Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 10

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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

Unsere Monatslektion

Tennis

Ernst Meierhofer

12 Teilnehmer / 2 Plätze
Ausbildungsstufe 2/3

Themen: **Einleitung:**
- Üben durch Aufgabenstellung
- Einspielen

Leistungsphase:
- Angriffsschulung (Hauptthema)
- Konditionsprogramm

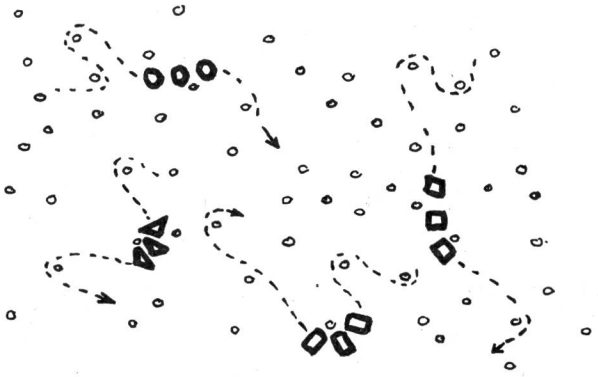
Ausklang:
- Tips / Aufgaben für das individuelle Training

Einleitung 30 Minuten

Ueben durch Aufgabenstellung 20'

Ziel: Kreislaufanregung, Gewandtheit, Beweglichkeit, Kreativität, Selbständigkeit, Motivation

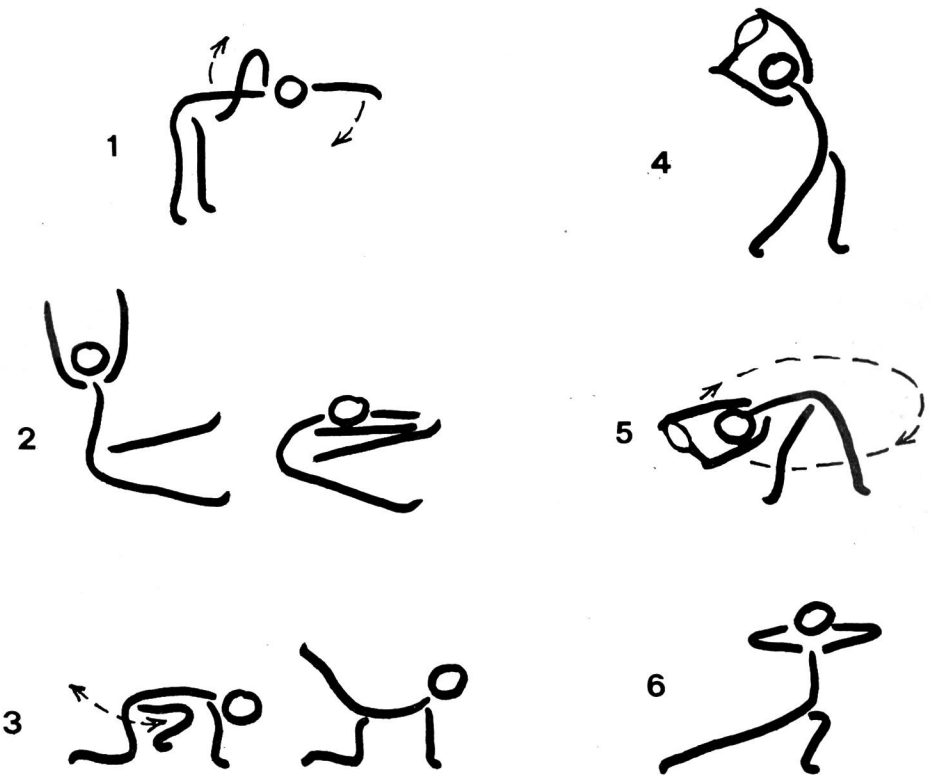
Einlaufen
- Einteilung in Dreiergruppen
- alle Tennisbälle werden unregelmässig auf dem Platz verstreut
- Ausführung der folgenden Übungsaufgaben, der vorderste Schüler führt
- häufiger Führerwechsel auf Zeichen des Leiters
- lustige Schlangenlinien laufen
- dito mit Hopserhüpfen
- dito mit Galopphüpfen
- Lauf mit überraschenden Tempo- und Richtungswechseln = Reaktionsübung



Gymnastik: Jeder Schüler ist kurz Leiter!
- Einteilung in Sechsergruppen
- Aufgabe: Vorbereitung einer Übung durch jeden Schüler aus dem ihm zugeteilten Bewegungsbereich, darauf Durchführung mit seiner Gruppe.

Beispiele aus den erwünschten Bereichen:

1 Arme – Schultern
2 Beugen vw.
3 Beugen rw.
4 Beugen sw.
5 Drehen
6 Beine



Einspielen 10'

Leistungsphase 5 Minuten

Angriffsschulung 40'

Ziel: frühzeitig richtige «Einpflanzung» des Angriffgedankens

Bemerkungen:

- Der Vollständigkeit halber wird eine recht grosse Übungsreihe vorgestellt, die in der Praxis sicher auf mehrere Lektionen verteilt wird.
- Vorhand, Rückhand, Volley, Service und Smash müssen bekannt sein.
- Zuerst alle Schläge auf der Vorhandseite, dann auf Rückhand und zuletzt unregelmässig gemischt durchführen.
- Das Zuspiel ist dem Niveau der Schüler anzupassen.
- Bei Fehlern spielt der Leiter mit Bällen aus der Hand weiter, damit die Schüler die Übungen immer ganz durchspielen können.

Demonstration des Lektionziels:

Mit dem besten Schüler oder einem beigezogenen guten Spieler.

Vorübung:

«Trockenübung», das heisst ohne Ball das Prinzip des Angriffablaufs mit der ganzen Klasse gleichzeitig mehrmals durchführen. ⟶ federnde Bereitschaftstellung – Schlagbewegung – Start nach vorne – Stopp in Drehscheibenposition, usw.

Organisationsprinzip für Aufbaureihe:

Bereitschaftstellung

Angriffsball (oder Aufschlag)

1. Drehscheibenposition

Vorbereitungsball

2. Drehscheibenposition

Abschlussball

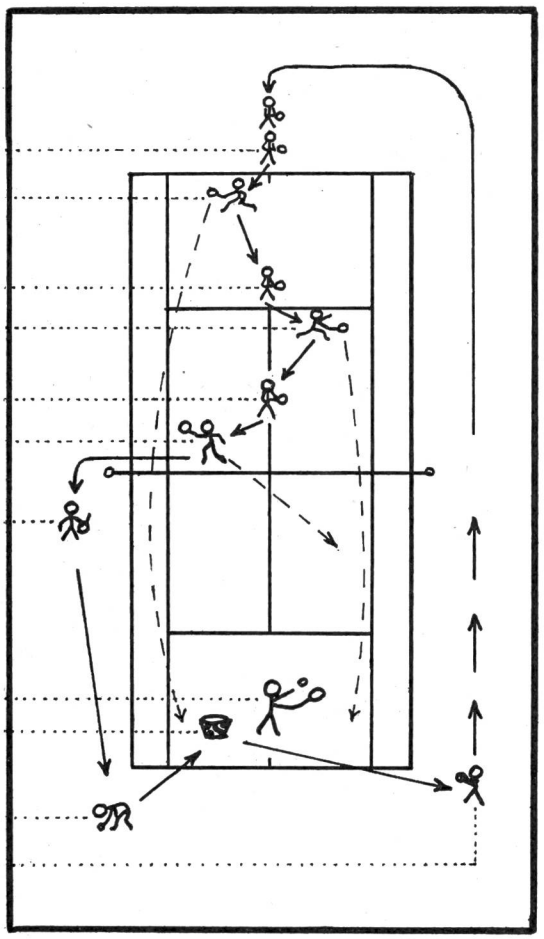
Entgegennahme Korrektur

Leiter

Ballkorb

Ballauflesen (gespielte Anzahl)

im Rückweg Repetition der Aufgabe ohne Ball



Aufbaureihe Angriffsschulung

1. Erleichterte Form (Weglassen des Vorbereitungsballs in der 1. Drehscheibe)

Bereitschaftstellung 1 m hinter der Servicelinie

↓

auf leichten kurz zugespielten Ball Angriffsball (Ziel angeben)

↓

Vorlaufen in Netzposition (2. Drehscheibe) und spielen des Abschlussballes (Volley)

2. Spezielle Schulung Vorbereitungsball auf 1. Drehscheibe

Bereitschaftstellung 1 m hinter der Servicelinie

↓

Spielen des in die Füsse zugespielten Balles = Vorbereitungsball (1. Drehscheibe)

↓

Abschlussball (2. Drehscheibe)

3. Normaler dreistufiger Angriff

Bereitschaftstellung hinter der Grundlinie

↓

Angriffsball

↓

Vorbereitungsball (1. Drehscheibe)

↓

Abschlussball (2. Drehscheibe)

4. Vierstufige Angriffsübung

Wie vorhergehende Übung,
ergänzt durch Smash als vierter Ball

5. Fünfstufige Angriffsübung

Wie vorhergehende Übung, nach dem Smash vorlaufen und mit dem Schläger das Netz berühren, in diesem Moment folgt ein langer Lob des Leiters, den nun der Übende im Zurücklaufen nach dem Aufprall zurückschlagen muss. Gelingt dies, so wird als Belohnung bis zum Punkt weitergespielt.

6. – 8. = Übungen 3 bis 5, jedoch mit dem Aufschlag anstelle des Angriffballs beginnen, ergibt das sogenannte *Big Game.*

9. Doppelspiel mit konsequenter Anwendung des Geübten. Drei Mannschaften pro Platz spielen abwechslungsweise.

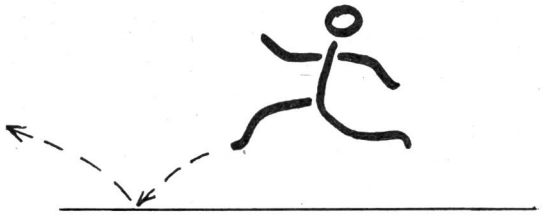
Konditions-Programm 15'

1. Armstoss – Händeklatschen
   2 × 10 Wiederholungen

1

2. Grösstmögliche Sprungschritte
   2 × 20 Wiederholungen

2



3. Rückenlage – Päckli
   2 × 20 Wiederholungen

3

4. Rumpf – Beine heben
   2 × 20 Wiederholungen

4

5. Dauerlauf mit Tempowechsel 5 Min.

Ausklang 5 Minuten

Tips / Aufgaben für das individuelle Training bis zur nächsten Lektion.

Handelsschule des Kaufmännischen Vereins Zürich

Auf Beginn des Sommersemesters 1977 suchen wir:

1–2 Hauptlehrer für Turnen und Sport

Bewerberinnen oder Bewerber haben sich über entsprechende Lehrtätigkeit und Fachkenntnisse auszuweisen (Turn- und Sportlehrerdiplom I oder Sportlehrerdiplom Magglingen).
Ausserdem müssen sie in der Lage sein, ein Nebenfach wie z. B. Deutsch, Wirtschaftsgeographie, Fremdsprachen, Schreibfächer usw. zu unterrichten.

Anstellungsbedingungen: Die Besoldung ist in einem Reglement festgelegt. Schriftliche Auskünfte erteilt der Verwaltungschef.

Bewerbung: bis 31. Oktober 1976 an das Rektorat der Handelsschule des Kaufmännischen Vereins Zürich, Postfach, 8037 Zürich.

Das Hotel-Fach sucht tüchtige Kräfte . . .

. . . und bezahlt gut. In dieser Branche gibt es kaum Arbeitslose. Aus gutem Grund: Essen, Trinken und Ferien sind Dinge, auf die man nicht gerne verzichtet. Deshalb ist der Job im Hotelfach ein guter Job, ein interessanter Job, ein sicherer Job.

Vorausgesetzt natürlich, dass man etwas vom Fach versteht. Vorausgesetzt, dass man sich seriös ausbilden lässt oder sich intensiv weiterbildet. Zum Beispiel mit unserem 1000-fach bewährten Fernkurs für das Hotel- und Restaurationsgewerbe.

Sie lernen zu Hause, in der Freizeit, müssen keine Schulbank drücken und haben keinen Lohnausfall. Unser praxisnaher Fernkurs wird auch aus Ihnen einen tüchtigen Mitarbeiter machen, den man überall bevorzugt.

Lassen Sie sich gratis und unverbindlich informieren. Senden Sie uns einfach den nachstehenden Talon.

INSTITUT MOESSINGER AG
(Die Fernfachschule mit Erfahrung)
Räffelstrasse 11, 8045 Zürich, Telefon (01) 35 53 91

Ich interessiere mich für das Hotelfach.
Informieren Sie mich kostenlos und unverbindlich.

Name:

Alter: 934

Strasse:

Ort:

E. HUNN AG baut Sportanlagen nach Mass:

Unser Ausführungsprogramm
Gesamte Leichtathletikanlagen und Laufbahnen mit EVERPLAY-Produkten.

Besondere Vorteile der EVERPLAY-Beläge

— die Sportler erbringen auf ihnen höchste Leistungen
— sie sind äusserst preisgünstig
— bei allen Prüfungen bezüglich Verschleisstests haben sie bestens abgeschnitten

Wir bauen auch weiterhin wassergebundene Beläge.

Unser vielseitiges Programm für den Bau von Rasenspielfeldern
— AUSTRIA-Grasvlies-Matten
— PAMAX-Rasenspielfelder mit patentiertem Entwässerungssystem
— EURASP-Olympia-Rasen Patent angemeldet

Verlangen Sie unsere Unterlagen oder eine unverbindliche Beratung durch unsere Fachleute.

E. HUNN AG, 8966 Oberwil (AG)
Garten- und Sportplatzbau Telefon (057) 5 18 30