

# Tennis: Ausbildungsprogramm

Das von Swiss Tennis und J+S entwickelte Ausbildungsprogramm Tennis ist einerseits nach Spielniveau (Taktik, Koordination), andererseits nach Alter (Physis, Psyche) aufgebaut. Leitende, Trainer und Lehrer erhalten beim Klicken auf die entsprechenden Felder spielnahe Übungen und Spielformen für ihren Tennisunterricht.



Basierend auf den 5 Basis-Spielsituationen sowie den gängigen Faktoren bei Physis und Psyche wurden im Ausbildungsprogramm Tennis Kompetenzen je Teilbereich definiert. Für jede Kompetenz finden sich Übungen und Spielformen, die jeweils nach dem Prinzip «Erwerben – Anwenden – Gestalten» aufgebaut sind und teilweise mit Grafiken ergänzt werden.

Die Übungen eignen sich für Tennisspielerinnen und -spieler jeden Alters sowie für die Spielniveaus «Einsteiger» bis «R3».

der horizontalen Ebene sind jeweils aufeinander aufbauend (steigender Schwierigkeitsgrad).

[Ausbildungsprogramm Tennis \(pdf\)](#)

Tennis soll als Spiel ganzheitlich entwickelt, vermittelt und gefördert werden. Die jeweiligen Kästchen mit den Kompetenzen helfen, sich zu orientieren und passende Übungen auszuwählen. Selbstverständlich kann ein Spieler jeweils nicht strikt einer Spalte (z. B. Spielniveau «R7») zugeordnet werden. Die Kästchen in der horizontalen Ebene sind jeweils aufeinander aufbauend (steigender Schwierigkeitsgrad).

Das methodische Rüstzeug für das Planen einer Lektion wird in den Aus- und Weiterbildungsgefässen vermittelt oder kann in der Broschüre «Tennis: verstehen und unterrichten» nachgeschlagen werden.

[Tabelle vergrössern](#)

	Einsteiger		Fortgeschrittene	
	Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8
«Ich schlage auf»	<p>... ich kann den Ball mit einem kleinen Service ins Spiel bringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Über Kopf</u></li> <li>• <u>Der Affe und der Panther</u></li> </ul>	<p>... ich kann den Ball mit einem grossen Service kontrolliert ins Feld spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Bogenschütze</u></li> <li>• <u>Der Handballer (Service)</u></li> <li>• <u>Der Speerwerfer</u></li> </ul>	<p>... ich kann den 1. Service lang platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Schwungvoll</u></li> </ul> <p>... 2. Service kontrolliert (Slice) ins Feld spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Gesliced</u></li> <li>• <u>Der Servierende</u></li> </ul>	<p>... ich kann den 1. Service mit Rotation spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Crazy Banana</u></li> </ul> <p>... ich kann den 2. Service platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Zonentreffen</u></li> <li>• <u>Der Service und Returnküss (Service)</u></li> </ul>
«Ich retourniere den Aufschlag»	<p>... ich kann den Ball zurückspielen und die Position wieder einnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Affe und der Panther (Return)</u></li> </ul>	<p>... ich kann mit der stärkeren Seite kontrolliert retournieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Handballer (Return)</u></li> </ul>	<p>... ich kann mit Vh und Rh kontrolliert retournieren.</p>	<p>... ich kann lang retournieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Service und Returnküss (Return)</u></li> </ul>
«Wir spielen beide hinten»  («Ich rette mich aus einer schwierigen Situation)»	<p>... ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Hin und her</u></li> <li>• <u>Der Seelöwe</u></li> <li>• <u>Das Lämmchen</u></li> </ul>	<p>... ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Ballönler</u></li> <li>• <u>Die Maus</u></li> </ul>	<p>... ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ampel auf Rot</u></li> </ul>	<p>... ich kann in einer roten Spielsituation mit lang Cross-Bällen Zeit gewinnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Cross ist Trumpf</u></li> </ul>
(«Ich baue das Spiel auf und ergreife	<p>... ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.</p>	<p>... ich kann die Qualität des eigenen Treffpunktes</p>	<p>... ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren.</p>	<p>... ich kann meine Spielsituation (Position) wahrnehmen.</p>

Einsteiger		Fortgeschrittene	
Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8

die Initiative»)	<p>wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Tic Tac</u></li> <li>• <u>Der Seelöwe</u></li> <li>• <u>Das Lämmchen</u></li> <li>• <u>Der Habicht</u></li> </ul>	<p>... ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert (mit Vorwärtsrotation) spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Rhythmus ist Trumpf</u></li> <li>• <u>Der Tänzer</u></li> <li>• <u>Es geht vorwärts</u></li> <li>• <u>Der Turner</u></li> </ul>	<p>... ich kann mit genügend Zeit meine Stärken einsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Prognose</u></li> <li>• <u>Der Grundlinienkünstler</u></li> <li>• <u>Stärken ohne Schwächen</u></li> <li>• <u>Die Tenniswand</u></li> </ul>	<p>... ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Spielsituati</u></li> <li>• <u>Lang platzie</u></li> </ul>
------------------	--	---	--	--

«Ich greife an... » («Ich nehme dem Gegner Raum und Zeit weg»)	<p>... ich kann den kurzen Ball vor dem 2. Aufsprung spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Hop-Hip!</u></li> </ul>	<p>... ich kann den kurzen Ball beim Aufprall wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Aufprall-Seher</u></li> <li>• <u>Der Schachspieler</u></li> <li>• <u>Die Netzposition</u></li> </ul>	<p>... ich kann die Flugbahn des ankommenden kurzen Balles wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Flugbahnleser</u></li> <li>• <u>Der Fechter</u></li> <li>• <u>Der Kontrolleur</u></li> <li>• <u>Der Turner</u></li> </ul>	<p>... ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Situationss</u></li> <li>• <u>Längen-Angriff!</u></li> <li>• <u>Der Angreif</u></li> </ul>
---	---	--	--	--

(«Ich spiele am Netz»)	<p>... ich kann langsame Bälle am Netz mit Volley zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Fänger</u></li> <li>• <u>Die Katze</u></li> </ul>	<p>... ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Wahl-Blocker</u></li> </ul>	<p>... ich kann langsame Bälle als Aufbau-Volley oder Abschluss-Volley platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Goalgetter</u></li> </ul>	<p>... ich kann schnelle Bälle mit einem Aufbau-Volley zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Reaktionär</u></li> </ul>
------------------------	--	--	--	---

Einsteiger		Fortgeschrittene	
Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8

... ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen.

- Die Volleywand

... ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen.

- Der Hochschrauber

... ich kann einen Smash spielen.

- Der Smashe
- Der Netzspi

«Mein Gegenspieler greift an»

... ich kann dem Gegner Bälle am Netz (sicher) zurückspielen.

... ich sehe, dass mein Gegner angreift.

... ich kann auf einen Angriffsball mit einem hohen Ball antworten.

... ich kann den Gegner am Netz mit hohen Bällen überlobben.

... ich kann links und rechts am Gegner vorbei spielen.

Einsteiger		Fortgeschrittene	
Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8

«Ich schlage auf»

... ich kann den Ball mit einem kleinen Service ins Spiel bringen.

- Über Kopf
- Der Affe und der Panther

... ich kann den Ball mit einem grossen Service kontrolliert ins Feld spielen.

- Bogenschütze
- Der Handballer (Service)
- Der Speerwerfer

... ich kann den 1. Service lang platzieren.

- Schwungvoll

... 2. Service kontrolliert (Slice) ins Feld spielen.

- Gesliced
- Der Servierende

... ich kann den 1. Service mit Rotation spielen.

- Crazy Banana

... ich kann den 2. Service platzieren.

- Zonentreff
- Der Service und Returnküss (Service)

	Einsteiger		Fortgeschrittene	
	Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8
<p>«Ich retourniere den Aufschlag»</p>	<p>... ich kann den Ball zurückspielen und die Position wieder einnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Affe und der Panther (Return)</u></li> </ul>	<p>... ich kann mit der stärkeren Seite kontrolliert retournieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Handballer (Return)</u></li> </ul>	<p>... ich kann mit Vh und Rh kontrolliert retournieren.</p>	<p>... ich kann lang retournieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Service und Returnküns (Return)</u></li> </ul>
<p>«Wir spielen beide hinten»</p> <p>(«Ich rette mich aus einer schwierigen Situation)</p>	<p>... ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Hin und her</u></li> <li>• <u>Der Seelöwe</u></li> <li>• <u>Das Lämmchen</u></li> </ul>	<p>... ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Ballönler</u></li> <li>• <u>Die Maus</u></li> </ul>	<p>... ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ampel auf Rot</u></li> </ul>	<p>... ich kann in einer roten Spielsituation mit lang Cross-Bällen Zeit gewinnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Cross ist Trumpf</u></li> </ul>
<p>(«Ich baue das Spiel auf und ergreife die Initiative»)</p>	<p>... ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Tic Tac</u></li> <li>• <u>Der Seelöwe</u></li> <li>• <u>Das Lämmchen</u></li> <li>• <u>Der Habicht</u></li> </ul>	<p>... ich kann die Qualität des eigenen Treffpunktes wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Rhythmus ist Trumpf</u></li> <li>• <u>Der Tänzer</u></li> </ul> <p>... ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert (mit Vorwärtsrotation) spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Es geht vorwärts</u></li> <li>• <u>Der Turner</u></li> </ul>	<p>... ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Prognose</u></li> <li>• <u>Der Grundlinienkünstler</u></li> </ul> <p>... ich kann mit genügend Zeit meine Stärken einsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Stärken ohne Schwächen</u></li> <li>• <u>Die Tenniswand</u></li> </ul>	<p>... ich kann meine Spielsituation (Position) wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Spielsituati</u></li> </ul> <p>... ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lang platzie</u></li> </ul>

Einsteiger		Fortgeschrittene		
Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8	
<p><b>«Ich greife an...»</b></p> <p>(«Ich nehme dem Gegner Raum und Zeit weg»)</p>	<p>... ich kann den kurzen Ball vor dem 2. Aufsprung spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Hop-Hip!</b></u></li> </ul>	<p>... ich kann den kurzen Ball beim Aufprall wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Aufprall-Seher</b></u></li> <li>• <u><b>Der Schachspieler</b></u></li> </ul> <p>... ich kann nach kurzen Bällen die Netzposition einnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Die Netzposition</b></u></li> </ul>	<p>... ich kann die Flugbahn des ankommenden kurzen Balles wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Flugbahnleser</b></u></li> <li>• <u><b>Der Fechter</b></u></li> </ul> <p>... ich kann ihn kontrolliert (Vorwärtsrotation) zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Kontrolleur</b></u></li> <li>• <u><b>Der Turner</b></u></li> </ul>	<p>... ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Situationsseher</b></u></li> </ul> <p>... ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners angreifen und ihm mit einem langen Ball Zeit wegnehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Längen-Angriff!</b></u></li> <li>• <u><b>Der Angreifer</b></u></li> </ul>
<p>(«Ich spiele am Netz»)</p>	<p>... ich kann langsame Bälle am Netz mit Volley zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Fänger</b></u></li> <li>• <u><b>Die Katze</b></u></li> </ul>	<p>... ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Wahl-Blocker</b></u></li> </ul> <p>... ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Die Volleywand</b></u></li> </ul>	<p>... ich kann langsame Bälle als Aufbau-Volley oder Abschluss-Volley platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Goalgetter</b></u></li> </ul> <p>... ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Hochschrauber</b></u></li> </ul>	<p>... ich kann schnelle Bälle mit einem Aufbau-Volley zurückspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Reaktionär</b></u></li> </ul> <p>... ich kann einen Smasch spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u><b>Der Smascher</b></u></li> <li>• <u><b>Der Netzspieler</b></u></li> </ul>
<p><b>«Mein Gegenspieler greift an»</b></p>	<p>... ich kann dem Gegner Bälle am Netz (sicher) zurückspielen.</p> <p>... ich sehe, dass mein</p>	<p>... ich kann auf einen Angriffsball mit einem hohen Ball antworten.</p>	<p>... ich kann den Gegner am Netz mit hohen Bällen überlobben.</p>	<p>... ich kann links und rechts am Gegner vorbei spielen.</p>

Einsteiger			Fortgeschrittene	
Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8	

Gegner angreift.

**Tabelle vergrössern**

5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
------	-------	-------	-------	--------

<b>Kraft</b>  Ich habe Kraft und...	... kann klettern, stützen, hangeln und ziehen.	... kann koordinativ anspruchsvollere Kraftübungen, welche mehrere Muskelgruppen beanspruchen, korrekt ausführen.	... kann meine Muskelmasse mit gezielten Trainingsmethoden vergrössern.  ... kann verschiedene Krafttrainingsmethoden richtig anwenden.	... kann die Kraft möglichst tennisspezifisch trainieren.  ... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen.	... kann die Kraft auch erhalten.  ... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen.  ... setze vermehrt wieder allgemeines Krafttraining ein.
	... kann erste Kräftigungsübungen ausführen.	• <b><u>Der Panther</u></b>			

<b>Ausdauer</b>  Ich bin ausdauernd und...	... kann mein Alter in Minuten laufen.  ... kann über eine gewisse Zeit kurze intensive Belastungen im Wechsel mit kurzen Pausen aufrechterhalten (intermittierend).	... kann in verschiedenen Intensitätsbereichen trainieren.  ... kann intermittierende Formen über längere Zeit aufrechterhalten.	... kann auch Kraft oder Schnelligkeit benötigende Aktivitäten länger aufrechterhalten.	... kann meine Schnelligkeit, Koordination und Explosivität auch über längere Ballwechsel, Matches oder Turniere erhalten.	... kann mein Leistungsniveau möglichst beibehalten.  ... kann gleichmässige aerobe Belastungen über längere Zeit aufrechterhalten.
	• <b><u>Der Boxer</u></b>				

<b>Schnelligkeit</b>  Ich bin schnell und...	... kann auf Frequenzschnelligkeit und kurze Kontaktzeiten ausgerichtete Übungen schnell und	... kann unter Zeitdruck oder im Wettkampf mein Leistungslimit erreichen.	... kann eine hohe Schnellkraft, Startkraft und Explosivität zeigen.	... kann komplexe Handlungen schnell ausführen.	... kann mich noch immer schnellkräftig bewegen.

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
	präzise ausführen.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Basketballer</u></li> <li>• <u>Der Floh</u></li> </ul>		... kann auch Schnelligkeit ausdauernd aufrechterhalten.	... kann meine Schnelligkeit auch im Spiel effektiv einsetzen.	

<b>Beweglichkeit</b>	... indem ich meinen vollen Bewegungsumfang regelmässig ausnutze.	... indem ich aktiv meine Beweglichkeit erhalte.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche. ... und kann verkürzte Muskulatur gezielt dehnen.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche. ... weil ich auch entspannen kann.
Ich bin beweglich,...					

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
<b>Kraft</b>	... kann klettern, stützen, hangeln und ziehen.	... kann koordinativ anspruchsvollere Kraftübungen, welche mehrere Muskelgruppen beanspruchen, korrekt ausführen.	... kann meine Muskelmasse mit gezielten Trainingsmethoden vergrössern.	... kann die Kraft möglichst tennisspezifisch trainieren.	... kann die Kraft auch erhalten. ... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen.
Ich habe Kraft und...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Panther</u></li> </ul> ... kann erste Kräftigungsübungen ausführen.		... kann verschiedene Krafttrainingsmethoden richtig anwenden.	... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen.	... setze vermehrt wieder allgemeines Krafttraining ein.

<b>Ausdauer</b>	... kann mein Alter in Minuten laufen.	... kann in verschiedenen Intensitätsbereichen trainieren.	... kann auch Kraft oder Schnelligkeit benötigende Aktivitäten länger aufrechterhalten.	... kann meine Schnelligkeit, Koordination und Explosivität auch über längere Ballwechsel, Matches oder Turniere	... kann mein Leistungsniveau möglichst beibehalten. ... kann gleichmässige aerobe Belastungen über längere Zeit
Ich bin ausdauernd und...	... kann über eine gewisse Zeit kurze intensive Belastungen im Wechsel mit kurzen Pausen aufrechterhalten (intermittierend).	... kann intermittierende Formen über längere Zeit aufrechterhalten.			



	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
--	------	-------	-------	-------	--------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Boxer</u></li> </ul>		erhalten.	aufrechterhalten.
--	--	--	--	-----------	-------------------

<b>Schnelligkeit</b> Ich bin schnell und...	... kann auf Frequenzschnelligkeit und kurze Kontaktzeiten ausgerichtete Übungen schnell und präzise ausführen.	... kann unter Zeitdruck oder im Wettkampf mein Leistungslimit erreichen.	... kann eine hohe Schnellkraft, Startkraft und Explosivität zeigen.  ... kann auch Schnelligkeit ausdauernd aufrechterhalten.	... kann komplexe Handlungen schnell ausführen.  ... kann meine Schnelligkeit auch im Spiel effektiv einsetzen.	... kann mich noch immer schnellkräftig bewegen.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Der Basketballer</u></li> <li>• <u>Der Floh</u></li> </ul>				

<b>Beweglichkeit</b> Ich bin beweglich,...	... indem ich meinen vollen Bewegungsumfang regelmässig ausnutze.	... indem ich aktiv meine Beweglichkeit erhalte.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche.  ... und kann verkürzte Muskulatur gezielt dehnen.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche.  ... weil ich auch entspannen kann.
---	---	--	--	---	--

**Tabelle vergrössern**

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
--	------	-------	-------	-------	--------

<b>Einstellung</b>	... ich habe eine positive Einstellung bezüglich Lernen, Gewinnen und Verlieren.	... ich gebe 100%-igen Einsatz, unabhängig vom Spielstand.	... ich übernehme Verantwortung für meine Ziele und bin selbständig.	... ich respektiere die anderen und übernehme Verantwortung im Team.  ... ich übernehme eine Vorbildfunktion.	... ich in für das und neh
--------------------	--	--	--	---	----------------------------

<b>Zielsetzung und Ursachenklärung</b>	... ich kann mir einfache Ziele setzen.  ... ich kann Geschehnisse auf einfache Art	... ich kann Ergebnisziele und Prozessziele unterscheiden und setzen.	... ich kann SMART-Ziele setzen.  ... ich beziehe die Ursachen für Erfolge	... ich kann mir kurz-, mittel- und langfristige Ziele setzen.  ... ich kann differenziert	... ich er Genugtu Erreich Ziele.
--	---	---	--	--	-----------------------------------

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100	
	reflektieren.	... ich kann konstruktiv mit Niederlagen umgehen und beziehe auch den Gegner in der Matchanalyse mit ein.	... ich kann konstruktiv mit Niederlagen umgehen und beziehe auch den Gegner in der Matchanalyse mit ein.	... und Misserfolge vorwiegend auf mich selber und auf kontrollierbare Faktoren.	... je nach Situation die Ursachen erklären (attributionen), so dass ich Selbstvertrauen aufbaue.	... ich verhalte mich gesund unter anstrengung. Bewältigung des Umgangs mit Alterserfahrungen.
Selbstkontrolle	<p>... ich kann mich in einem Match konzentrieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Der Fuchs</u></b></li> </ul> <p>... ich kenne einfache Atmungs- und Visualisierungstechniken.</p> <p>... ich entwickle eine positive Körpersprache.</p>	<p>... ich kann positives Denken auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten.</p> <p>... ich setze verschiedene Formen des Visualisierens ein.</p> <p>... ich kann Atemtechniken gezielt einsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Der Coole</u></b></li> </ul> <p>... ich kenne Formen, wie die Körpersprache gezielt eingesetzt werden kann.</p>	<p>... ich kann fortgeschrittene Selbstkontrolltechniken anwenden.</p> <p>... ich kann Fehler akzeptieren und mich neu auf den nächsten Punkt konzentrieren.</p> <p>... ich sehe auch in schwierigen Situationen aus wie ein Sieger.</p>	<p>... ich kann mich maximal konzentrieren.</p> <p>... ich verfüge über fortgeschrittene Visualisierungstechniken.</p> <p>... ich kann Frust / Ärger in eine gesunde Aggressivität umwandeln und gewinnbringend im nächsten Punkt einsetzen.</p> <p>... ich kann mit meiner Körpersprache meine Emotionen beeinflussen.</p>	<p>... ich befinde mich in einer mentalen bis ins Anstrengung.</p> <p>... ich strebe nach Souveränität im Ausgeglichenem.</p>	
Rituale und Vorbereitung	<p>... ich kann selbständig einlaufen / aufwärmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Der Zoo</u></b></li> </ul>	<p>... ich verfüge über eine Pre-Match-Routine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Der Profi</u></b></li> </ul>	<p>... ich kann individualisierte Rituale und Pre-Match-Routinen anwenden.</p>	<p>... ich führe die Rituale unabhängig vom Spielstand aus.</p>	<p>... ich achte auf meine Gesundheit und passe mich anpas an den Vorbereitungsprozess.</p>	

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
		... ich kann Rituale zwischen den Punkten und in den Pausen anwenden.			
	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
Einstellung	... ich habe eine positive Einstellung bezüglich Lernen, Gewinnen und Verlieren.	... ich gebe 100%-igen Einsatz, unabhängig vom Spielstand.	... ich übernehme Verantwortung für meine Ziele und bin selbständig.	... ich respektiere die anderen und übernehme Verantwortung im Team.  ... ich übernehme eine Vorbildfunktion.	... ich in für das und neh
Zielsetzung und Ursachenklärung	... ich kann mir einfache Ziele setzen.  ... ich kann Geschehnisse auf einfache Art reflektieren.	... ich kann Ergebnisziele und Prozessziele unterscheiden und setzen.  ... ich kann konstruktiv mit Niederlagen umgehen und beziehe auch den Gegner in der Matchanalyse mit ein.	... ich kann SMART-Ziele setzen.  ... ich beziehe die Ursachen für Erfolge und Misserfolge vorwiegend auf mich selber und auf kontrollierbare Faktoren.	... ich kann mir kurz-, mittel- und langfristige Ziele setzen.  ... ich kann differenziert je nach Situation die Ursachen erklären (attribuieren), so dass ich Selbstvertrauen aufbaue.	... ich er Genugt Erreich Ziele.  ... ich ve gesunde Bewälti unter an Umgang Alterser
Selbstkontrolle	... ich kann mich in einem Match konzentrieren.  • <b><u>Der Fuchs</u></b>  ... ich kenne einfache Atmungs- und Visualisierungstechniken.  ... ich entwickle eine positive Körpersprache.	... ich kann positives Denken auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten.  ... ich setze verschiedene Formen des Visualisierens	... ich kann fortgeschrittene Selbstkontrolltechniken anwenden.  ... ich kann Fehler akzeptieren und mich neu auf den nächsten Punkt konzentrieren.  ... ich sehe auch in	... ich kann mich maximal konzentrieren.  ... ich verfüge über fortgeschrittene Visualisierungstechniken.  ... ich kann Frust / Ärger in eine gesunde Aggressivität umwandeln und gewinnbringend im	... ich be mentale bis ins A  ... ich st Souverä Ausgeg

ein.

... ich kann  
Atemtechniken  
gezielt  
einsetzen.

- Der  
Coole

... ich kenne  
Formen, wie die  
Körpersprache  
gezielt  
eingesetzt  
werden kann.

schwierigen  
Situationen aus wie ein  
Sieger.

nächsten Punkt  
einsetzen.

... ich kann mit meiner  
Körpersprache meine  
Emotionen beeinflussen.

... ich verfüge  
über eine Pre-  
Match-Routine.

Rituale und  
Vorbereitung

... ich kann selbständig  
einlaufen / aufwärmen.

- Der Zoo

... ich kann  
Rituale zwischen  
den Punkten und  
in den Pausen  
anwenden.

- Der  
Profi

... ich kann  
individualisierte Rituale  
und Pre-Match-  
Routinen anwenden.

... ich führe die Rituale  
unabhängig vom  
Spielstand aus.

... ich achte auf  
Gesundheit und  
angepasste  
Vorbereitung



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**