

Bewegungsvorstellung – Tennis: Regenbogen

Diese Übung fördert die Vorstellung der Schülerinnen und Schüler von gebogenen Flugkurven bei Grundsschlägen. Sie lernen, lange und regelmässige Bälle von Grundlinie zu Grundlinie zu spielen.



Beide spielen lange Bälle von Grundlinie zu Grundlinie, und zwar so, wie wenn sie mit dem Ball immer einem Regenbogen nachfahren oder ihn nachspielen würden. Es ist wichtig, dass die Spielenden gebogene Flugkurven spielen und so erkennen, wie man lange Bälle spielen kann.

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