

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 6

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

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



Unsere Monatslektion

Tennis

Bearbeitung: Ernst Meierhofer

Fotos: Hugo Lörtscher

Einleitung

Einspielen als Wettbewerb

Leistungsphase:

- Tenniscircuit als Wettkampf zwischen 2 Spielern
- Spezielles Konditionstraining mit dem Veloschlauch

Ausklang:

leichte Dehnungs- und Lockerungsgymnastik

Einleitung: Einspielen als Wettbewerb

15 Minuten

Zwei Schüler bilden ein Team, das im Wettstreit mit den anderen folgendes Einspielprogramm erledigen muss. Verlangt sind Ballwechsel ohne Fehler. Anzahl sowie Spieldistanz werden dem Schülerniveau angepasst.

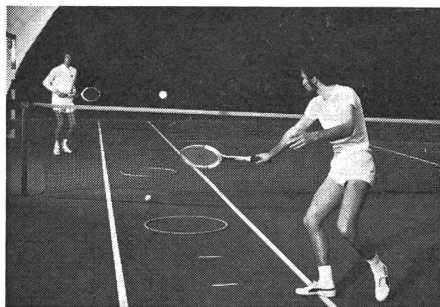
Vorhand und Rückhand frei gemischt	20 Schläge
Rückhand auf Rückhand	10 Schläge
Rückhand auf Vorhand (longline)	10 Schläge
Vorhand auf Rückhand (longline)	10 Schläge
Volley-Vorhand	10 Schläge
Volley-Rückhand	10 Schläge
Volley gemischt	20 Schläge

Leistungsphase:

A) Tenniscircuit als Wettkampf zwischen zwei Spielern

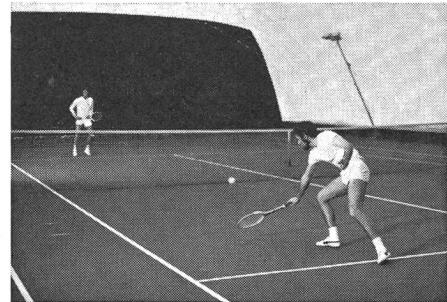
40 Minuten – Zeit pro Übung: 5 Minuten

Station 1



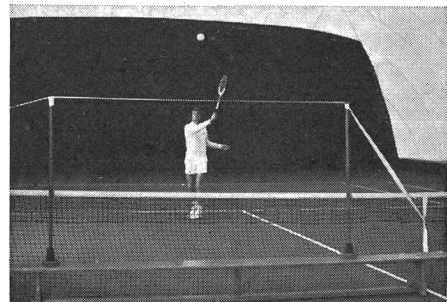
Rückhandschläge. Die Treffer im gegenüberliegenden Reifen werden als Punkte gezählt. Der getroffene Reifen wird jedesmal um seinen Durchmesser zurückverlegt.

Station 2



Match im Kleinfeld, Aufschlag mit Kurzgriff überkopf. Tischtennis-Zählweise.

Station 3

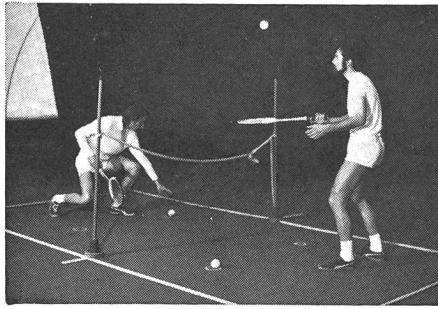


Wechsel in der Höhe. Beide spielen einen Ball unter, darauf über dem Band durch usw. Gezählt werden die Fehler.

Station 4

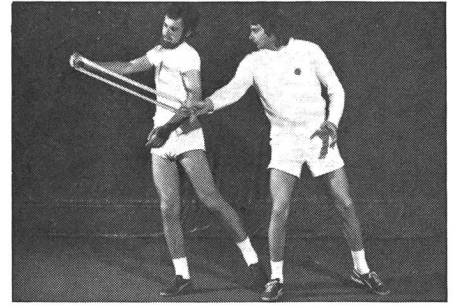
wie 1 jedoch Vorhandschläge

Station 5



Den Ball nach dreimaligem Tippen auf dem Schläger über das Band spielen; darauf den am Boden liegenden Ball in den anderen Kreis wechseln usw. bis es zu einem Fehler kommt. (Der Ball darf nur volley gespielt werden.)

2. Übung



Rückhandbewegung 10 x

3. Übung

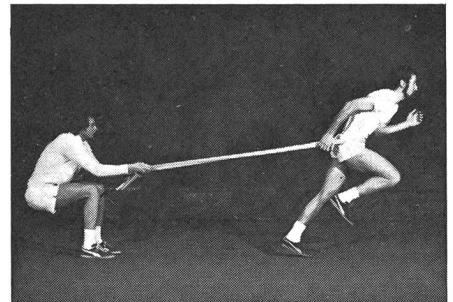
Vorhandbewegung 10 x

B) Spezielles Konditionstraining mit dem Veloschlauch

25 Minuten

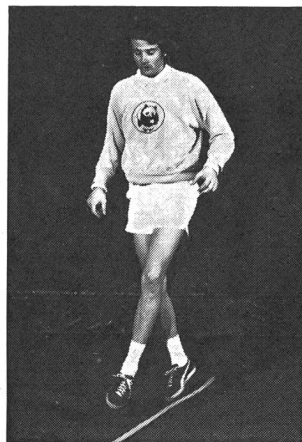
- Die Belastung (Schlauchwiderstand) ist im Sinne von Schnellkrafttraining ziemlich hoch zu wählen.
- Durch den Rollenwechsel ergeben sich Pausen.
- Die Tennisbewegungen Vorhand, Rückhand und Service beidseitig, das heisst mit linkem und rechtem Arm, ausführen.
- 2 bis 3 Durchgänge

4. Übung



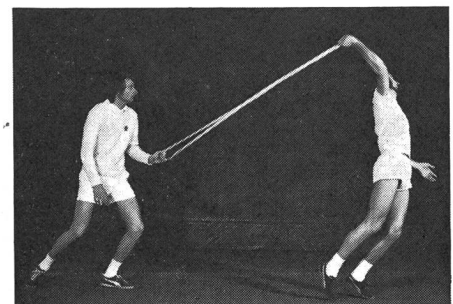
«Zugpferd» Widerstandslauf 1 Min.

1. Übung



Schnelles Hüpfen mit Kreuzen der Beine vorne- und hinterdurch. 40 Sprünge.

5. Übung



Servicebewegung 10 x

Ausklang Leichte Lockerungs- und Dehnungsgymnastik, 10 Minuten

