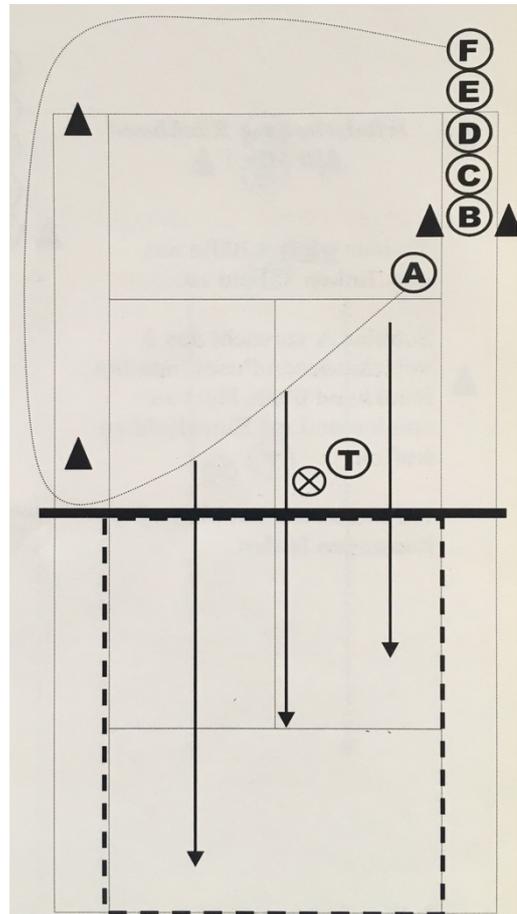


Abb. 24: Wiederholung Vorhand

Punkte und wenn er im gewünschten Feld landet 3 Punkte (Nömeier & Antholzner, 2000). Anschließend an diese Übungen kann der Trainer schon auf die andere Spielfeldseite wechseln und den Ball aus dem Korb anspielen. Er spielt ihnen abwechselnd auf die Vorhand und auf die Rückhand. Die Schüler müssen entweder longline oder cross übers Netz in ein vorgegebenes Feld treffen. Dabei kann man auf verschiedene Punkte eingehen, wie Stellung zum Ball, Treffpunkt oder Beinarbeit, um die Technik des Schülers zu verbessern.

6.10.3. Torabwehr



Abb. 25: Torabwehr

Die Schüler stehen hinter der T-Linie mittig hintereinander. Auf der anderen Spielfeldseite wird ein Tor (im Turnsaal kann auch die Weichbodenmatte verwendet werden) aufgestellt, das von einem weiteren Schüler bewacht wird. Der Trainer spielt den Ball aus dem Korb an und der Schüler, der an der Reihe ist, schlägt diesen cross zurück. Der Torhüter muss dabei verhindern, dass der geschlagene Ball ins Tor gelangt. Der Abwehrspieler bekommt für jeden abgewehrten Ball 1 Punkt. Wenn jedoch dem Angreifer ein Tor gelingt, so wechseln diese beiden die Position. Wenn der Angreifer den 1. Ball nicht gleich treffen sollte, kann ruhig noch ein weiterer angespielt werden. Als Variation kann man versuchen eine Art Match zu gestalten. Wenn der Abwehrspieler nämlich den Ball zurückspielen kann, ist es möglich den Punkt auszuspielen. Außerdem kann je nach Spielstärke der Abstand zum Tor vergrößert werden. Diese Übung kann auch wieder auf die Rückhand übertragen werden. Das Tor wird dabei auf die andere Seite gestellt, sodass die Angreifer mittels Rückhand cross angreifen müssen (Ringat, 2013).

6.10.4. Schattentennis



Abb. 26: Schattentennis

Bei dieser Übung sucht sich jeder Schüler einen Partner. Jedes Team stellt sich mit einem sicheren Abstand hintereinander auf. Der Trainer spielt dem vorderen Schüler zuerst eine Vorhand an. Dieser läuft nach dem Schlag zu einem Hütchen, das etwa 1 Meter links von der Mittellinie aufgestellt ist und spielt anschließend eine Rückhand. Seine Blickrichtung ist dabei immer nach vorne gerichtet. Der Schüler, der hinter dem Spielenden steht, absolviert die gleichen Bewegungen wie sein Partner, jedoch ohne einen Ball zu berühren. Er ist sozusagen der Schatten seines Partners. Nach circa 10 Bällen tauschen die beiden Schüler die Rollen. Als Variation kann Vorhand und Rückhand separat trainiert werden. Weiters kann auch die Entfernung zum Ball verändert werden, um die Übung zu erschweren oder zu erleichtern (Ringat, 2013).

6.10.5. Tennis-Together

Es stehen sich 2 Schüler bei einem Netz gegenüber. Sie sollen als Team agieren und sich den Ball so oft wie möglich zuspielen. Dabei darf kein Fehler passieren. Anfangs dürfen sie den Ball so oft aufspringen lassen, wie sie wollen, um eine Spielsituation herzustellen. Die Teilnehmer zählen dabei ihre Ballberührungen und es kann ein Wettkampf zwischen den einzelnen Paaren entstehen. Wer schafft es den Ball 25 oder 50 Mal ohne Fehler hin- und herzuspielen? Als Variation kann auch eingeführt werden, dass der Ball nur mehr 1 Mal aufspringen oder nur noch cross gespielt werden darf (Ringat, 2013).

6.10.6. Letzter Ball

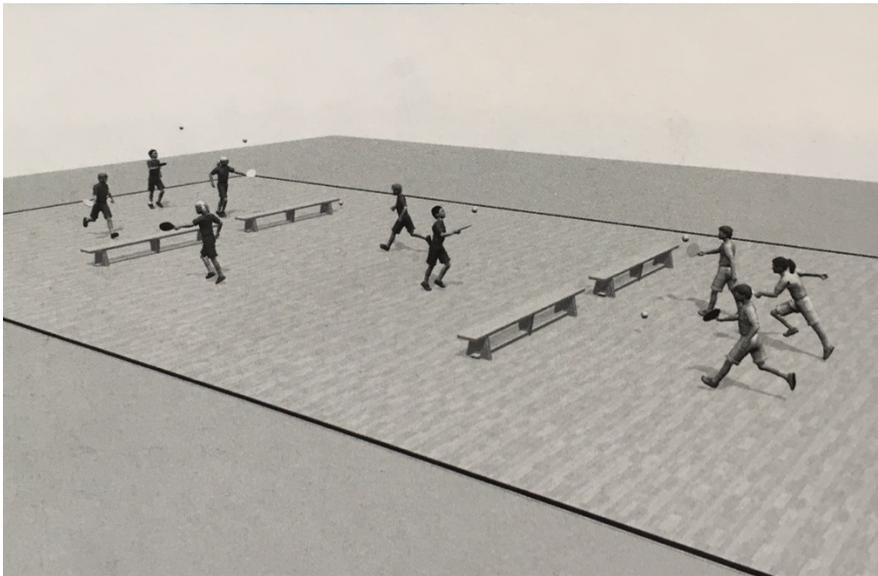


Abb. 27: Letzter Ball

Bei diesem Spiel stehen sich 3 Teams in 3 Feldern gegenüber. Sie spielen Tennis nach vereinfachten Regeln über ein geringes Hindernis (Langbank). Ziel dieser Übung ist die Bälle vor dem Rollen oder Liegenbleiben zu bewahren. Das bedeutet, dass die Bälle so lange spielbar sind, solange sie vom Boden zurückspringen. Der Ball darf aber auch direkt aus der Luft genommen werden.

Die Bälle, die nicht mehr spielbar sind, bleiben im Feld liegen. Das Spiel ist aus, wenn keine Bälle mehr zu schlagen sind. Gewonnen hat jenes Team, das weniger Bälle in seinem Feld hat (Geis, 2009).

6.10.7. Spiel auf Länge und Sicherheit

Nachdem die Technik schon funktioniert, muss Sicherheit und Länge in die Schläge gebracht werden. Ein Gefühl soll entwickelt und die Grundschläge automatisiert werden. In dieser Übung geht es darum, dass die Spieler den Ball longline im halben Einzelfeld möglichst lang hin- und herspielen. Das Tempo sollte so gewählt werden, dass der Ball hinter der T-Linie aufkommt. Gute Bewegung gegen den Ball und eine exakte Beinarbeit sind dafür notwendig. Es spielen also jeweils 2 Partner im halben Einzelfeld hin und her. Jenes Team, welches als erstes 10 oder 20 Mal über die T-Linie gespielt hat, ist der Sieger. Als Variation kann angesagt werden, dass nur Vorhand oder Rückhand gespielt werden darf. Man kann auch den Zielbereich verkleinern, anstatt longline cross oder nur mit einem Ball spielen. Wenn die Variation nur mit einem Ball abläuft, muss dieser bei Verlust wieder eingesammelt werden und die Übung beginnt von vorne. Dies ist eine sehr gute Übung, da viele Spieler es gewohnt sind, dass immer genügend Bälle zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund wird ein Fehler oft gar nicht registriert. Diese Aufgabe zwingt den Schüler jedoch zu Konzentration und Sicherheit (Wiegand, 2014).

6.10.8. Spiel auf Zielfelder

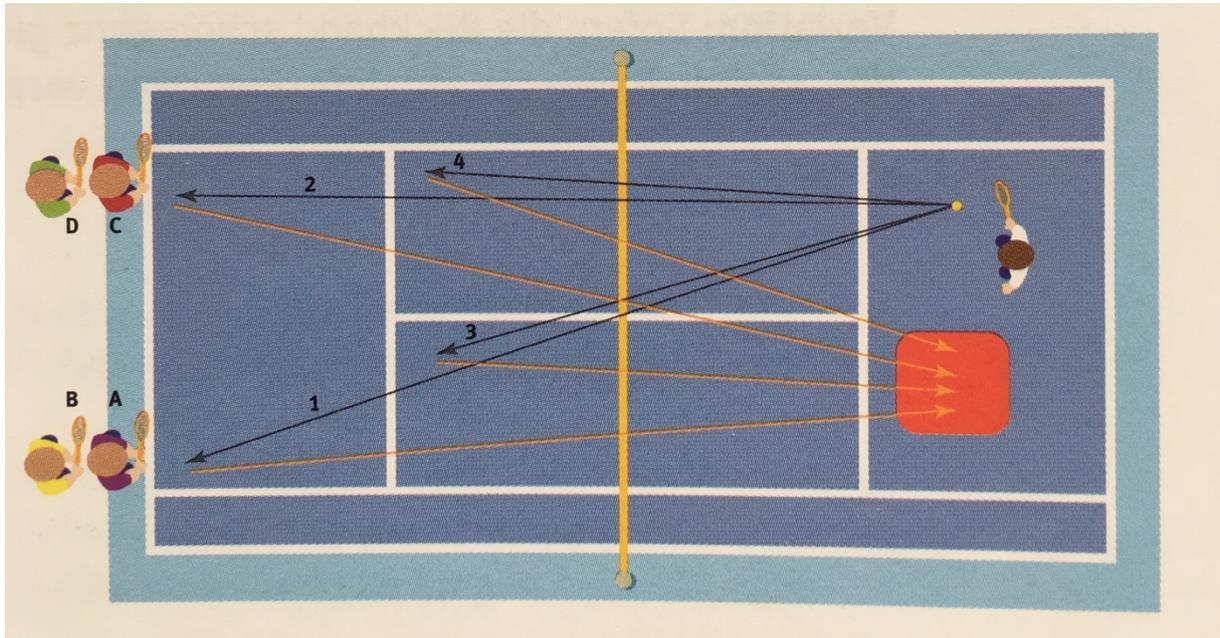


Abb. 28: Spiel auf Zielfelder

Die Schüler stehen in 2 Gruppen jeweils hintereinander auf einer Seite des Tennisplatzes. Der Trainer spielt von der anderen Seite einen langen Ball auf Spieler A, dann einen langen auf Spieler C, anschließend einen kurzen auf Spieler A und zum Abschluss einen kurzen auf Spieler C. Anschließend stellen sich diese beiden wieder hinten an und die nächsten sind an der Reihe. Die Bälle müssen bei dieser Übung von den Kindern mit der Rückhand auf verschiedene Zielflächen geschlagen werden. Als Variation kann diese Übung natürlich auch mit der Vorhand durchgeführt werden. Weiters können auch Zusatzaufgaben, wie Netzberührung oder Laufen durch die Koordinationsleiter, eingebaut werden, damit die Wartezeiten zwischen den Bällen nicht zu lange dauern (Ringat, 2013).

6.10.9. Ausweichen

Bei dieser Übung spielen die Schüler jeweils Vorhand oder Rückhand cross. Ziel dieser Übung ist Sicherheit aufzubauen und sich dabei perfekt zum Ball zu bewegen. Dabei ist auch ein hoher Anspruch an die Beinarbeit und ein Gefühl für den Abstand zum Ball gefordert. Ziel dieser Übung ist es nämlich immer cross zu spielen, wobei die Spieler jeweils einmal eine Vorhand und einmal eine Rückhand in dieser Position schlagen müssen. Es darf nie 2 Mal hintereinander derselbe Schlag durchgeführt werden. Als Variation kann diese Übung auch longline gespielt werden. Punkte können eingebaut werden und dadurch kann ein Wettkampf entstehen, indem der Gegner zu Fehlern oder zu 2 Mal demselben Schlag gezwungen wird (Hornig, 2001).

6.10.10. Hosenträger

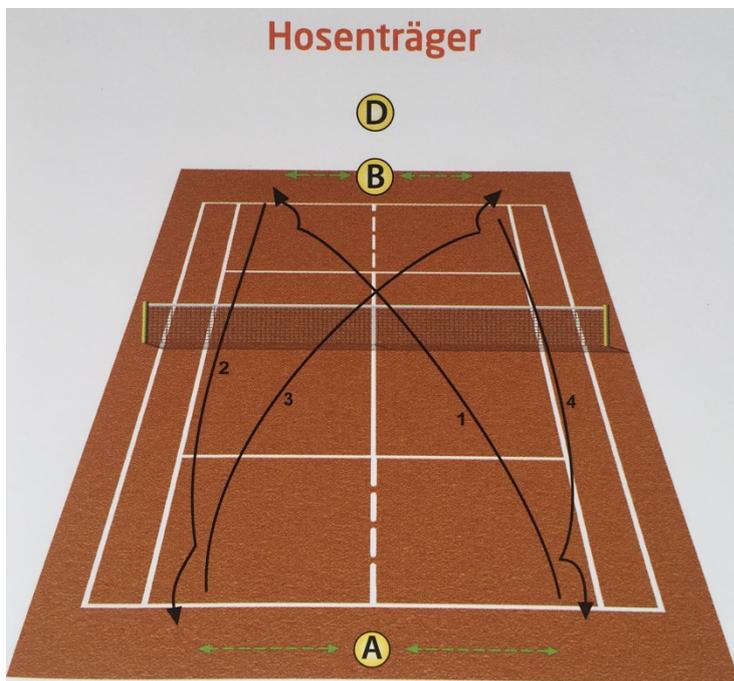


Abb. 29: Hosenträger

Diese Übung ist eher für Fortgeschrittene und das Ziel ist ein kontrolliertes Grundlinienspiel. Dabei kommt es, wie in einem Match, zu häufigen Richtungswechseln. Bei dieser Übung schlagen 2 Spieler den Ball im Einzelfeld

hin und her. Spieler A schlägt nur cross und Spieler B nur longline. Es geht darum den Ball aus dem Lauf heraus zu spielen, deshalb zählen auch die Bälle, die im Aus landen. Bei dieser Übung ist natürlich die Beinarbeit sehr gefragt und deshalb muss extrem darauf geachtet werden. Die Übung muss mit kontrolliertem Tempo gespielt und kurze Cross-Bälle sollten vermieden werden (Wiegand, 2014).

6.10.11. Volleyabwehr

Natürlich kann man auch in den Trainingseinheiten die Grundlinienschläge mit Volley- oder Aufschlagübungen kombinieren. Volley sollte man dabei nicht vergessen, da er auch ein wichtiger Bestandteil des modernen Tennis ist. Bei dieser Übung werden 2 Tore aufgebaut, eines auf der Vorhand-, eines auf der Rückhandseite. Ein Schüler steht vorne am Netz und muss die Tore verteidigen. Er steht zwischen den Zielen, die Schüler auf der anderen Seite des Netzes schlagen eine Vorhand oder Rückhand und versuchen dadurch eines der Tore zu treffen. Der Verteidiger muss dies verhindern und schlägt den Ball mit einem Volley zum Angreifer zurück. Der Ballwechsel ist erst dann beendet, wenn einer der beiden einen Fehler macht oder wenn ein Tor fällt. Einen Punkt für den Angreifer gibt es nur, wenn er ein Tor erzielt. Nachdem er dies geschafft hat, löst er den Verteidiger ab (Ringat, 2013).

6.10.12. Volley-Dreier



Abb. 30: Volley-Dreier

Bei dieser Übung wird das Grundlinienspiel mit dem Volley kombiniert und erste Formen des Offensivspiels eingebaut. Es werden pro Feld 2 Teams gebildet, die sich im Kleinfeld gegenüberstehen. Der Trainer spielt einen Ball an und die beiden Teams bestreiten ein Match. Die Punkte werden normal gezählt, wenn jedoch einer per Volley gemacht wurde, wird dieser dreifach gewertet (Ringat, 2013).

6.10.13. Volley-Serien

Diese Übung ist eine reine Volley-Übung, die bei anstrengendem Training zwischendurch eingebaut werden kann. Ziel ist es, dass der Ball bei schnellen Volley-Rallyes nicht den Boden berühren darf. 2 Spieler stehen sich dabei, jeweils auf einer Seite des Netzes, auf Höhe der T-Linie gegenüber. Sie vollieren miteinander, ohne dass der Ball einmal aufkommt. Wichtig ist dabei, dass sie nicht gegeneinander, sondern miteinander spielen. Je nach Spielstärke kann das Tempo und die Entfernung verändert werden. Als Variation kann man auch nur Vorhand cross oder nur Rückhand cross vollieren (Hornig, 2001).

6.10.14. Freier Angriff

Diese Übung ist eine Kombination aus Grundliniensicherheit und Volley-Abschluss. Es werden wieder Teams zu je 2 Personen gebildet, die sich gegenüberstehen. Der Trainer spielt auf den 1. Schüler einen Ball an und dieser spielt Vorhand oder Rückhand cross mit dem 2. Schüler. Sie schlagen so lange cross, bis einer ans Netz vorrückt. Die Regeln sind, dass man bei einem Cross-Ballwechsel angreifen kann und bei einem Longline-Schlag angreifen muss. Keiner der beiden darf jedoch gleich am Anfang longline spielen, sondern erst ab dem 3. oder 4. Kontakt. Nach einem Punktgewinn spielen die nächsten beiden und die Punkte werden fürs Team gewertet. Bei diesem Spiel kann auch als Variation eingeführt werden, dass derjenige, der ans Netz aufrückt 2 Punkte bekommt. Dadurch wird das Netzspiel forciert (Wiegand, 2014).

6.10.15. Volleyduell

Bei dieser Übung werden Punkte am Netz ausgespielt. Es stehen sich 2 Schüler gegenüber und schlagen den Ball nur mit Volleys hin und her. Sobald ein Bodenkontakt des Balles entsteht, bekommt der Gegner einen Punkt. Als Variation kann der tödliche Volley verboten werden, indem man die Vorgabe erteilt, dass der Ball immer nach oben gespielt werden muss (Ringat, 2013).

6.10.16. Aufschlagvorübungen

Natürlich darf in einer Einheit auch der Aufschlag nicht vergessen werden. Bei Anfängern sollte man, wie vorher erwähnt, das Hauptaugenmerk auf die Grundlinienschläge legen, aber trotzdem auch den Aufschlag erwähnen, um ihnen im Sportunterricht ein gutes Repertoire zu vermitteln.



Abb. 31: Aufschlagvorübungen

Die Schüler stehen dabei an der T-Linie. Auf der gegenüberliegenden Seite werden Hütchen als Ziele auf beiden Seiten des Aufschlagfeldes aufgestellt. Die Zielrichtung sollte gleich von Anfang an als cross festgelegt werden. Als erste Übung versuchen die Schüler die Ziele mit einem Wurf zu treffen. Wenn dies geschafft wurde, nimmt sich jeder Schüler 2 Bälle, wobei einer mit der schwachen Hand vor dem Körper hochgeworfen wird. Der 2. Ball soll anschließend so geworfen werden, dass der andere getroffen wird. (Schlagballwurf). Als nächste vorbereitende Aufschlagübung wird die gleiche Bewegung nur mit einem Ball und der Hand durchgeführt. Man wirft den Ball auf und versucht ihn mit der Handfläche zu treffen. Als nächsten Schritt kann schon der Schläger verwendet und eine Aufschlagbewegung simuliert werden. Nach mehreren Treffern kann die Entfernung verändert werden (Ringat, 2013).

6.10.17. Aufschlag-Serien

Bei dieser Übung wird den Schülern der 1. und 2. Aufschlag gelernt. Dabei werden diese beiden Aufschlagformen als Einheit betrachtet. Es werden verschiedene Aufschlagvarianten trainiert und der Trainer gibt dem Schüler immer ein Ziel vor, wo jener hin servieren soll. Die Zielflächen und die

Aufschlagarten können dabei variiert werden. Jeder Schüler bekommt circa 20 Bälle und soll so viele Aufschläge wie möglich ohne Fehler machen. Die beste Serie gewinnt dabei. Bei dieser Übung wird die grundlegende Technik des Aufschlags vermittelt und der Trainer muss auf die korrekte Ausführung achten (Hornig, 2001).

6.10.18. Aufschlagzonen

Bei dieser Aufschlagübung wird auf die Richtung eingegangen. Das Aufschlagfeld wird dabei in 3 Bereiche unterteilt (links, Mitte und rechts). Das Ziel dieser Übung ist, dass 3 Aufschläge hintereinander in jede Zielzone gebracht werden. Gewonnen hat jener Schüler, der am wenigsten Versuche braucht, um die Aufgabe zu erfüllen. Als Variation kann man auch einen Punktabzug einführen, wenn der falsche Zielbereich getroffen wird (Wiegand, 2014).

6.10.19. Nur der Aufschläger punktet

Diese Übung kann schon im Zuge eines Mini-Abschluss-Turniers durchgeführt werden. Es treten immer 2 Schüler gegeneinander an, die nur cross spielen. Der Ball wird durch einen Aufschlag ins Spiel gebracht. Wer den Punkt gewinnt, besitzt immer das Aufschlagrecht. Wichtig dabei ist, dass nur der Aufschläger Punkte erzielen kann. Wer am Schluss mehr Punkte erzielt, hat gewonnen (Ringat, 2013).

6.10.20. All in One

Als Variation kann zum Abschluss einer Stunde immer in Teams gespielt werden. 2 Schüler schlagen gleichzeitig auf der einen Seite des Spielfeldes auf. Der eine auf der Vorhand-, der andere auf der Rückhandseite. Die beiden Bälle werden dann vom Gegner cross weitergespielt und der Punkt ist damit eröffnet.

Sobald einer der Bälle verschlagen wurde, spielen alle 4 Teilnehmer gemeinsam als Doppel den Punkt aus. Es wird anschließend für beide Bälle je ein Punkt vergeben. Nach 21 Punkten wechselt das Aufschlagrecht. Wenn die Aufschläge noch nicht so sicher sind, kann auch das Aufschlagfeld vergrößert werden (Ringat, 2013).

6.11. Dritte Phase-Das Abwärmen/Regeneration

Natürlich ist auch der Ausklang der Einheit von großer Bedeutung, da die Schüler sich entweder nach einer anstrengenden Einheit regenerieren oder nach einer lockeren Einheit auspowern sollen. Die letzten 15 Minuten sollten für diese Phase verwendet werden. Man kann diesen Teil des Trainings unterschiedlich planen und wieder auf den Hauptteil abstimmen. Formen der aktiven Erholung können in das Training eingebaut werden. Dies betrifft meistens die großen Muskelgruppen mit dem Ziel der Regeneration. Auslaufen und Radfahren sind beliebte Methoden (Ferrauti & Maier & Weber, 2002).

Der Ausklang einer Einheit sollte immer mit Spaß verbunden sein, sodass die Schüler wieder mit Freude zur nächsten Einheit erscheinen. Aus diesem Grund kann man am Schluss von jeder Einheit immer ein kleines Abschlussspiel einbauen, wo sich die Schüler eine Belohnung erspielen können. Ein Abschlussturnier kann bei Fortgeschrittenen geplant werden oder andere Spielformen, wie Miniprellball, Kleinfeldmatches oder weitere tennisspezifische Übungen können durchgeführt werden. Nach einer technisch-geprägten Stunde ist es möglich die Kinder noch einmal mit Laufspielen, Staffeln, Linienläufen oder anderen Sportspielen, wie Fußball oder Hockey, zu fordern und dadurch zur Bewegung anzutreiben. Nach einer anstrengenden Einheit steht die Erholung und Regeneration durch eine Tennisballgymnastik oder Tennisballmassage am Programm (Ringat, 2013).

7. Fazit

Soweit ich zurückdenken kann, spielt Tennis in meinem Leben eine wichtige Rolle. Obwohl ich, bevor ich mit meiner Arbeit begonnen habe, die Tennislehrerausbildung gemacht und dadurch viele weitere Erkenntnisse über diese Sportart bekommen habe, konnte ich während dem Verfassen meiner Arbeit sehr viele interessante und neue Informationen sammeln. Durch diese neuen Erfahrungen war es mir möglich sehr viel dazuzulernen, da mir einige Regeln und die Geschichte des Tennis in diesem Ausmaß noch nicht bekannt waren. Außerdem bekam ich durch die genaue Beschreibung der Techniken und durch die verschiedenen Übungsformen ein noch genaueres Bild über meinen Lieblingssport. Durch dieses Repertoire fallen mir mein eigenes Tennisspiel, aber auch meine Trainerstunden um einiges leichter. Weiters war die Entwicklung des Tennissports über die vielen Jahre sehr interessant. Die Veränderung vom Spiel mit der Handfläche in den französischen Klösterhöfen, zum heutigen Tennis ist erstaunlich.

Tennis ist eine sehr komplexe Sportart und natürlich gibt es sehr viel Literatur darüber. Deshalb habe ich in meiner Arbeit versucht die wichtigsten Regeln und Techniken herauszufiltern und einzubauen. Weiters war es mir auch ein Anliegen die positiven Aspekte hervorzuheben, auf die Gesundheitsprävention einzugehen, die Bedeutung von Tennis in der Schule zu beschreiben und auch die Möglichkeiten zur Umsetzung herauszuarbeiten. Das Ziel war es die Schüler für Tennis und den Sport allgemein zu begeistern und zu zeigen, wie wichtig Sport für das gesamte Leben, vor allem in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung und die soziale Kompetenz, ist. Durch den Sport lernt der Schüler sehr viel über das richtige Verhalten, wie Fairplay, Pünktlichkeit und auch Teamfähigkeit und dies prägt ihn fürs Leben.

Im Praxisteil wurde zuerst auf die Rahmenbedingungen, die organisatorischen Überlegungen, den Lehrplanbezug, die methodischen Grundsätze und auf die Lernziele eingegangen. Besonders wichtig war es dabei zu sehen, dass es möglich ist ohne einen richtigen Tennisplatz Tennis zu erlernen. Im Endeffekt

können im Turnsaal die gleichen Übungen und Spiele wie auf einem Tenniscourt durchgeführt werden, denn man kann die Felder mit Hilfsmitteln abgrenzen und Netze aufbauen. Zum Abschluss wurde dann die richtige Unterrichtsplanung gezeigt, die in 3 Phasen gegliedert ist. Zu diesen 3 Bereichen wurden diverse Übungen dargestellt, die man benötigt um einen guten Tennisunterricht zu planen und durchzuführen.

Ein großer Erfolg wäre es nämlich, wenn man aufgrund von meiner Arbeit Tennis im Unterricht mehr berücksichtigen und viele der Übungen einbauen und umsetzen könnte.

8. Literaturverzeichnis

Bücher und Zeitschriften:

Brenneisen, W. (1992). *Das endgültige Tennis-Handbuch: Von A wie Abziehen bis Z wie Zuschauer*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Bucher, W. (1984). *Tennis in der Schule*. Schweiz: Verband für Sport in der Schule.

Budinger, H. & Klippel, P. & Weber, K. (1975). *Kindertennis*. Frankfurt am Main: Limpert-Verlag.

Burchard, S. (2015). *Spiel dein bestes Tennis: Konzentriert durchs ganze Match*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Burwash, P. & Tullius, J. (1982). *Tennis fürs Leben: Die weltweit erfolgreiche Tennisschule*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Deutscher Tennis Bund. (1986). *Lehrbuch Tennis. Das Wichtigste aus den Tennis- Lehrplänen*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Deutscher Tennis Bund (1997). *Praxis Breitensport*. Freising: SUM-Verlag.

Deutscher Tennis Bund. (2001). *Tennis- Lehrplan. Band 1: Technik und Taktik*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Deutscher Tennis Bund. (1989). *Tennis-Lehrplan 1: Methodik*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Deutscher Tennis Bund. (1977). *Tennis- Lehrplan 4: Theorie*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Dominguez, P. & Delamarre, G. (1994). *Faszination Tennis: Die geheimen Tricks der weltbesten Champions*. München: Copress Verlag.

Felsing, J. (1997). *Richtig Tennistraining: Spiel-und Übungsformen für Fortgeschrittene*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Felsing, J. (1997). *Richtig Tennistraining: Spiel- und Übungsformen für Fortgeschrittene*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Ferrauti, A. & Maier, P. & Weber, K. (1996). *Tennis Training mit System: Für Fortgeschrittene und Turnierspieler*. Niedernhausen/Ts: Falken Verlag.

Ferrauti, A. & Maier, P. & Weber, K. (2002). *Handbuch für Tennistraining: Leistung-Athletik-Gesundheit*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Frazier, C. (1976). *Ärztlicher Ratgeber für Tennisspieler*. München: Nymphenburger Verlagshandlung.

Geis, R. (2009). *Sportspiele-leicht gemacht: für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Glasbrenner, G. (1996). *Kindertennis: Kindergemäß und erfolgversprechend*. Sindelfingen: Sportverlag Schmidt & Dreisilker GmbH.

Gonzalez, P. (1978). *Tennis für jedes Alter*. München: Nymphenburger Verlagshandlung.

Goosmann, F. (2017). *111 Gründe, Tennis zu lieben: eine Liebeserklärung an den großartigsten Sport der Welt*. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag.

Hauer, H. (1985). *Tennistechnik*. St. Pölten, Wien: Niederösterreichisches Pressehaus Verlag.

Hollmann, W. (1986). *Zentrale Themen der Sportmedizin*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

Hornig, M. (2001). *Champions Coach: dein privater Tennistrainer*. Berlin: Powerplay Verlag.

Kaiser, U. (1974). *500 Jahre Tennis*. Berlin, Frankfurt am Main, Wien: Ullstein Verlag.

Klein, E. (2009). *Über 200 Sportarten. Sport. Regeln, Technik, Taktik*. München: Dorling Kindersley Verlag.

Klümper, A. (1998). *Sport-Traumatologie: Handbuch der Sportarten und ihrer typischen Verletzungen*. Landsberg: Ecomed Verlag.

Kommission Hochschulen/DTB. (1977). *Tennis an Schulen und Hochschulen I*. Hannover: Saß & Co.

Kosinski, T. & Schepp A. (2012). *Tennis: Werden Sie ihr eigener Trainer!* München: Copress Verlag.

Kröner, S. (1974). *Tennis lernen und spielen*. Stuttgart: Verlag Karl Hofmann.

Lam, G. (1986). *Moderne Tennis-Technik*. Niederhausen/Ts.: Falken Verlag.

Lendl, I. & Mendoza, G. (1987). *Top-Tennis mit Ivan Lendl*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Littleford, J. & Magrath, A. (2010). *Tennis. Perfekte Technik/Kluge Taktik*. München: Copress Verlag.

Loehr, J. (1991). *Tennis im Kopf: der mentale Weg zum Erfolg*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennistraining*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

Nömeier, C. & Antholzner, K. (2000). *Ausgearbeitete Tennisstunden: Band 1*. Bad Griesbach im Rottal: Sport Verlag.

Ringat, H. (2013). *Tennis für Kinder und Jugendliche: 25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Rive, J & Williams, S. (2012). *Tennis Skills & Drills*. USA: Human Kinetics.

Scholl, P. (2006). *Richtig Tennis*. München: BLV Buchverlag.

Schön, D. & Slozil, P. (1992). *Sport- Ratgeber Tennis. Mit 5 Stufen Plan zum Erfolg*. München: Copress Verlag.

Schönborn, R. (2008). *Tennis Techniktraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Stangl, G & Nowy, J. (1980). *Kindertennis in Schule und Verein*. Linz: Oberösterreichischer Landesverlag.

Schweer, M. (2007). *Mentale Fitness im Tennis*. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH. Europäischer Verlag der Wissenschaften.

Stemmler, T. (1990). *Vom Tennis. Eine kleine Geschichte des Tennisspiels*. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

Stemmler, T. (1995). *Kleine Geschichte des Tennisspiels. Vom Jeu de paume zum Tennis*. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

Striegler, K. (1987). Tennis-Lehrplan 4 „Methodik“ aus der Sicht eines Lehrers an der Schule. In Bornemann, R. & Kleine-Tebbe, M. & Zein, B. (Hrsg.), *Methodik im Tennis-Lehrplan: Mit Beiträgen vom 10. Seminar Tennis 1986* (S19-23). Hamburg: Czwalina Verlag.

Sturm, K-H. (1974). *Neues Tennislehrbuch*. Berlin: Sportverlag.

Tennis: die offiziellen Regeln. Wissenswertes von A-Z. (1996). Niedernhausen/Ts: Falken Verlag.

Trengove, A. (1972). *Die Tennis- Schule. Mit den internationalen Tennisregeln und 116 Lehrfotos*. München: Nymphenburger Verlag.

Weber, K. (1982). *Tennis-Fitness: Gesundheit, Training, Sportmedizin*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Weyers, N. & Müller, M. & Lemke, K-D. (2014). *Rückschlagspiele. Badminton-Tennis-Tischtennis*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Wiegand, V. (2014). *Tennis Training für jeden Tag: Die 365 besten Übungen*. München: Copress Verlag.

Internetquellen:

Birkel, J. (2012). *Die wichtigsten Lauftechnik-Übungen*. Verfügbar unter: <https://www.trainingsworld.com/training/techniktraining/lauf-abc-wichtigsten-lauftechnik-uebungen-2632884> (23.12.2017)

Bundesministerium für Bildung. (2016). *Bewegung und Sport: Bildungs- und Lehraufgabe*. Verfügbar unter:
https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/lp/bewegungundsport_ust_788.pdf?61ebyf (14.12.2017)

Bundesministerium für Bildung. (2016). *Freigegegenstände und unverbindliche Übungen*. Verfügbar unter:
https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/lp/ahs20_795.pdf?61ebzp (14.12.2017)

Bundesministerium für Bildung. (2016). *Sportlehrerausbildung*. Verfügbar unter:
https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/lp/sportlehrer_13999.pdf?61ed8i (14.12.2017)

Decademic.com. (2012). *Universal-Lexikon*. Verfügbar unter:
http://universal_lexikon.deacademic.com/293946/Rückschlagsspiele (25.10.2017)

Girbig, S. (2011). *Tennis macht Schule*. Verfügbar unter http://www.tennis-tsa.de/fileadmin/user_upload/files/downloads/Informationen_allgemein/TSA/Schultennis/schultennis/TVSA_Broschur_122011_End.pdf (23.11.2017)

Lanz, E. (2015). *Tennis schult Kraft: Spiel, Satz und Sieg*. Verfügbar unter:
<http://www.forumgesundheit.at/portal27/forumgesundheitportal/content?contentid=10007.689851&viewmode=content&portal:componentId=gtn8ab33479-20ca-4d9d-b919-a69277c4f985> (1.12.2017)

Österreichischer Tennisverband. (2015). *Tennisregeln*. Verfügbar unter:
https://www.oetv.at/fileadmin/oetv/public/Regelwerk/Regelmappe_WO_TR_VR_DO/Tennisregeln_2015_A4.pdf (2.11.2017)

Die Presse. (2013). *Studie: 23 Prozent der Kinder sind übergewichtig*. Verfügbar unter: https://diepresse.com/home/leben/gesundheit/1426245/Studie_23-Prozent-der-Kinder-sind-uebergewichtig (30.11.2017)

Smejkal, G. (2014). *Kinder bewegen sich zu wenig*. Verfügbar unter: <http://www.forumgesundheit.at/portal27/forumgesundheitportal/content?contentid=10007.731497&viewmode=content&portal:componentId=gtne5f3cab9-8152-4632-9624-e04a857e9e12> (30.11.2017)

Tennis4everyone. (2015). *Spiel, Satz + Schule*. Verfügbar unter: <https://www.tennis4everyone.at/> (4.12.2017)

Tennisweblog. (2007). *Tennisregeln für Anfänger leicht erklärt*. Verfügbar unter: <http://www.tennis-weblog.de/grundlagen/tennisregeln/tennisregeln-fuer-anfaenger-einfach-erklaert/> (2.11.2017)

9. Abbildungsverzeichnis

Abb.1:

<https://www.france-voyage.com/frankreich-bilder/bilder-kathedrale-kreuzgang-elne-165.htm> (23.10.2017)

Abb.2:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tennis_in_France,_16th_century.jpg
(23.10.2017)

Abb.3:

<http://www.ctp-tennisclub.at/index.php?action=showtengeschichte>.
(24.10.2017)

Abb.4:

https://www.researchgate.net/figure/260282236_fig6_Fig-16-The-earliest-depiction-of-tennis-from-Sambucus-Emblemata-1564-p-133 (24.10.2017)

Abb.5:

<http://library.sc.edu/spcoll/hist/tennis/lawn.html> (25.10.2017)

Abb.6:

<https://alchetron.com/Walter-Clopton-Wingfield-1161628-W> (25.10.2017)

Abb.7:

Tennis: die offiziellen Regeln. Wissenswertes von A-Z. S 9.

Abb.8:

<https://www.istockphoto.com/ch/fotos/tennisball?excludenudity=true&sort=mostpopular&mediatype=photography&phrase=tennisball> (2.11.2017)

Abb.9:

<https://www.tennis-point.de/tennisschlaeger/babolat> (2.11.2017)

Abb.10:

<http://www.tms-tennis.de/?p=1304> (6.11.2017)

Abb.11:

<http://www.alamy.de/stockfoto-tennis-schiedsrichter-wimbledon-championships-2006-wimbledon-sw19-london-england-27-juni-2006-136457830.html> (6.11.2017)

Abb.12:

Hauer. Tennistechnik. S 17.

Abb.13:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/tvhs.html> (8.11.2017)

Abb.14:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/rhand.html> (8.11.2017)

Abb.15:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/brhd1.html> (9.11.2017)

Abb.16:

Scholl. Richtig Tennis. S 94/95.

Abb.17:

Scholl. Richtig Tennis. S94/95.

Abb.18:

Deutscher Tennis Bund. Tennis- Lehrplan. Band 1. Technik und Taktik. S114/115.

Abb.19:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/teaufs.html> (13.11.2017)

Abb.20:

Felsing. Richtig Tennistraining: Spiel- und Übungsformen für Fortgeschrittene. S 10.

Abb.21:

Kosinski & Schepp. Tennis: Werden Sie ihr eigener Trainer! S 13.

Abb.22:

Kosinski & Schepp. Tennis: Werden Sie ihr eigener Trainer! S 16.

Abb.23:

Nömeier & Antholzner. Ausgearbeitete Tennisstunden: Band 1. S 4.

Abb.24:

Nömeier & Antholzner. Ausgearbeitete Tennisstunden: Band 1. S 12.

Abb.25:

Ringat. Tennis für Kinder und Jugendliche: 25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene. S 41.

Abb.26:

Ringat. Tennis für Kinder und Jugendliche: 25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene. S 42.

Abb.27:

Geis. Sportspiele-leicht gemacht: für Schule und Verein. S 120.

Abb.28:

Ringat. Tennis für Kinder und Jugendliche: 25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene. S 51.

Abb.29:

Wiegand. Tennis Training für jeden Tag: Die 365 besten Übungen. S 35.

Abb.30:

Ringat. Tennis für Kinder und Jugendliche: 25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene. S 56.

Abb.31:

Ringat. Tennis für Kinder und Jugendliche: 25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene. S 61.