

Bewegungsvorstellung – Tennis: Fliege fangen

Diese Übung ist hilfreich für das Erwerben und Festigen von Vorhand-Grundschlägen, die beschleunigt werden können.



Wenn man einen guten Treffpunkt beim Vorhand hat und im Gleichgewicht ist, kann die Vorhand besser gespielt werden. Der Schläger muss so beschleunigt werden, wie wenn man auf einem Tisch eine Fliege fangen würde. Die Bewegung muss beschleunigend und nicht ruckartig sein. Es ist wichtig, dass man entspannt ist.

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