

Praxisbeilage 03: Tennis

Das Tennisspiel lebt von spektakulären Ballwechselln, Meisterschlägen und dramatischen Fünfsatzspielen. Bis es soweit ist, will die faszinierende Sportart zielgerichtet und spielorientiert geübt sein. Am besten mit dieser Praxisbeilage.



Tennis ist in der Schweiz dank Roger Federer und Patty Schnyder populärer denn je. Diesen Schwung möchte Swiss Tennis nutzen und lanciert in diesem Jahr das Projekt «kidstennis».

Es soll Voraussetzungen schaffen, damit möglichst viele Kinder und Jugendliche ihren Vorbildern nacheifern können.

Auf Rogers Spuren

Auf der folgenden Doppelseite gehen wir dem Tennisspiel genauer auf den Grund. Was wird benötigt, um ein/e ganz Grosse/r zu werden? In der Praxis könnte kidstennis die Lösung sein. Die Kinder und Jugendlichen sollen auf angepassten Spielfeldern, mit kleineren Schlägern und weicheren Bällen, das Tennisspiel altersgerecht erleben. Die Übungen dieser Praxisbeilage sind auf dieser Idee aufgebaut: das Spiel angepasst und spielorientiert zu erwerben.

Auch im Sportunterricht

Tennis gehört nicht nur in Clubs und Centern sondern auch in die Schule. Schon früh kann das Gefühl für den Ball und den Schläger erworben werden. Diesem Umstand wird bei den Übungen auf den Seiten vier bis dreizehn Rechnung getragen. Jede Doppelseite ist deshalb in die vier Niveaugruppen «Basics», «Einsteiger», «Fortgeschrittene» und «Könnner» unterteilt.

So kann die bestmögliche Übung für jeden Könnensstand gewählt werden. Verschiedene Kästen – verteilt über alle Seiten – geben nützliche, methodische Tipps. Den Abschluss der Praxisbeilage machen ein Stationentraining in der Sporthalle und die Kids Tests, mit denen das Gelernte überprüft werden kann.

[Praxisbeilage 3: Tennis \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO