

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 8

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Unsere Monatslektion

Tennis

Thema: — Einführung Rückhand
 — Fortsetzung Einführung Service
 — Circuit (Konditionstraining)

Bearbeitung: Ernst Meierhofer

Stufe: Anfänger, etwas Vorkenntnisse im Vorhand und Service

Anzahl Spieler: 12

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Material: Schläger, Hüllen, 2 bis 4 Bälle pro Spieler

Anlagen: 2 Tennisplätze
 kleine Wiese für Circuit

Symbolerklärung:

⊕ Geschicklichkeit	⚡ Schnellkraft Arme	♡ Kreislaufanregung	▶ Lokales Stehvermögen Rücken
⚡ Kraft Arme	⚡ Schnellkraft Bauch	△ Beweglichkeit	
♡ Allg. Dauerleistungsvermögen	⚡ Schnellkraft Beine	♡ Allg. Stehvermögen	▶ Lokales Stehvermögen Bauch
▶ Aktionsschnelligkeit			

Einleitung

20 Minuten

Stafetten mit Ball und Schläger

— fünf Läufe mit verschiedenen Aufgaben, Gesamtwertung

— 3 Mannschaften zu 4 Schüler

— Wertung:

1. Rang pro Lauf 3 P.

2. Rang pro Lauf 2 P.

3. Rang pro Lauf 1 P.

Fehler in der Ausführung = disqualifiziert 0 P.

Jede Mannschaft addiert alle ihre Punkte für Gesamtwertung

— Vorgehen:

— Wettbewerb erklären

— Mannschaften wählen lassen, selbst gleichzeitig Schlägerhüllen plazieren (Skizze)

— Aufstellen der Gruppen

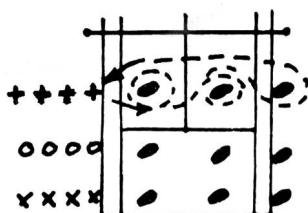
— für erste Stafette Aufgabe zeigen

— üben lassen

— Wettkampf

Aufgaben der einzelnen Stafetten

1. Ein Ball auf dem Schläger tragen und laufen
2. Wie 1. aber hopserhüpfen
3. Laufen mit Tippen des Balles auf dem Schläger
4. Laufen mit Pellen des Balles
5. Galopp hüpfen seitwärts mit Pellen des Balles (für diese Übung Markierungshüllen entfernen, nur hin und her.)



Übungen mit dem Tennisball (jeder für sich)

1. Ball zwischen den gekreuzten Handflächen mit aller Kraft zusammendrücken. 4 Wiederholungen zu 6 Sekunden.



2. Ball von aussen unter dem vorwärts-hoch-gespreizten Bein durch aufwerfen, fangen, gegengleich (je 10 x)



3. Körper mit hochgestreckten Armen rückwärts beugen, Ball fallen lassen, umdrehen usw. (10 x).



4. Grätschstellung, Seitbeugen, Arm über Kopf ziehen, Ball fallen lassen, gegengleich (je 10 x).



5. Leichte Grätschstellung, mit ausgeprägtem Seitwärts-rückwärtsdrehen und gleichzeitiger tiefer Kniebeuge Ball zwischen den Fersen ablegen, zurückdrehen und Ball auf der anderen Seite aufnehmen.



6. Hüpfen auf einem Bein, mit dem freien Fuss den Ball mitführen, freier Beinwechsel.



Leistungsphase

60 Minuten

Vorhand (Repetition)

- zur Erinnerung Hinweise auf Griff und Schlagbewegung
- Demonstration auf Zuwurf eines Schülers (Schuldistanz)
- A übt Richtung Umzäunung auf Zuwurf von B-Wurfdistanz ca. 8 m

Rückhand (Aufbaureihe)

- Griff zeigen, Unterschiede zum Vorhandgriff erklären, üben lassen, Kontrolle
- ohne Ball: in richtiger Schlagstellung Aushol- und Schlagbewegung zeigen und erklären
- im Wechsel mit und ohne Schläger ausführen lassen
- A in Schlagstellung Richtung Umzäunung, ausholen, B lässt Ball in Schuldistanz fallen, der darauf von A ins Gitter gespielt wird (12 bis 15 x)
- Steigerung durch Zuwerfen des Balles auf 6 bis 8 m Distanz, Aushol- und Schlagbewegung verbinden
- Beinarbeit vorzeigen und darauf ohne Ball gemeinsam üben. Bereitschaftsstellung — abdrehen in Schlagstellung mit gleichzeitigem Ausholen — Schlag — in Bereitschaftsstellung zurückfedern
- mit Zuwerfen des Balles üben
- ohne Ball, gemeinsames Üben der Fussarbeit Rück- und Vorhand im Wechsel. Griffwechsel!
- gleiche Übung mit Zuwerfen des Balles
- Spielform: 4 selbständige Gruppen zu 3 Spielern
Spielfeld: Servicefeld vergrößert bis Doppellinie. Zwei Schüler spielen bis einer 3 Fehler gemacht hat. Dieser wird durch den dritten Schüler ersetzt und soll seinerseits Bälle auflesen.

Service

- Griff, Ausgangsstellung und Ballaufwerfen sind bekannt, kurze Repetition.
- ohne Ball, Gesamtbewegung langsam zeigen und erklären, darauf gemeinsam üben.

⊕

⊕

⊕

- mit Ball schrittweises Vorgehen
 1. Ball aufwerfen und gleichzeitig Schläger seitwärts-rückwärts hochführen
 2. = 1. anschliessend den Schläger hinter dem Rücken fallen lassen
 3. Gesamtbewegung (gegen Gitter)

Spiel Mannschaftstennis im Doppelfeld

- 3 gegen 3, es können auch mehr Spieler sein
- Anspiel mit Vorhand ins gegnerische Einzel-feld, wo der Ball von jedem Spieler dieser Mannschaft mindestens einmal geschlagen werden muss, bevor er zurückgespielt werden darf
- Zählweise wie beim Tisch-Tennis
- Die Spieler sollen von Zeit zu Zeit ihre Plätze untereinander wechseln.

Konditions-Circuit

- 4 Stationen, 2 Durchgänge
30" Leistung, die Übung wird in dieser Zeit so oft als möglich ausgeführt
30" Pause zwischen den Übungen (Erholung, Platzwechsel)
Alle beginnen gleichzeitig, 1/4 der Teilnehmer pro Station.

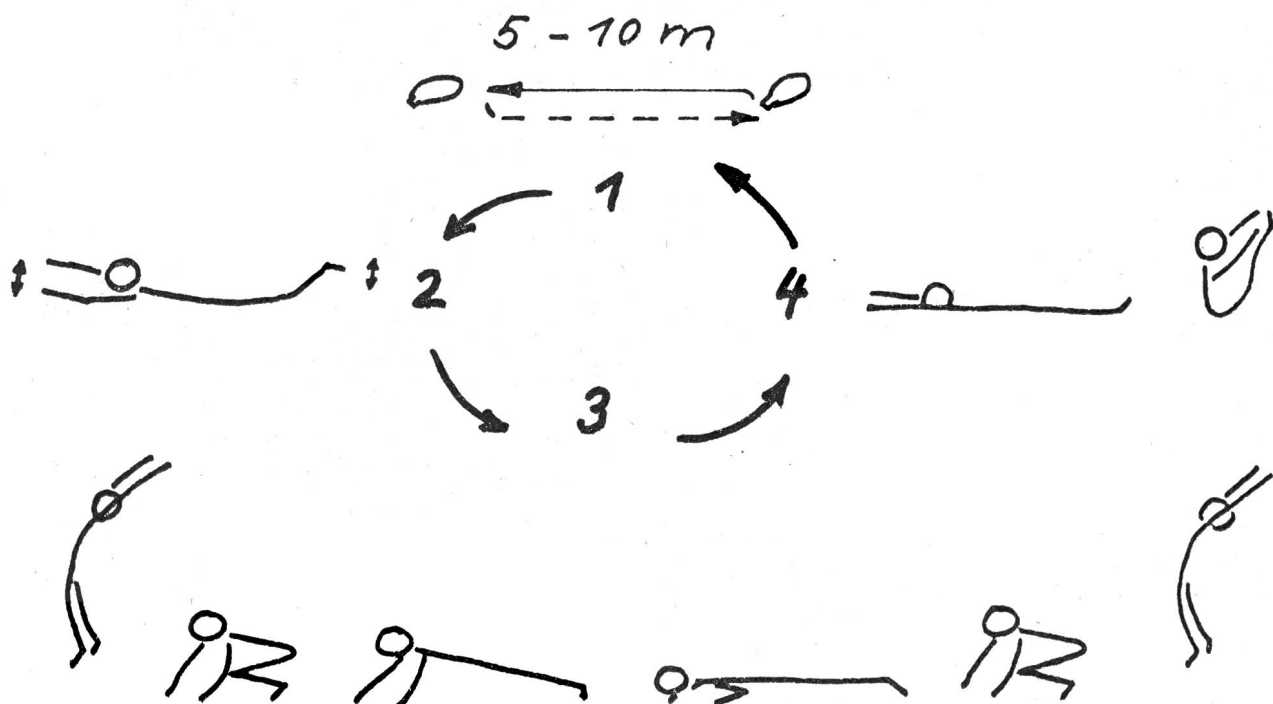
Übungen

1. Hin- und Herlauf, Distanz 5 bis 10 m, Begrenzung der Strecke durch 2 Schlägerhüllen, die jedesmal mit der Hand berührt werden müssen.
2. In Bauchlage rückwärts wippen, Arme in Hochhalte, Oberkörper und Beine vom Boden abheben, leichtes ununterbrochenes Wippen rückwärts. Extremes Hohlkreuz vermeiden.
3. Strecksprung — Liegestütz, Strecksprung — Kauern — Liegestützstellung — 1 x Liegestütz — Kauern — Strecksprung usw.
4. Sackmesser

Ausklang

- erholsames Umhergehen
- Kerze, Beine ausschütteln

⊕ △



«Tages-Anzeiger», Zürich:

Aktionen und kein Ende

Vor geraumer Zeit, vielleicht bis vor etwa zehn Jahren, finanzierte sich der Schweizer Sport (von wenigen Ausnahmen abgesehen) mit den Eintrittsgeldern des Publikums bei Wettkämpfen, den Jahresbeiträgen der Mitglieder und den Subventionen des Totos; für besondere Zwecke spendete auch Vater Staat ein paar Franken, und nur bei grossen, kostspieligen Manifestationen schwang man den Bettelsack. Das hat sich gründlich geändert. Sozusagen ins Umgekehrte. Heute ist das Betteln (Sammeln) an der Tagesordnung; wer sich selber hilft, gleicht dem berühmten weissen Raben. Freilich: der ganze Wettkampfbetrieb — besonders im Spitzensport — ist enorm teuer geworden. Die Gründe dafür sind bekannt. Viele Verbände bzw. deren Eliteformationen mussten eine regelrechte Flucht in die Öffentlichkeit unternehmen. Das Beispiel gaben die Kunstturner mit den «Günt-hard-Boys», und am vorläufigen Ende steht die Schweizer Sporthilfe als landesweite Organisation mit einem ganzen Strauss von (mehr oder weniger geschickten) Massnahmen, ausgerichtet auf das Ziel, Geld und nochmals Geld hereinzubringen.

Durch diesen Gang der Dinge ist man auf der «Gegenseite» hellhörig geworden. Soll die Wirtschaft schon den Spitzensport stützen helfen, könnte diese Wirtschaft doch auch vom Spitzensport profitieren. In der Werbung und so. Und es begannen jene Gegengeschäfte, die man am besten vom Skisport her kennt; sie wurden intensiviert nach der Sapporo-Euphorie. Da war etwa die Posterwelle; da standen «goldene» und «silberne» und «bronzene» Athleten zahlreichen Verkaufsaaktionen zu Gevatter, wobei man freilich die olympischen Vorschriften (Amateurbestimmungen) einzuhalten sich anstrenge. Trotzdem: Die Flut solcher Werbefeldzüge, Resultat der immer stärker in Erscheinung tretenden Verflechtung Sport/Volkswirtschaft, wirkte irgendwie bemühend. Neuerdings setzt auch eine Grossbank auf dieses Pferd, unaufdringlich und gekonnt — das sei zugestanden. Wird diese Kette aber je wieder enden? Oder haben sich Handel, Industrie und Dienstleistungsgewerbe des Sports als bedeutenden Werbeträger endgültig bemächtigt? Müssen wir uns mit der intensiven kommerziellen Durchdringung des Sports ein für allemal abfinden? Ist jeder replizierte Athlet künftig eine potentielle Reklamefigur? Wenn es munter so weiter geht wie bis anhin, ist Schlimmes zu befürchten.

Karl Mock

«Freiburger Nachrichten», Freiburg:

Sport heute — aus der Sicht eines Jugendlichen

«Mens sana in corpore sano» (In einem gesunden Körper sei ein gesunder Geist). Die Aussage dieses lateinischen Sprichwortes bringt uns unwillkürlich auf den Gedanken «Sport». Es ist heute eine Tatsache und zudem unerlässlich, dass jeder Mensch, ob Erwachsener oder Jugendlicher, sich körperlich betätigt, um seinen Körper gesund zu erhalten. Dies ist auch der ursprüngliche Sinn des Sportes, der heute oft missverstanden wird. Ich möchte nämlich im folgenden auch auf den Spitzensport und den professionell ausgeübten Sport, was heute praktisch gleichbedeutend ist, zu sprechen kommen.

Sport als Beruf (Spitzensport)

In vielen Disziplinen des Sports ist man heute zum Professionalismus übergegangen, das heisst, diese Sportarten werden heute berufsmässig betrieben. Boxen, Fussball und der Motorsport sind nur einige Beispiele für diese Entwicklung, die es auch mit sich bringt, dass der Sport in eine immer grössere Abhängigkeit von Geld, Werbung und Geschäft gerät.

Welche Gründe bewegen eigentlich einen Amateur, einen «Freizeitsportler» dazu, ins sogenannte Profilage überzutreten? Liegt ihm bloss am Sport an und für sich, oder spielen dabei auch andere Erwägungen mit?

Sicher geschieht ein solcher Uebertritt auch mit der Absicht, sich fortan nur noch auf den Sport zu konzentrieren und dadurch Erfolge zu erringen, sich endlich einen Namen zu machen. Hier aber beginnt das zweite Kapitel, nämlich die finanziellen Erwägungen.

Sport und Geschäft (Werbung)

Sobald ein Sportler in weiten Kreisen bekannt ist, also ein Publikumsliebling, erhält er auch höhere Startgelder und Prämien. Meistens folgt dann der Sprung ins Werbegeschäft. Die Werbeindustrie verlässt sich heute mehr und mehr auf die Zugkraft von Grössen des Sports, um den Umsatz diverser Erzeugnisse zu steigern. Inwieweit dies gelingt, hängt natürlich vom Sportler und von dessen Erfolgen ab. Immer mehr Sportler verschreiben sich heute der Werbung, um rasch viel Geld zu verdienen. Dies ist dem Sportler sicher recht, muss uns aber zu bedenken geben. Ist dies

noch der Sport, wie er früher betrieben wurde, nämlich mit Enthusiasmus und aus Liebe zur Sache? Wir müssen die gestellte Frage mit einem eindeutigen Nein! beantworten. Aber nicht nur im Zusammenhang mit Geld ist der Sport entartet, auch andere Mittel tragen zum Verfall seiner ursprünglichen Werte bei. All diese Bemerkungen beziehen sich ausschliesslich auf den Spitzensport.

Sport und Rekorde (Aufputzmittel)

Wie auch die übrigen Bereiche unseres Lebens unterliegt der Sport ständiger Entwicklung. Jahr für Jahr werden die Leistungen verbessert, und dies in allen Disziplinen. Dagegen ist eigentlich nichts einzuwenden, aber nicht alle diese Steigerungen werden mit rechten Mitteln erzielt. Vielfach geschieht dies mit Hilfe von Aufputzmitteln, die es dem Athleten ermöglichen, das Letzte herzugeben und somit eine Rekordleistung zu vollbringen. Ist dies wirklich notwendig? Hat eine solche Art von Sport überhaupt noch ihre Berechtigung? Es liegt nicht in erster Linie an uns, dies zu beurteilen, es ist vor allem die Angelegenheit des Sportlers selber.

Wir sehen aus dem Zusammenhang, dass der Sport, insbesondere aber der Spitzensport, eine unerfreuliche Entwicklung durchgemacht hat, eine Entwicklung, die den Sport immer mehr in Zusammenhang bringt mit Geld und Geschäft. Sicher werden wir schon in nächster Zukunft Leute haben, die von Beruf «Skifahrer» oder «Leichtathlet» sind, was wir auch heute zum Teil schon haben. Ich möchte nun aber auch auf den «Sport in einer sinnvollen Art» zu sprechen kommen.

Sport, ein Erfordernis unserer Zeit

In einer Zeit, in der Technik und Automation die alten Arbeitsvorgänge rationalisieren und ersetzen, unterliegt der Mensch immer weniger dem Zwang, sich zu bewegen und anzustrengen, denn es wird immer mehr geistige Arbeit geleistet. Dabei verkümmert unser Körper sozusagen, was unweigerlich Haltungsschäden nach sich zieht, vor allem bei Kindern. Diese heute häufig auftretenden Haltungsschäden bei Jugendlichen resultieren zweifellos aus einem Missverhältnis zwischen geistiger und körperlicher Arbeit. Diesem Vorgang kann durch regelmässige sportliche Betätigung entgegengewirkt werden, um den Körper trotz schlechter Einflüsse gesund und fit zu erhalten.

Es wird uns aus allen diesen Tatsachen klar ersichtlich, dass Sport für den Alltagsmenschen und auch für den Jugendlichen unbedingt erforderlich ist.

Sport und Schule (Kollegium St. Michael)

Vielfach sind in jüngster Zeit an unseren Schulen Haltungsübungen eingeführt worden, die jeweils zwischen den Stunden geturnt werden. Diese Massnahme fand angesichts der schlimmen Situation überaus grosse Zustimmung. Leider aber gibt es immer noch Schulen, an denen dies nicht praktiziert wird, wie zum Beispiel am Kollegium. Auch die Verhältnisse für die Durchführung der Turnstunden waren bis anhin nicht gerade ideal, was sich aber bald ändern wird. Auf dem Schulareal des Kollegiums baut man heute an einem modernen Turnhallenkomplex, der auch ein Hallenschwimmbad umfassen wird. Nach Beendigung der bedeutenden Arbeiten wird das Turnen am Kollegium den neuen Bedürfnissen angepasst werden können. Sicher werden wir dann interessantere und abwechslungsreichere Turnstunden durchführen können. Nicht nur in der Schule aber sollte für sportliche Betätigung gesorgt werden, nein, auch in der Familie kann diesbezüglich viel Nützliches unternommen werden. Ich möchte nun einige Sportarten aufzählen, die sehr gut von der ganzen Familie betrieben werden können.

Sport in der Familie

Sicher muss man dazu das Wandern in den Bergen oder in anderem Gelände wählen. Denn nirgends wird das Verständnis des Menschen für die geheimnisvollen Vorgänge in der Natur mehr gefördert als auf einer Wanderung in der Natur selber. Ausserdem geniesst man dabei idyllische Ruhe, atmet gesunde und reine Luft und trainiert zudem den ganzen Körper.

Eine zweite Sportart für die ganze Familie ist das Schwimmen. Auch hierbei hat man Kontakt mit der Natur, falls man an einen See baden geht. Es gibt heute zwar nur noch selten saubere Gewässer, aber sonst bietet sich einem ja die Möglichkeit, ins Schwimmbad zu gehen.

Andere Sportarten sind Skifahren oder auch der Besuch eines Vita-Parcours. In der Familie bieten sich, wie wir gesehen haben, ungeahnte Möglichkeiten, gesunden und sinnvollen Sport zu betreiben.

Was schliessen wir aus alledem?

Es ist völlig sinnlos, zwischen beiden grundverschiedenen Arten sportlicher Betätigung Gemeinsamkeiten suchen zu wollen, denn diese gibt es nicht. Auf der einen Seite haben wir den Spitzensport, teilweise auch schon «Profisport», in dem sich mehr und mehr alles um Rekorde, um Geld und Geschäfte dreht. Auf der andern Seite jedoch sollte es uns allen ein echtes Bedürfnis sein, einer ganz anderen Art von Sport Zuspruch zu geben. Ich denke dabei an Sport als Spiel, an Sport, der auch den Kontakt mit unserer Natur mitbezieht.