Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 9

Artikel: Eine Herausforderung für jedermann

Autor: Pfister, Markus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993130

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Swiss Tennis-Tests

Eine Herausforderung für jedermann

Markus Pfister

Erinnern Sie sich an die «Fischli», die Sie früher mit Stolz auf der Badehose spazierenführten? Was die «Fischli» für die Schwimmer, sind die Swiss Tennis-Tests in Bronze, Silber und Gold für die Tennisspieler/-innen. Mit Unterstützung der Firma Chiquita stellt der Schweizerische Tennisverband (Swiss Tennis) seine Tests und die entsprechenden Auszeichnungen allen interessierten Clubs, Centers, Tennisschulen und Tennislehrern zur Verfügung.

Bronze, Silber, Gold: für jede Ausbildungsstufe und jedes Alter etwas. Die Swiss Tennis-Tests sprechen alle an, vom jüngsten Knirps, der sich nach erfolgreichem ersten Tenniskurs mit seinem ersten Abzeichen schmücken möchte, bis hin zum bereits etablierten Spieler, der in seiner «Trophäensammlung» auch gleich noch den Gold-Test ausstellen möchte.

Die drei Swiss Tennis-Tests

Bronze, Silber und Gold: Sie winken in Form eines Abzeichens für jene Tennisspieler/-innen, die ihr Können und ihre Technik getestet haben wollen. Die drei Tests, je nach Auszeichnung leichter oder schwieriger, im einzelnen:

- Der Bronze-Test: Das Anforderungsprofil des ersten der drei Tests richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Wer Grundschläge ins gegnerische Feld spielen und servieren kann, der liegt beim Bronze-Test richtig.
- Der Silber-Test: Fortgeschrittene wählen die zweite Teststufe. Hier geht es darum, die Grundschläge und den Service plaziert ins gegnerische Feld spielen zu können.
- Der Gold-Test: Eine Herausforderung für Durchschnittsspieler, die eine wettkampfmässige Anwendung der Grundschläge beherrschen.

Wie sind die Tests aufgebaut?

Jeder Test, egal ob Bronze, Silber oder Gold, umfasst fünf Übungen à 20 Bälle. Pro Übung sind 12 von 20 Punkten und total 60 von 100 Punkten zu erreichen sowie drei von fünf Übungen zu erfüllen. Wer diese Minimalanforderungen erreicht, hat auch den Test bestanden. Und so sieht beispielsweise der Bronze-Test, unterteilt in seine fünf Prüfungen aus:

- Übung 1: je 10 Bälle im Wechsel Vorhand/Rückhand ins Einzelfeld.
- Übung 2: je 10 lange Bälle im Wechsel Vorhand/Rückhand hinter die Servicelinie ins Einzelfeld.
- Übung 3: je 10 Bälle im Wechsel Vorhand/Rückhand-Volley ins Einzelfeld. Übung 4: 20 Smashs ins Einzelfeld.
- Übung 5: je 10 Aufschläge von rechts und links ins Servicefeld, immer zwei Services nacheinander von der gleichen Seite.

Entsprechend schwieriger und technisch anspruchsvoller sind der Silber- und der Gold-Test. Die Bedingungen für einen positiven Abschluss bleiben allerdings bei allen drei Tests gleich.

Zuständig für die Durchführung der Swiss Tennis-Test sind Jugend+Sport-Leiter sowie J+S-Experten, Tennislehrer und Instruktoren in den Tennisschulen, Centers und Clubs.

Faltblatt mit Infos

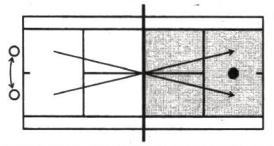
Die Firma Chiquita unterstützt diese Swiss Tennis-Breitensport-Aktion und gibt im dreiteiligen Test-Faltblatt auch gleich noch wertvolle Ernährungs- und Getränketips. Die Banane, so das Test-Faltblatt, sei als Zwischenverpflegung für Tennisspieler mit ihrer hervorragenden Kombination von «schnell» und «langsam» wirkender Energie ideal. Als weitere Anregungen gibt das Testblatt Tips zum Aufwärmen und Einspielen. Tips also, die in jedem Tennisunterricht zum A und O des Lehrstoffes zählen.

Bestellungen für Testformulare, Anleitungen und Abzeichen (Fr. 5.–) sind zu richten an: Swiss Tennis, Abteilung Ausbildung, Postfach, 3063 Ittigen. ■

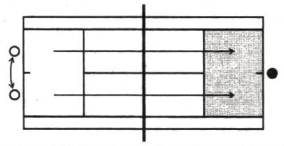
BRONCE-TEST

Zuspieler: ●
Kandidat: ○

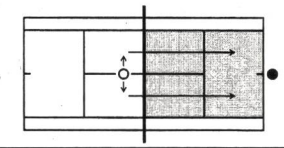
Anforderung: Grundschläge in gegnerisches Feld spielen und servieren können



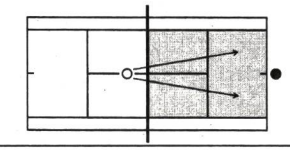
1 — Je 10 Bälle, im Wechsel **Vorhand / Rückhand** ins Einzelfeld



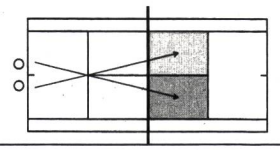
1 — Je 10 lange Bälle, im Wechsel **Vorhand / Rückhand,** hinter die Servicelinie ins Einzelfeld



1 — Je 10 Bälle, im Wechsel **Vorhand / Rückhand-Volley** ins Einzelfeld



1 — 20 **Smash** ins Einzelfeld



1 — Je 10 **Service** von rechts nach links und von links nach rechts ins Servicefeld, immer zwei **Service** nacheinander von der gleichen Seite