

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 10

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

Ernst Meierhofer

Tennis

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

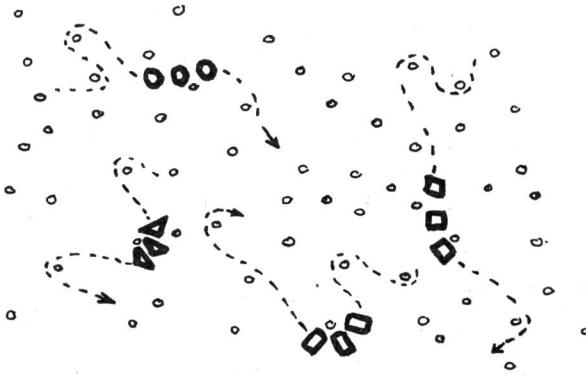
30 Minuten

Üben 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 Hopser hüpfen
- dito mit Galopphüpfen
- Lauf mit überraschenden Tempo- und Richtungswechseln
= Reaktionsübung

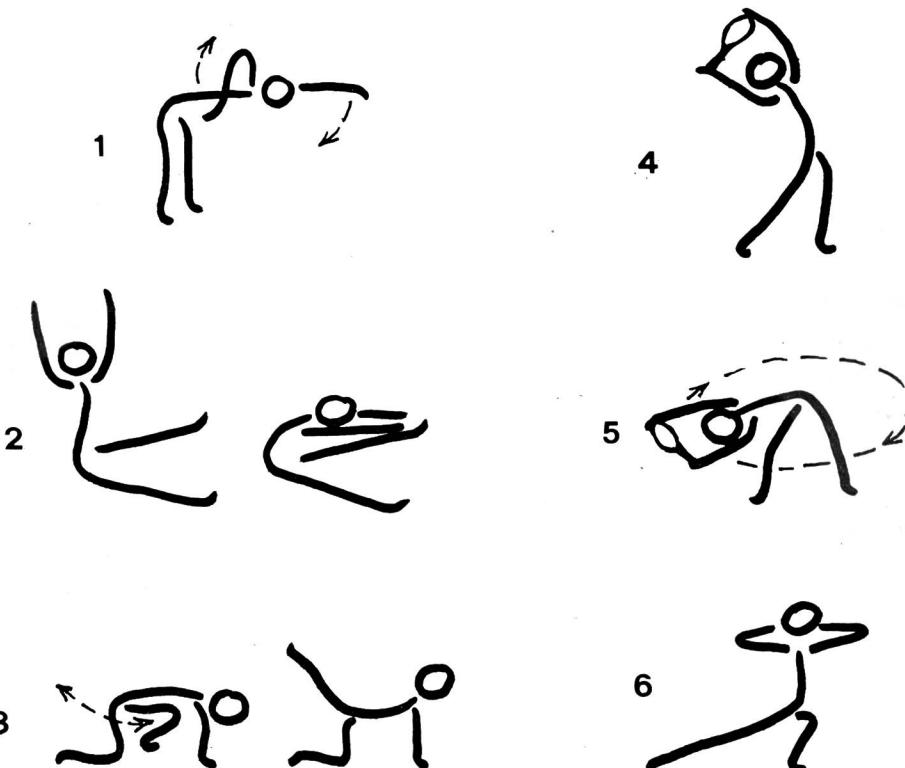


Gymnastik: Jeder Schüler ist kurz Leiter!

- 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 «Einpfanzung» des Angriffgedankens

Bemerkungen:

- Der Vollständigkeit halber wird eine recht grosse Übungreihe 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:

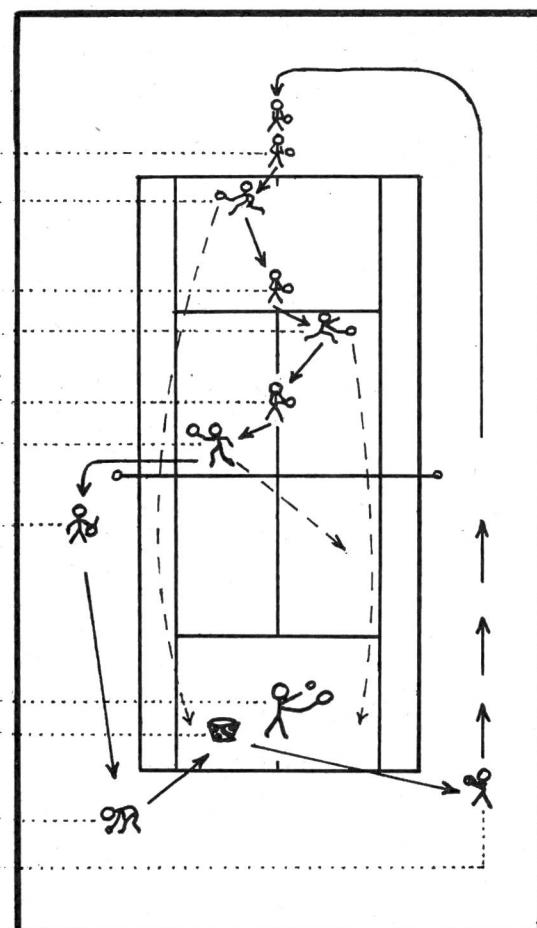
Mit dem besten Schüler oder einem beigezogenen guten Spieler.

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 Angriffsballs beginnen, ergibt das sogenannte *Big Game*.

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

Konditions-Programm 15'

1. Armstoss – Händeklatschen
2 × 10 Wiederholungen



2. Grösstmögliche Sprungschritte
2 × 20 Wiederholungen



3. Rückenlage – Päckli
2 × 20 Wiederholungen



4. Rumpf – Beine heben
2 × 20 Wiederholungen



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 Verschleiss tests 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