

Bewegungsvorstellung – Tennis: Katze oder Elefant

Diese Übung ist hilfreich für das Anwenden und Variieren einer angepassten Beinarbeit bei den Grundsschlägen.



Die beiden Übenden spielen sich leicht platzierte Bälle von der Grundlinie aus zu. Während immer ungefähr je zehn Ballwechseln sollen die Lernenden angepasst und präzise zu den Bällen laufen wie eine Katze, und anschliessend sollen sie sich so plump wie ein Elefant bewegen.

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