

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 6

**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:** 29.01.2026

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



## Unsere Monatslektion

Bearbeitung: Ernst Meierhofer

Fotos: Hugo Lötscher

## Tennis

### Einleitung

Einspielen als Wettbewerb

### Leistungsphase:

- Tenniscircuit als Wettkampf zwischen 2 Spielern
- Spezielles Konditionstraining mit dem Veloschlauch

### Ausklang:

leichte Dehnungs- und Lockerungsgymnastik

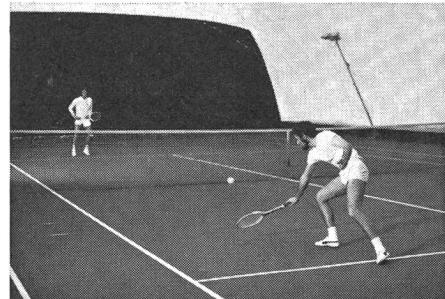
### Einleitung: Einspielen als Wettbewerb

15 Minuten

Zwei Schüler bilden ein Team, das im Wettstreit mit den anderen folgendes Einspielprogramm erledigen muss. Verlangt sind Ballwechsel ohne Fehler. Anzahl sowie Spieldistanz werden dem Schülerniveau angepasst.

Vorhand und Rückhand frei gemischt	20 Schläge
Rückhand auf Rückhand	10 Schläge
Rückhand auf Vorhand (longline)	10 Schläge
Vorhand auf Rückhand (longline)	10 Schläge
Volley-Vorhand	10 Schläge
Volley-Rückhand	10 Schläge
Volley gemischt	20 Schläge

### Station 2



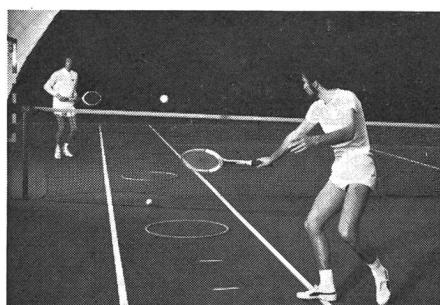
Match im Kleinfeld, Aufschlag mit Kurzgriff überkopf. Tischtennis-Zählweise.

### Leistungsphase:

#### A) Tenniscircuit als Wettkampf zwischen zwei Spielern

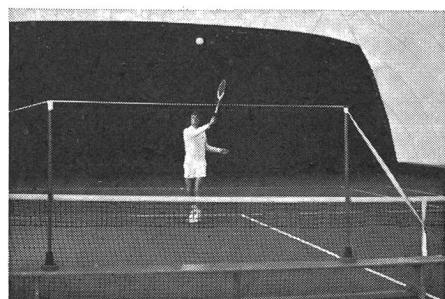
40 Minuten – Zeit pro Übung: 5 Minuten

### Station 1



Rückhandschläge. Die Treffer im gegenüberliegenden Reifen werden als Punkte gezählt. Der getroffene Reifen wird jedesmal um seinen Durchmesser zurückverlegt.

### Station 3

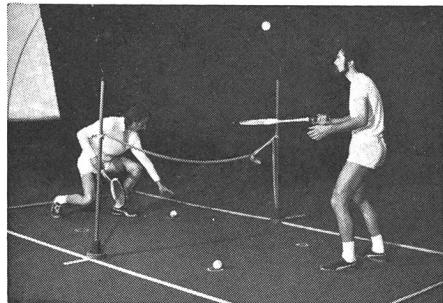


Wechsel in der Höhe. Beide spielen einen Ball unter, darauf über dem Band durch usw. Gezählt werden die Fehler.

### Station 4

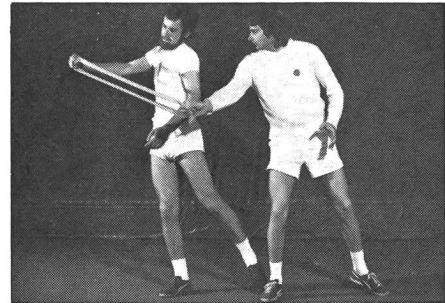
wie 1 jedoch Vorhandschläge

**Station 5**



Den Ball nach dreimaligem Tippen auf dem Schläger über das Band spielen; darauf den am Boden liegenden Ball in den anderen Kreis wechseln usw. bis es zu einem Fehler kommt. (Der Ball darf nur volley gespielt werden.)

**2. Übung**



Rückhandbewegung 10 ×

**3. Übung**

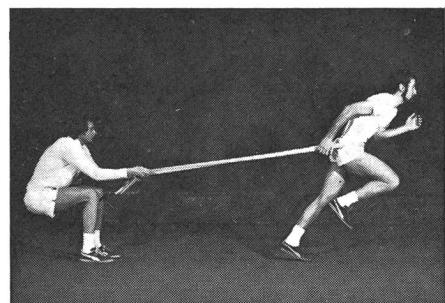
Vorhandbewegung 10 ×

**B) Spezielles Konditionstraining mit dem Veloschlauch**

25 Minuten

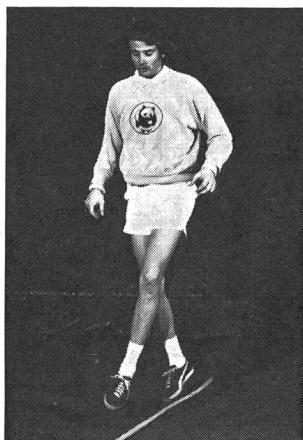
- Die Belastung (Schlauchwiderstand) ist im Sinne von Schnellkrafttraining ziemlich hoch zu wählen.
- Durch den Rollenwechsel ergeben sich Pausen.
- Die Tennisbewegungen Vorhand, Rückhand und Service beidseitig, das heisst mit linkem und rechtem Arm, ausführen.
- 2 bis 3 Durchgänge

**4. Übung**



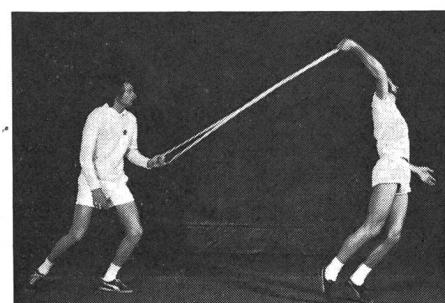
«Zugpferd» Widerstandslauf 1 Min.

**1. Übung**



Schnelles Hüpfen mit Kreuzen der Beine vorne- und hinten-durch. 40 Sprünge.

**5. Übung**



Servicebewegung 10 ×

**Ausklang** Leichte Lockerungs- und Dehnungsgymnastik, 10 Minuten

