

Tennis: Von Kernelementen zu Gestaltungsvarianten

Das Tennisspiel lebt von spektakulären Ballwechselln, Meisterschlägen und dramatischen Fünfsatzspielen. Bis es soweit ist, soll das Spiel zielgerichtet und spielorientiert geübt werden. Eine Übersicht.



Den richtigen Schlag zur rechten Zeit ausführen und so einen «Winner» schlagen oder den Gegner zu Fehlern zwingen, setzt eine hohe taktische Kompetenz voraus.

Auch wenn im Tennis auf der anderen Seite des Netzes nur ein einziger Gegner steht, stellt es hohe Anforderungen an die Spielenden. Denn um eine umfassende und ganzheitliche Spielfähigkeit zu erlangen, braucht es ein optimales Zusammenspiel verschiedenster Fähigkeiten.

Mehr zum Tennis: [Übungen, Lektionen und mehr Tipps und Tricks](#)

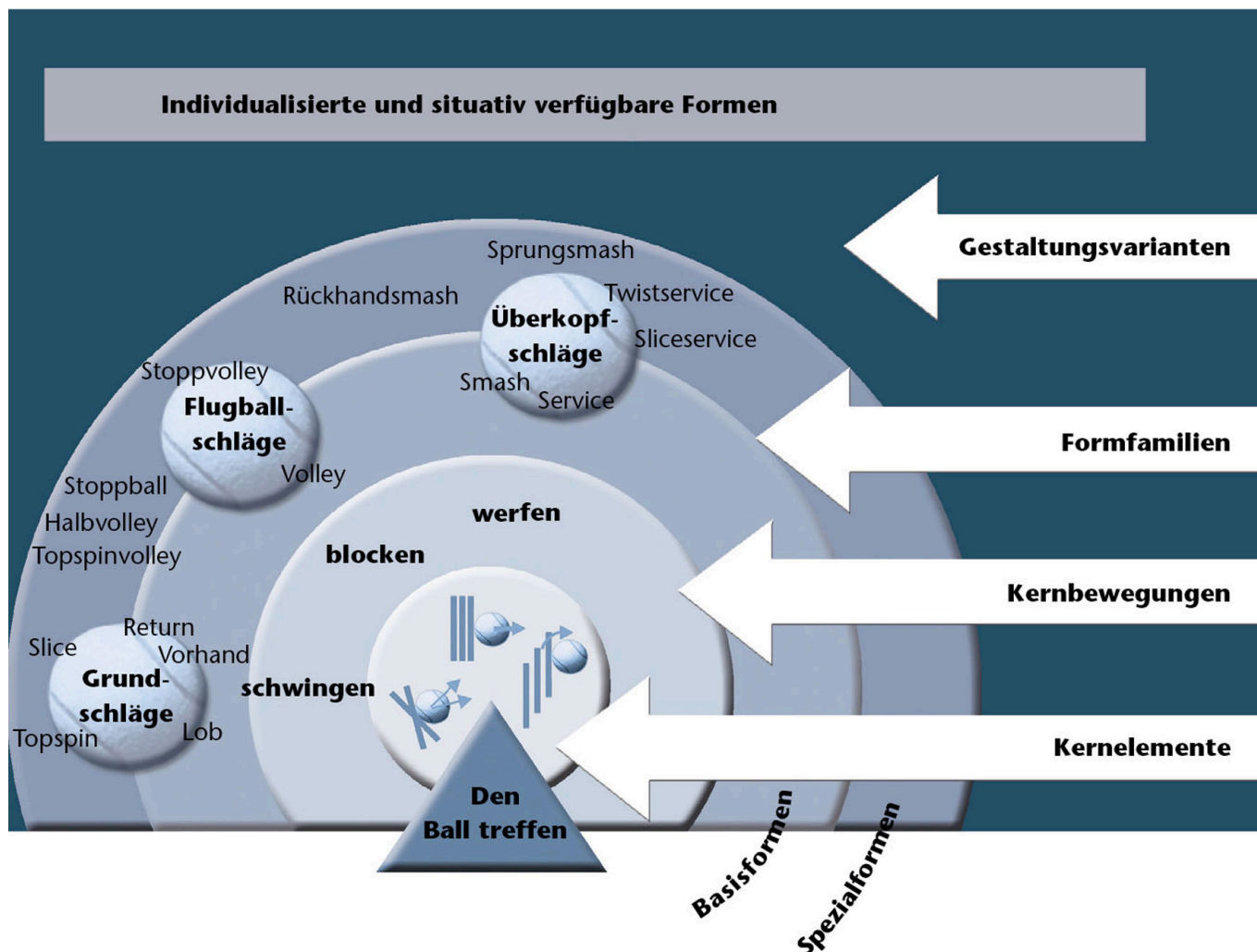
Spielfeld voller Kompetenzen

Die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauerfähigkeit bilden die Voraussetzung, um sich auf dem Tennisplatz optimal bewegen zu können. Die verschiedenen Schlagvarianten bedingen wiederum eine gute Koordinativ-technische Kompetenz. Den richtigen Schlag zur rechten Zeit ausführen und so einen «Winner» schlagen oder den Gegner zu Fehlern zwingen, setzt eine hohe taktische Kompetenz voraus. Wer das Spiel des Gegners gut lesen und richtig darauf antworten kann, erspielt sich einen Vorteil.

Augenmerk auf dem Ball

Auf drei verschiedene Arten kann der Ball beeinflusst werden: In seiner Richtung, in seiner Geschwindigkeit und in seiner Rotation (Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsrotation). Diese drei Möglichkeiten werden im technischen Konzept als Kernelemente bezeichnet. Um die verschiedenen Schlagmöglichkeiten durchführen zu können, stehen die entsprechenden Kernbewegungen «Schwingen», «Blocken» und «Werfen» zur Verfügung.

Aus diesen gehen die Formfamilien (Grund-, Flugball- und Überkopfschläge) und die Gestaltungsvarianten hervor. Jeder Tennisschlag ist also ein Mix aus den Kernelementen beziehungsweise Kernbewegungen. Diese zu kennen und anwenden zu können, ist das Wesentliche.



Von den Kernelementen zu den Gestaltungsvarianten: Das Technische Konzept im Tennis

Erlebnisorientierter Unterricht

Tennis ist ein spannendes Spiel für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Erleben der Faszination des Tennisspiels steht im Zentrum des Unterrichts. Die Lehrpersonen sind aufgefordert einen erlebnisorientierten und vielfältigen Unterricht zu bieten, in dem die Lernenden spielorientiert die wesentlichen Elemente erwerben. In einem sorgfältig vorbereiteten und animiert gestalteten Tennisunterricht können Sportlehrer, Trainerinnen und Leiter diese interessante Aufgabe erfüllen.