Tennis

Autor(en): Meier, Marcel

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Magglingen: Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

Magglingen mit Jugend + Sport

Band (Jahr): 53 (1996)

Heft 5

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993280

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Tennis – attraktiv auch für ältere Menschen? Die Frage ist rhetorisch. Erfahrungen zeigen, dass auch Senioren den Einstig noch finden – allenfalls über Umwege und Abarten des «normalen» Tennis.

Marcel Meier Fotos: Hugo Lörtscher

Wie steht es bei älteren Menschen? Die plötzliche Unterforderung nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess bei vielen Frauen wenn die Kinder flügge geworden sind - zieht oft Untätigkeit und Langeweile mit zum Teil schwerwiegenden psychischen und physischen Folgen nach sich. Viele lassen sich gehen und nehmen dabei an Gewicht zu. Hinzu kommt der altersbedingte Leistungsabfall, spürbare Altersbeschwerden stellen sich ein. All das lähmt bei vielen die Willenskraft, sich aufzuraffen und aktiv zu bleiben. Dabei vergessen manche, dass Altern keine Schwäche bedeutet, es vielmehr eine Schwäche ist, sich im Alter gehen zu lassen.

Das Spiel - ein Jungbrunnen

«Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.» Trifft das Wort des Dichters Friedrich von Schiller auch auf ältere Menschen zu? Je älter der Mensch wird, desto weniger spielt er, Karten-

Tennis – attraktiv auch für Seniorensport am Beispiel eines Rückschlagspiels

Tennis

spiele ausgenommen. Zum Spiel mit Bällen fehlt oft die Gelegenheit und dort wo sie vorhanden wäre, fühlt sich der ältere Mensch zu solch «kindischem Tun» zu alt, zu unbeweglich, will sich vor allem auch nicht lächerlich machen. Wie faszinierend sich das Spiel mit Ball und Schläger auf ältere Menschen auswirken kann, zeigte eine Aktion der Pro Senectute des Kantons Bern. Einem Aufruf zum Besuch eines Schnupper-Nachmittages im Mini-Tennis folgten zur grossen Überraschung der Organisatoren rund 70 ältere Menschen beiderlei Geschlechts, die vorher noch nie einen Schläger in der Hand hatten. Nach einer kurzen Einführung und Angewöhnung an Ball (grössere Schaumgummibälle) und Schläger (Kurzschläger) spielten die Teilnehmer/-innen mit wachsendem Eifer schon nach relativ kurzer Zeit über die Netze und nach rund zwei Stunden wurden auf sämtlichen Mini-Tennis-Feldern mit grosser Begeisterung Doppelpartien mit vereinfachten Regeln ausgetragen. Grosse Enttäuschung bei allen, als sie nach drei Stunden die Halle räumen mussten. «Gut, jetzt haben wir geschnuppert und es hat uns riesig Spass gemacht. Wie geht es nun aber weiter?» Diese drängende Frage wurde in der Zwischenzeit teilweise beantwortet, entstanden doch in der Folge im Kanton gegen ein Dutzend Mini-Tennis-Gruppen, die regelmässig in Hallen und auf Plätzen spielen.

«Seniorensport ist eine nationale Aufgabe»

Dieser Aufruf stammt von unserer Sportministerin Ruth Dreifuss. Sie beauftragte die zuständige Bundesinstanz, die ESSM, zusammen mit den



Bewegungshinweise ohne Zwangsjacken.

Sportverbänden und weiteren Institutionen auf dem Gebiet des Sports mit älteren Menschen aktiv zu werden. Dabei gilt es nicht in erster Linie, sich denen anzunehmen, die in Vereinen und Klubs oder aufgrund eigener Initiative regelmässig Sport treiben, sondern diejenigen zu mobilisieren, die bis jetzt wenig oder gar keinen Sport betrieben haben.

In enger Zusammenarbeit mit der ESSM sowie dem Interverband für Seniorensport (SISS) hat sich der Schweizerische Tennisverband (SWISS TEN-NIS) zum Ziel gesetzt, besonders die Gruppen Neueinsteiger und Wieder-

Marcel Meier, ehemaliger Redaktor der Zeitschrift MAGGLINGEN ist als Spieler, Lehrer und Medienschaffender profunder Kenner der gesamten Tennis-Szene. Er engagiert sich heute für die Ausbildung von Leitern für das Seniorentennis.



Die Kunst des Unterrichtens.

einsteiger zu mobilisieren. Zu diesem Zweck ist der Verband im vergangenen Dezember mit einem Aufruf an sämtliche Tennisklubs gelangt, sie möchten ihre in den Vormittagsstunden oft leer stehenden Plätze zu günstigen Bedingungen für ältere Menschen zur Verfügung stellen. Da SWISS TENNIS seit rund fünf Jahren spezielle Leiter/-innen im Seniorentennis aus- und weiterbildet, stehen für solche Aktivitäten genügend qualifizierte Lehrkräfte zur Verfügung. In diesen Kursen, wie auch für die Spezialkurse für Tennislehrer/-innen und Verbandsleiter/-innen wird besonders auf die Bereiche Methodik/Didaktik, Medizin/Biologie, Psychologie und Gesellschaft im Sport mit älteren Menschen eingegangen. Seit Januar dieses Jahres steht den Ausbildnern ein umfassendes Leiterhandbuch (LHB) des Ressorts «Seniorentennis» zur Verfügung, das in enger Zusammenarbeit mit der ESSM entstanden ist.

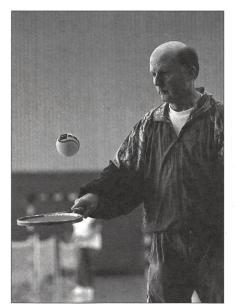
Worin liegen die Unterschiede im Unterricht?

Es seien hier nur vier Teilgebiete herausgegriffen:

 Im Seniorensport muss sich nicht der Senior dem Sport, sondern der Sport dem Senior anpassen.

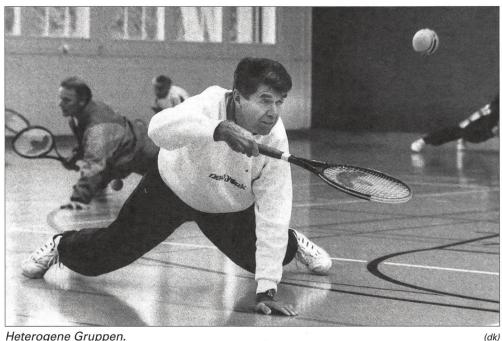
Wir werden einem älteren Neueinsteiger in den ersten Monaten das Tennisspiel nicht auf einem normalen Tennisplatz und nach offiziellen Spielregeln und üblichen Wettbewerbsformen beibringen können. Wir müssen Technik, taktisches Verhalten, Spielregeln sowie Spiel- und Wettkampfformen vereinfachen.

Beispiel: Hat ein Senior Schulteroder Rückenprobleme, kann ihm der Leiter unmöglich einen schulmässigen Aufschlag beibringen. Es gilt,



Den Sport anpassen.

(dk)



Heterogene Gruppen.

sich den vorhandenen Möglichkeiten anzupassen.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten kann im Tennis eine wesentlich vereinfachte Art in Form des Mini-Tennis angeboten werden (kleineres Feld, leichtere Bälle, kürzere Schläger, vereinfachte Regeln). In dieser vereinfachten Spielform stellen sich sehr bald Erfolgserlebnisse ein.

- Die Tennistechnik muss einfach, wirksam, situationsangepasst und darf vor allem nicht schädigend sein. Ohne gewisse Bewegungshinweise erreichen wir in der Anfängerphase das Ziel nur nach langen zeitraubenden Umwegen. Bewegungshinweise dürfen jedoch keine Zwangs² jacken, sie sollen vielmehr wertvolle und zeitsparende individuelle Hilfen sein. Sie müssen als Leitplanken verstanden werden. Die verschiedenen Lernschritte auf allen Stufen dem Schüler auf unterhaltsame und animierende Weise beizubringen, darin liegt die Kunst des Unterrichtens.
- Im Unterricht mit älteren Menschen haben wir es mit äusserst heterogenen Gruppen zu tun. Da die Voraussetzungen und Gegebenheiten (Lernfähigkeit, konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Altersbeschwerden usw.) äusserst unterschiedlich sind, muss viel differenzierter unterrichtet werden, was an die Unterrichtenden erhöhte Anforderungen stellt.
- Im Seniorentennis ist das Spiel miteinander wichtiger als das Spiel gegeneinander. Die «Hau-ihn-nieder-Mentalität» (Transparent an einer Grossveranstaltung) hat im Se-

niorentennis keinen Platz. Auf der anderen Seite des Netzes steht kein Gegner, sondern ein Spielpartner. Übersteigerter Altersehrgeiz



Wichtig: Spiel miteinander.

und triumphierendes Gehabe nach einem Sieg sind im Seniorentennis unerwünscht.

Wenn wir diese Ideen, ja diese Philosophie im Unterricht einbringen, das Miteinander-Spielen in den Mittelpunkt stellen, werden wir viele bis jetzt abseits stehende ältere Menschen für das Spiel mit Ball und Schläger begeistern können, finden sie doch dabei Spass, Freude am sportlichen Tun und Sichmessen, körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie soziale Kontakte.