

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: 01.05.2026

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



Unsere Monatslektion

Tennis

Bearbeitung: Ernst Meierhofer
Fotos: Hugo Lörtscher

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.

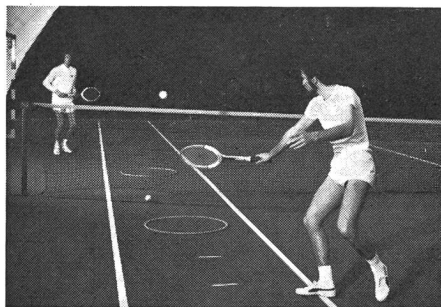
| | |
|------------------------------------|------------|
| Vorhand und Rückhand frei gemischt | 20 Schläge |
| Rückhand auf Rückhand | 10 Schläge |
| Rückhand auf Vorhand (longline) | 10 Schläge |
| Vorhand auf Rückhand (longline) | 10 Schläge |
| Volley-Vorhand | 10 Schläge |
| Volley-Rückhand | 10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

Leistungsphase:

A) Tenniscircuit als Wettkampf zwischen zwei Spielern

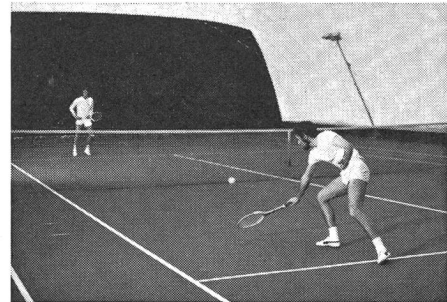
40 Minuten – Zeit pro Übung: 5 Minuten

Station 1



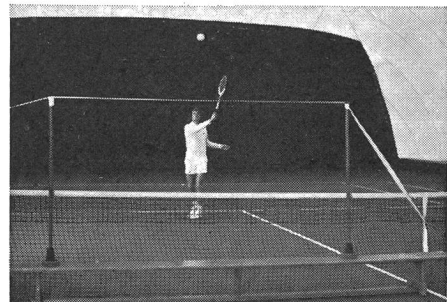
Rückhandschläge. Die Treffer im gegenüberliegenden Reifen werden als Punkte gezählt. Der getroffene Reifen wird jedesmal um seinen Durchmesser zurückverlegt.

Station 2



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

Station 3

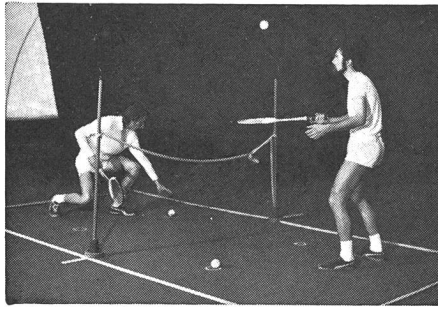


Wechsel in der Höhe. Beide spielen einen Ball unter, darauf über dem Band durch usw. Gezählt werden die Fehler.

Station 4

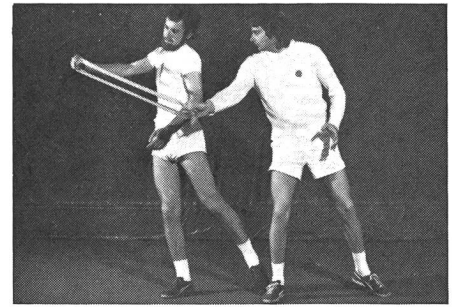
wie 1 jedoch Vorhandschläge

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

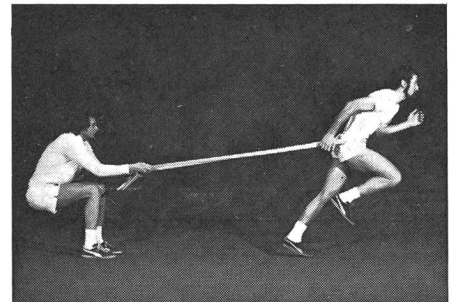
Vorhandbewegung 10 ×

B) Spezielles Konditionstraining mit dem Veloschlauch

25 Minuten

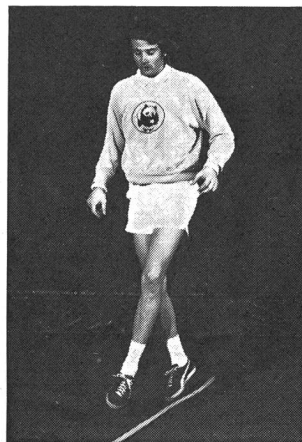
- Die Belastung (Schlauchwiderstand) ist im Sinne von Schnellkrafttraining ziemlich hoch zu wählen.
- Durch den Rollenwechsel ergeben sich Pausen.
- Die Tennisbewegungen Vorhand, Rückhand und Service beidseitig, das heisst mit linkem und rechtem Arm, ausführen.
- 2 bis 3 Durchgänge

4. Übung



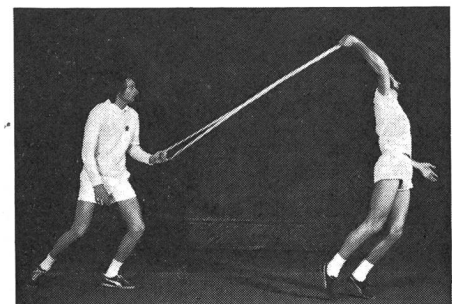
«Zugpferd» Widerstandslauf 1 Min.

1. Übung



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

5. Übung



Servicebewegung 10 ×

Ausklang Leichte Lockerungs- und Dehnungsgymnastik, 10 Minuten

