Methodische Reihe zur Erlernung des Aufschlags im Tennis

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Methodische Reihe zur Erlernung des Aufschlags im Tennis

Hans-Peter Lübke, Ascheberg (DBR)

Im Rahmen seiner Staatsarbeit im Fach Leibeserziehung, die sich mit dem Thema «Voraussetzungen und Möglichkeiten Tennis bei Kindern unter zehn Jahren einzuführen» befasst, hat Hans-Peter Lübke methodische Reihen aufgestellt. Hier die Reihe für den Aufschlag. (Die Redaktion)

1. Bewegungsbeschreibung

1.1. Griff

Der Schläger wird mit Rückhandgriff angefasst.

1.2. Ausgangsstellung

Der vordere Fuss des Schülers steht etwa 5 bis 10 cm hinter der Grundlinie und seitlich nicht weiter als eine Schlägerlänge von der Mitte entfernt. Der linke Fuss bildet mit der Grundlinie einen Winkel von 45 Grad, während der rechte fast parallel zu ihr steht. Das linke Knie ist leicht gebeugt. Die linke Schulter zeigt zum Netz, die Hüfte ist dieser Oberkörperdrehung gefolgt. Beide Arme sind gestreckt. Der Schlägerkopf befindet sich beim Ball, der mit den Fingerspitzen in der linken Hand gehalten wird. Das Gewicht ruht auf dem hinteren Bein. (F1)

1.3. Bewegungsablauf

1.3.1. Anschwungphase

Aus dieser Stellung werden beide Hände nach unten gegen den linken Oberschenkel bewegt. Kurz vor dem Oberschenkel wird der linke Arm gestreckt nach oben geführt, der rechte Arm schwingt nach hinten, (F2) und wird im Ellenbogen gebeugt, wenn sich zwischen Oberarm und Körper etwa ein Winkel von 90 Grad gebildet hat. (F3)

1.3.2. Beschleunigungsphase

Der Schläger befindet sich hinter dem Rücken und beschreibt dort eine tiefe Schleife. (F4) Nach Durchlaufen des tiefsten Punktes beginnt sich der Körper gleichzeitig mit dem Arm zu strecken. Der Ball wird bei völliger Streckung des Körpers vom Arm bis in die Fussspitze in seinem höchsten Flugbahnpunkt getroffen. (F5) Im Treffmoment wird das Handgelenk nach vorn unten bewegt. (Handgelenkeinsatz)

1.3.3. Ausschwungphase

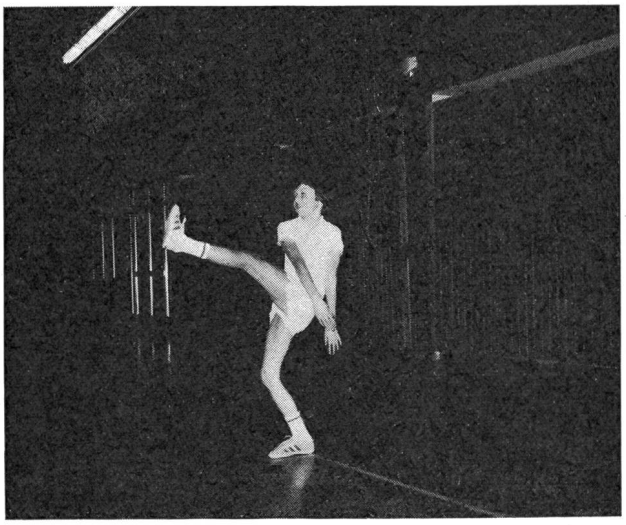
Der Ausschwung des Schlägers erfolgt an der linken Körperseite vorbei. Um eine Drehung um die Längsachse des Körpers zu vermeiden, wird der linke Arm gebeugt vor die Magengrube genommen. Das rechte Bein wird vorgesetzt und fängt den Körper weich ab. (F6)

2. Vorbereitete Gymnastik

2.1. Beidarmiges Armkreisen vor- und rückwärts

2.2. Aus dem Gehen heraus

wird das linke Bein gestreckt hochgeschwungen, gleichzeitig werden beide Arme an der linken Körperseite vorbei nach unten gezogen. Wird das rechte Bein hochgeschwungen, wird entsprechend umgekehrt verfahren.



2.3. Gegeneinanderkreisen der Arme

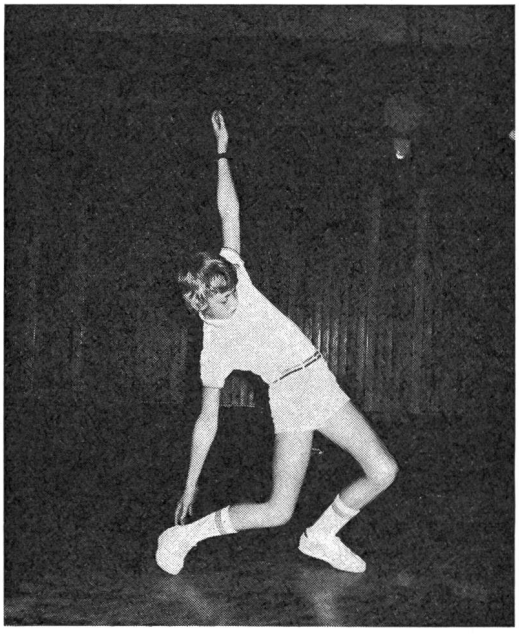
2.4. Rumpfkreisen

2.5. leichte Schrittstellung

Der Wurfarm wird gestreckt hochgehalten. Mit der Hand des Schlagarms wird nun die Ferse des hinteren Fusses berührt. Die Hüfte wird möglichst weit nach vorne gedrückt, damit der ganze Körper in eine Bogenspannung gelangt.

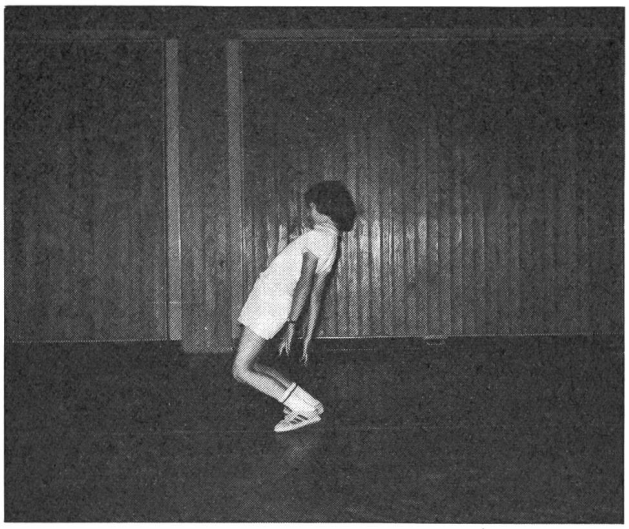
2.6. Es wird wie unter 2.5.

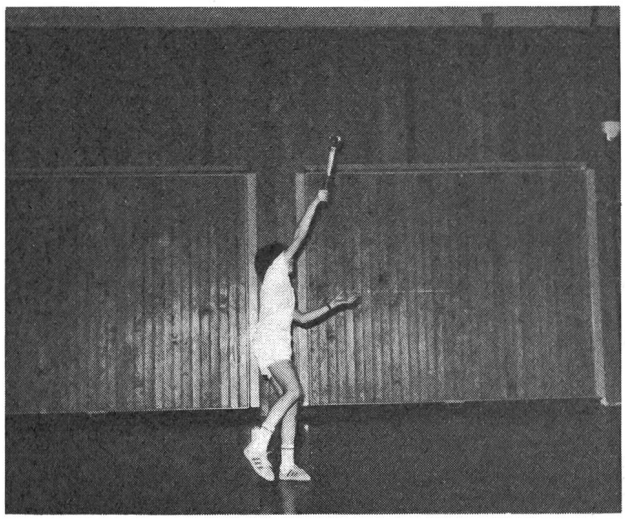
verfahren, jedoch wird durch Oberkörperdrehung bei Beibehaltung der Bogenspannung versucht, die Fersen des vorderen Beines zu berühren.



2.7. leichte Seitgrätschstellung

Mit beiden Händen wird gleichzeitig auf beide Fersen gefasst. Die Hüfte ist nach vorne gedrückt. Bogenspannung.





3. Vorübungen

3.1. Schlagwurf

3.1.1. Schlagwurf mit einem Tennis- oder Schlagball

3.1.2. Schlagwurf mit einem Vollball

3.2. Gewöhnung an den Rückhandgriff

3.2.1. Prellen des Balles mit der Schlagfläche gegen die Erde.

3.2.2. Springenlassen des Balles auf der Rückhandseite des Schlägers.

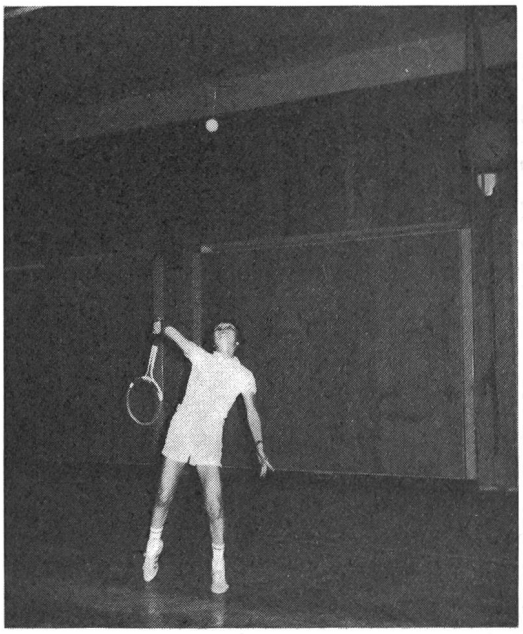
3.2.3. Prellen des Balles mit dem Rahmen gegen die Erde.

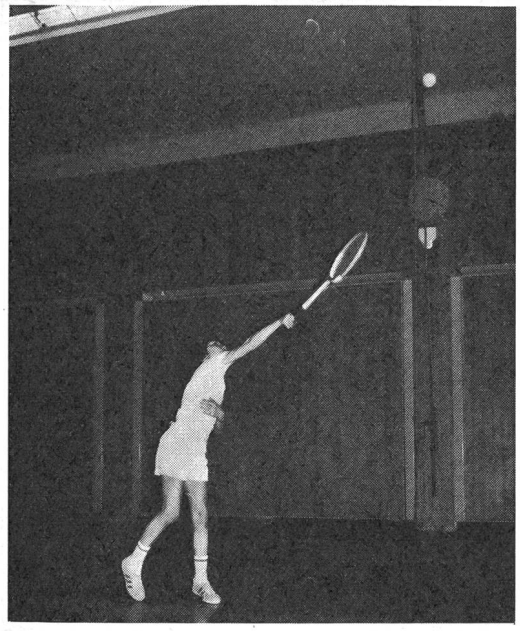
4. Ausführung der Schlagbewegung

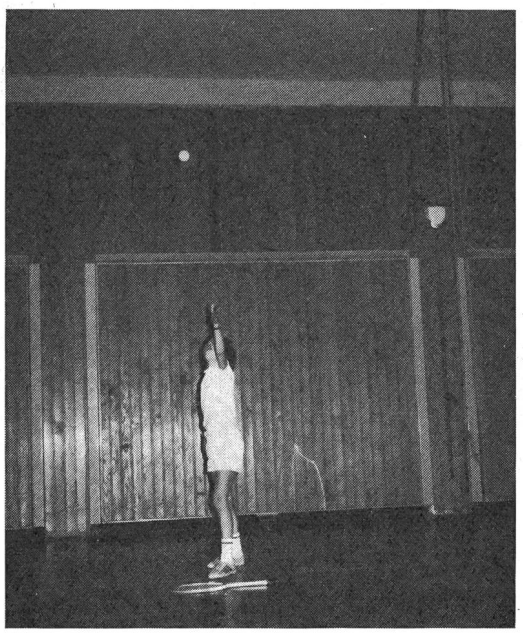
4.1. Ausführung der Bewegung des Schlagarmes mit einem Tennisball in der Hand.

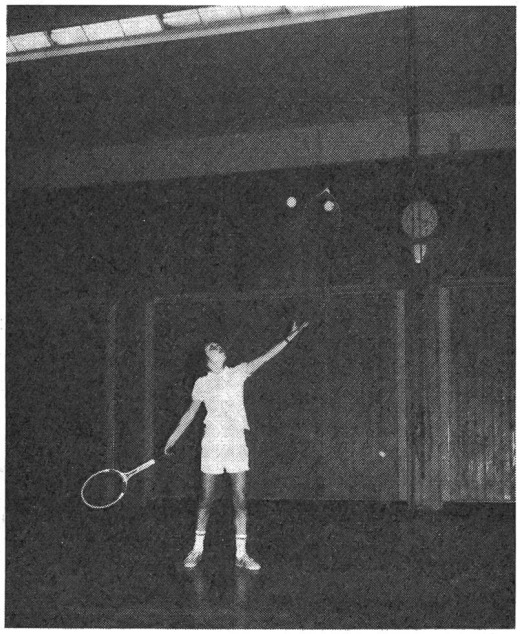
4.2. Ausführung der Schlagbewegung mit dem Gewichtschläger

5. Den ruhig hängenden Ball schlagen









6. Wurf des Balles

Der Schüler hat bei richtiger Stellung des linken Fusses mit dem rechten einen Halbkreis vor den linken gezeichnet (oder den Halbkreis durch ein Sprungseil, oder seinen Schläger markiert). Der Schüler wirft nun den Ball mit gestrecktem linken Arm nach oben, bei gleichzeitigem Ausführen des Anschwunges und Verlagerung des Gewichtes vom hinteren auf das vordere Bein. Die Wurfhöhe wird für den Schüler individuell markiert, zum Beispiel Pendel, das 20 bis 30 cm höher hängt, als er mit der Schlägerspitze reichen kann. Der geworfene Ball wird nicht aufgefangen, sondern muss bei richtiger Wurfausführung in den Halbkreis vor den linken Fuss fallen. Ausgangsstellung wie in der Bewegungsbeschreibung 1.2.

7. Koordinationsübung

Mehrmaliges Balltippen zur Konzentrationssteigerung vor dem Aufschlag. Die Koordination von Ballwurf und Aufschlagbewegung sollte erst begonnen werden, wenn der Schüler beide Einzelbewegungen beherrscht. Vor allem muss die Schlagbewegung «sitzen», damit die Konzentration voll auf den Ballwurf gerichtet werden kann. Bei der Aufschlagausführung muss vor allem auf eine gleichmässige Bewegung geachtet werden (keine Pausen). Hat der Schüler den Ball nicht richtig geworfen, so soll er nicht versuchen den Ball unbedingt zu treffen, sondern er soll die Bewegung des Schlagarmes ruhig und richtig zu Ende führen. Wurde der Ball zum Beispiel zu hoch geworfen, so darf die Aufschlagbewegung nicht verlangsamt oder unterbrochen werden, sondern soll richtig, ohne dass der Ball getroffen wurde, ausgeführt werden.

Erläuterungen

zu 4.2.

Bei dem «Gewichtsschläger» handelt es sich um einen Tennisschläger ehemals normaler Länge, bei dem der Schlägerkopf abgesägt worden ist. Im Herz ist dann ein Gewicht angebracht worden. Durch dieses Gewicht wurde er um etwa 200 g schwerer als ein normaler Jugendschläger, der Vorteil liegt in seinem höheren Gewicht in Schwerpunktnähe. Dieser Schläger eignet sich gut zum Erlernen der Aufschlagbewegung, denn das höhere Gewicht am Schlägerende fördert bei richtigem Zugansatz Arm- und Körperstreckung.

zu 5.

Das Ballpendel kann zum Beispiel bequem an den Ringen angebracht werden. Für den Schüler ergeben sich folgende Vorteile:

a) er kann sich noch voll auf die Schlägerführung konzentrieren, da er den Ball noch nicht zu werfen brauchte,

b) er hat schon das Ziel (den zu treffenden Ball) vor Augen,

c) er hat schon hier das Erfolgserlebnis, den Ball beim Aufschlag getroffen zu haben,

d) er bekommt das Gefühl für das Zusammentreffen an Ball und Schläger,

e) durch die richtig vorgegebene Höhe des Balles (Ziel), wird der Schüler sofort gezwungen, im Moment des Treffens seinen Körper zur völligen Streckung zu bringen,

f) der Handgelenkeinsatz kann besonders geübt werden.

Die im Teil 1. Bewegungsbeschreibung verwendeten Zeichen F1 bis F6 beziehen sich auf die Fotos aus M. Meiers «Wie lerne ich Tennis spielen?», Seiten 33-34.