

# Bewegungsvorstellung – Tennis: Omelette

Diese Übung fördert die Wahrnehmung des Balles. Die Kinder müssen alleine den Ball hochspielen und mit dem Schläger abfangen.



Diese Übung wird alleine ausgeführt. Man spielt den Ball je nach Könnensstand einige Meter in die Höhe und muss ihn mit dem Schläger wieder auffangen. Und zwar so, dass der Ball beim Abfangen nicht hüpft, sondern wie auf dem Schläger kleben bleibt. Es geht besser, wenn man dem Ball mit dem Schläger entgegengeht und ihn auffängt, wie wenn gute Köche die Omelette kehren.

## Metaphern im Tennis

Die Bildersprache ist vor allem die Sprache der Kinder. Dies kann man sich zu Nutze machen, indem den Lernenden Tipps gegeben werden, wie zum Beispiel: «Kämpfe wie ein Löwe» oder «Halte den Ball vor dem Aufwerfen zum Service wie eine heisse Kartoffel».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**