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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 4

**Artikel:** Tennis : der rote Faden im roten Ordner

**Autor:** Meier, Marcel K.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-993189

**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:** 12.07.2025

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

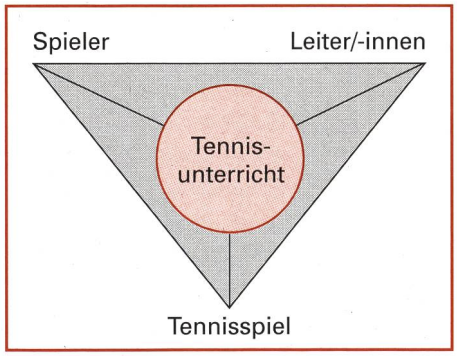
*Lehren und Lernen*

# Tennis: Der rote Faden im roten Ordner

*Marcel K. Meier, J+S-Fachleiter Tennis*
*Foto: Dany Studerus*

***Im J+S-Sportfach Tennis sind neue Fachbestimmungen in Kraft getreten. Die Totalrevision des Leiterhandbuches ist abgeschlossen. Das LHB 95 soll die Leitenden unterstützen, Tennis als Spiel zu unterrichten.***

Tennis zieht immer wieder Kinder, Jugendliche und Erwachsene durch seine spezifische Herausforderung und Faszination in seinen Bann. Das Erleben dieser Herausforderung und Faszination soll beim Tennisunterricht vermehrt im Zentrum stehen. In einem erlebnishaften, spannenden und vielfältigen Unterricht lernen die Spieler die wesentlichen Elemente des Tennisspiels mit Leichtigkeit, und sie erwerben eine oft schon meisterhafte Spielfähigkeit. Die Hauptaufgabe von den Unterrichtenden ist es also, die Spieler zu befähigen, mit Freude, selbständig und gut miteinander Tennis spielen zu können. Mit der jederzeit spürbaren Begeisterung für das Tennisspiel und mit einem sorgfältig vorbereiteten und animierend gestalteten Tennisunterricht wird diese interessante Aufgabe erfüllt.




**Die didaktische Ausgangssituation des Tennisunterrichtes. An diesen drei Eckpunkten mit ihren Beziehungen orientieren sich die Verantwortungsbewussten.**

## Die Spieler

Kinder sind «noch nicht Erwachsene»: Sie haben noch wenig Vergangenheit, aber viel Zukunft. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, weder körperlich noch psychisch, sie sind ganz anders, einzigartig. Kinder wachsen und entwickeln sich sowohl körperlich als auch psychisch. Die Entwicklung verläuft schubweise; bei jedem Kind verschieden. Sie werden einerseits grösser, schwerer und kräftiger, andererseits werden ihre Bewegungen mit der Zeit kontrollierter und differenzierter. Sie entwickeln sich emotional (psychisch) hin zu mehr Autonomie, Auseinandersetzungs- und Entscheidungsfähigkeit. In der Regel zeigen sich bis zum Einsetzen der Vorpubertät nur geringe geschlechtsspezifische Unterschiede. Häufig setzen die Zeichen der Pubertät bei Mädchen 1 bis 2 Jahre früher ein. Früh entwickelte Kinder sind nicht einfach Talente und spät entwickelte Kinder sind nicht untalentiert!

## Die Leiter/-innen

Lernende und Leitende sind aufeinander oft angewiesen. Als wichtigste Grundlage für ihre Zusammenarbeit müssen sie gegenseitiges Vertrauen aufbauen können.

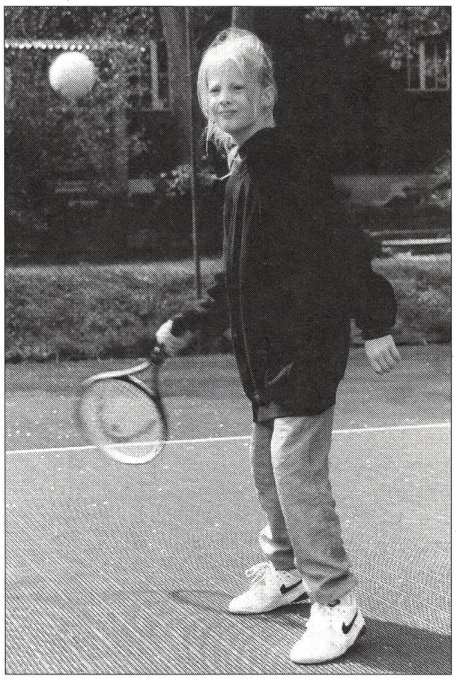
Der Leiter erklärt so wenig wie möglich, soviel wie notwendig, mit verständlichen Worten, stufen- und altersgerecht, engagiert und eindrücklich.

Er/sie demonstriert das Wesentliche, technisch für die Spielstufe angepasste Bewegungen, mehrmals dasselbe und so, dass alle Spieler ihn sehen.

Die Leitenden motivieren durch ihr Vorbild, individuelle Zielsetzungen, das Fördern von Erfolgserlebnissen, Übertragen von Verantwortung, «Glauben» an ihre Spieler und durch Bestätigung.

## Das Tennisspiel

Tennis ist ein Spiel – ein spannendes Spiel! Durch das Erleben dieser Spannung entsteht Spielfreude, eine elementare Grundlage für alle sportlichen Betätigungen. Lassen wir es also leben und sich entwickeln!



**Lehre Deine Kinder vielseitig Tennis spielen!**

Die Spielidee des Tennisspiels besteht darin, den Ball aus dem eigenen Spielfeld mit einem Schläger über das Netz in das Spielfeld des Gegenspielers bzw. der Gegenspieler zu schlagen.
Im wettkampforientierten Spiel besteht das Ziel darin:

- direkte Punktgewinne zu erzielen,
- den Gegenspieler in Bedrängnis zu bringen, um eigene Punktgewinne vorzubereiten oder ihn zu Punktverlusten zu zwingen,
- eigene Punktverluste zu vermeiden.

Im nicht-wettkampforientierten Spiel besteht das Ziel darin:

- den gewünschten Verlauf und nicht das Resultat des Ballwechsels in den Vordergrund zu stellen, z.B. sich den Ball so zuzuspielen, dass keine Fehler gemacht werden, so dass ein möglichst langer Ballwechsel zustande kommt.

Tennis spielen ist mehr als nur Bewegungen ausführen. Es ist umfassendes, gefühlsmässiges, geistiges und körperliches Handeln, das sich in Bewegungen und Resultaten äussert. Das Erlernen dieser Handlungsfähigkeit ist ein Thema im Tennisunterricht, an dem alle immer wieder arbeiten müssen. Die Trainingsübungen müssen dieses Handeln ermöglichen.

## Tennis unterrichten

### Das Spielen steht im Zentrum

Frage Dich als Leiter/-in immer: «Was brauchen meine Spieler, damit sie die Herausforderung des Tennisspiels erleben und sich weiterentwickeln können?»

Die langfristige Zielsetzung unseres Unterrichtes ist bestimmt, die Spielfähigkeit unserer Spieler umfassend auszubilden, ob wettkampforientiert oder nicht.

Beim Unterrichtsaufbau soll der Grundgedanke des Tennisspiels, die Spielidee, immer vorhanden und erlebbar sein. Für den Anfänger wird das Tennisspiel zwar vereinfacht, aber nicht verändert.

Die wesentlichen Vereinfachungen sind:
- die Regeln, z.B.: Zählweise,
- die Rahmenbedingungen, z.B.: Platzgrösse, Netzhöhe, Schläger, Bälle,
- die technischen Fertigkeiten, z.B.: kleinere Bewegungen,
- die taktischen Aufgaben, das heisst, das Spiel auf bedeutsame, jeweils typische Abschnitte reduzieren, z.B.: cross spielen, angreifen, verteidigen.

## Der Tennis-Aufbau

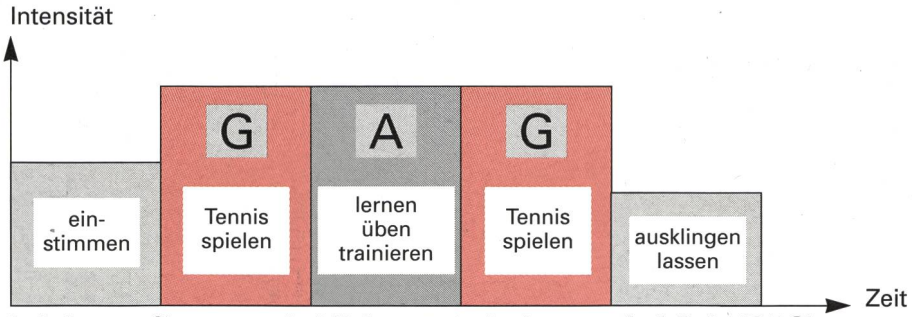
1. Gefühl für den Ball
   - alleine, zu zweit spielen
   - ohne/mit Netz spielen
   - ohne/mit Fortbewegung spielen
   - bremsen, Kontrollschläge ausführen
2. Sicher und kontrolliert spielen
   - aus angepasster Distanz spielen
   - gewölbte Flugbahnen spielen
   - sich anpassen lernen
   - Treffpunkte erfahren und erleben
3. Den Ball plazieren
   - in der Länge, Breite, Höhe
4. Variieren und kombinieren
   - angreifen / verteidigen
   - Drall
   - Tempo

## Grundsätze im Unterricht

Vom Leichten zum Schwierigen:
- von kleiner über mittlere zu grosser Distanz,
- von kleinen Bewegungen zu grossen Bewegungen,
- von einfachen Handlungen zu komplexen Handlungen,
- vom Stehen zum Laufen,
- von langsam spielen zu schnell spielen,
- vom über eine Linie, über eine Leine, zum über das Netz spielen,
- von grossen über mittlere zu kleinen Zielen,
- vom Zuwerfen zum Zuspielen zum mit-/gegeneinander Spielen,
- vom Kurzgriff zum Langgriff,
- usw.

## GAG-Methode

Das Tennisspielen lernt man am besten, indem man es spielt, ohne ganz auf das systematische Erlernen von technischen, taktischen, konditionellen und psychischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verzichten. Mit der GAG-Methode, ganzheitlich, analytisch, ganzheitlich kann diese Idee in die Praxis umgesetzt werden. Das Spielen, das Tennisspielen, steht im Mittelpunkt. Dazwischen werden Übungen zur Verbesserung einzelner Teilaspekte des Tennisspiels ausgeführt.




**Lektionsaufbau: ganzheitlich – analytisch – ganzheitlich. (GAG)**

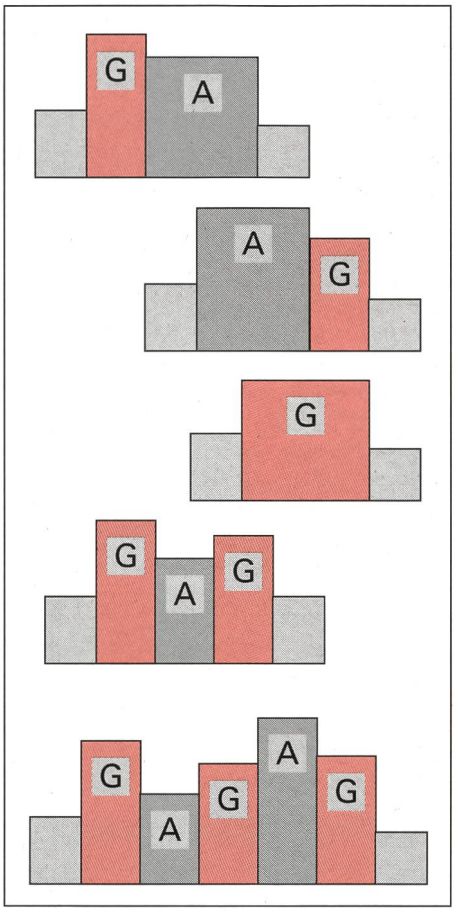
## Lektionsgestaltung

Guter Unterricht richtet sich nach den Zielen, die sich wiederum primär aus der Orientierung am Spiel der entsprechenden Spielstufe ergeben. Die wichtigste Frage bei der Unterrichtsplanung lautet also: «Was sollen meine Spieler, unter Berücksichtigung der gegebenen Voraussetzungen, erreichen?»

Die Lektion wird unterteilt in:
- einstimmen
- spielen
- lernen und/oder üben und/oder trainieren
- spielen
- ausklingen lassen

Die Teile «einstimmen» und «ausklingen lassen» geben der Lektion den Rahmen. Der Unterricht erhält so eine Rhythmisierung, die dem Bedürfnis der Spielerinnen/Spieler nach Abwechslung, Vielfalt und Variation, Spannung und Entspannung gerecht wird. Der Lektionsaufbau muss auf die spezielle Unterrichtssituation angepasst werden!

«Spielen lernen / üben / trainieren-spielen». Diese drei Teile bilden das Kernstück jeder Tennislektion. Sie berücksichtigen die Bedürfnisse der Lernenden, sowohl spielen zu dürfen, als auch etwas lernen zu können. Nach dem Einstimmen wird ganzheitlich (G) begonnen und im ersten Spielteil der Lektion eine Übung organisiert, bei welcher die Spieler vorwiegend zu zweit Tennis spielen. Im nächsten, analytischen (A) Teil, entwickeln die Spieler Teilaspekte ihres Spiels lernend, übend und trainierend weiter. Interessantes Lernen, Üben, Trainieren ist zielorientiert und klar organisiert. Gute Übungen sind spielnah. Die Spielidee des Tennisspiels soll auch in den einfachen Übungen so weit wie möglich erkennbar und erlebbar sein. Die Übungen entsprechen inhaltlich dem, was in einfachen Spielsituationen auch geschieht. Im zweiten Spielteil (G) der Lektion wird in irgend einer Form um Punkte gespielt. Damit können die Lernenden und die Lehrenden überprüfen, ob durch den vorangegangenen Übungs- und Trainingsfleiss das spielerische Können bereits verbessert worden ist.




**Auch solche Lektionstypen sind möglich.**

## Unser Tennisunterricht

Die Spieler sollen spielfähig und erfolgreich werden.
- Wir unterrichten Tennis als Spiel.
- Wir orientieren uns an der GAG-Methode.
- Wir entwickeln das Tennisspiel unserer Kinder und Jugendlichen, denn es ist evolutiv.
- Wir unterrichten Tennisschläge für die Lösung bestimmter Aufgaben.
- Wir stellen Aufgaben, damit unsere Spielerinnen/Spieler ihre Lösungen selber finden können.
- Wir lehren die Tennisschläge ganzheitlich und global.
- Wir berücksichtigen beim Unterricht die Situation. ■