

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	34 (1977)
Heft:	4
 Artikel:	Unsere Lernziele im Tennisunterricht
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-993704

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: 13.01.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Unsere Lernziele im Tennisunterricht

Referat gehalten am
Zentralkurs Tennis in Magglingen
Marcel Meier, Fachleiter Tennis ETS

In unserer Lehrtätigkeit sind wir bestrebt einen möglichst grossen Lernerfolg durch hohe Lerneffektivität zu erzielen. Hohe Lerneffektivität erreichen wir aber nicht, wenn wir uns darauf beschränken, dem Schüler beizubringen, wie er die Vorhand und den Aufschlag ausführen muss, also lediglich Technik vermitteln, sondern nur dann, wenn der curriculare Rahmen (Lehrplan) möglichst weit gespannt ist. Der Lernzielkatalog darf daher nicht nur den motorischen Bereich beinhalten, es gehören dazu weitere Bereiche. Wir müssen den Lehrstoff für den Lernenden einsichtig und transparent gestalten. Er muss wissen, um was es geht, er muss

- im konditionellen Bereich die Voraussetzungen und Ziele kennen,
- über die im Tennis geforderten Bewegungsqualitäten im Bilde sein,
- im motorischen Bereich klare Vorstellungen der verschiedenen modellhaften Bewegungsabläufe haben,

kurz, er muss einen globalen Überblick über die Lernziele in den mannigfachen Bereichen haben.

Ein weiteres Ziel sehe ich in der *Erziehung des Schülers zur weitgehenden Selbstständigkeit*.

Eine möglichst weitgehende Selbstständigkeit des Lernenden im Rahmen programmiert Lernverfahren kann nur im Sinne eines möglichst weitgehenden lehrerunabhängigen Lernvollzuges verstanden werden. Die Selbstständigkeit des Lernenden bedeutet keinesfalls Verzichtbarkeit des Lehrers, sondern bedeutet eine Entlastung von elementaren Lehrfunktionen und bewirkt eine Verlagerung seiner Aufgaben (T.U. Berlin, 1976). Je tieferen Einblick der Schüler in die Lernziele und in die Lernzielrealisation hat, desto mehr ist er fähig im Lernvollzug auch selbstständig zu handeln.

Aus dem komplexen Bereich der Lernziele möchte ich zunächst ein Teilgebiet herausgreifen:

«Bewegungsqualitäten und Bewegungsfertigkeit.»

Wenn wir die Unterrichtstätigkeit landauf und landab kritisch analysieren, kommen wir zum Ergebnis, dass vielerorts die Zielseitung allein darin gesehen wird, den Schülern reine Bewegungsfertigkeiten zu vermitteln. Da wird geschult, geübt, am Anfänger herum modelliert. Schüler und Gruppen werden in Bewegungsmodelle hineingezwängt und dies meist ohne jegliche Rücksichtnahme auf den Grad ihrer vorhandenen Bewegungsqualitäten.

Hinweise zum Begriff Bewegungsqualitäten

Nach Klaus/Buhr geben Bewegungsqualitäten – synonym Bewegungseigenschaften – Merkmale der Bewegung wieder, die als wesentlich verstanden werden. «Qualität» wird dabei nicht im umgangssprachlichen Sinn gebraucht (Qualität = gut, vollkommen), sondern zielt auf die Beschaffenheit einer Sache in ihren wesentlichen Eigenschaften. Bewegungsqualitäten dienen der Bewegungsbeschreibung bzw. Bewegungsbeurteilung. Wenn man die Literatur durchgeht, stellt man fest, dass das was im einzelnen unter dem Oberbegriff Bewegungsqualitäten genannt wird, nur zum Teil miteinander übereinstimmt.

Hier ein Beispiel:

In seinem gesamten Begriffsgefüge findet man bei Fetz (aus: Fetz, F. Bewegungslehre) folgende Bewegungsqualitäten eingeordnet:

Bewegungsdynamik, Bewegungsgenauigkeit, Bewegungsrhythmus, Bewegungsharmonie, Bewegungsfluss.

P. Röthig hat in seiner Arbeit «Bewegungsqualitäten – Bewegungseigenschaften» nur jene Eigenschaft berücksichtigt, die übereinstimmend bei verschiedenen Autoren auftauchen. Das Auswahlkriterium beruht somit nicht auf einer theoriegeleiteten Wichtigkeit, sondern besteht pragmatisch in der Häufigkeit des Auftretens der Begriffe.

Gehen wir kurz die von Röthig angeführten Bewegungsqualitäten durch:

Bewegungsrhythmus

Bewegungsabläufe mit fliessendem Wechsel von Spannung und Lösung in bestimmter zeitlicher Ordnung kommt die Qualität «Bewegungsrhythmus» zu.

Bewegungsrhythmus kann erkannt werden am Spannungs- und Entspannungsverlauf der Muskelarten – am Muskelspiel und an der räumlich-zeitlichen Ordnung des jeweiligen Bewegungsverlaufs.

Wer nur im bescheidenen Masse über diese Qualität verfügt, tut sich im Tennis schwer. Arrhythmische Spieler haben beispielsweise grosse Mühe mit dem «Timing», weil sie ihren eigenen Bewegungsrhythmus zu wenig dem Ballrhythmus (Flugbahn, Absprung, Treppunkt) anpassen können.

Wie kann der Bewegungsrhythmus bei einem Tennisspieler verbessert werden. Hier nun ein Beispiel zur Illustration: Der Lehrer wirft

den Ball differenziert zu: einmal stark gebogene Flugbahn, einmal flache Flugbahn, einmal schnell, einmal langsam. Durch rhythmisierendes Zählen oder Sprechen (uuuuund jetzt!) dirigiert er den arrhythmischen Schüler in einen zeitlich richtigen Bewegungsablauf. Diese Unterrichtshilfe wird dann mehr und mehr reduziert, bis der Schüler seine Bewegung selbst der Situation anpassen kann (Selbständigkeit).

Bewegungsdynamik

Unter Bewegungsdynamik wird der als Folge des Kraftimpulses sich ergebende Spannungsverlauf einer Bewegung verstanden. Die Dynamik soll an der Bewegungskzentsetzung und am Impulsverlauf des Krafteinsatzes wahrgenommen werden. Auch diese Eigenschaft spielt im Tennis eine wichtige Rolle, denken wir nur an den Aufschlag sowie an den Schmetterschlag. Spieler mit zu wenig Bewegungsdynamik spielen zu schön, zu weich, zu gleichmäßig. Es fehlt bei ihnen der «Pepp», der zum Punktgewinn notwendige dynamische Druck.

Bewegungsfluss

Der Bewegungsfluss stellt sich als Kontinuität in der Vereinbarung einzelner Bewegungsseile innerhalb eines Bewegungsablaufs dar. Er wird sichtbar an der eckenlosen Verbindung der Bewegungsteile, an der allmählichen Geschwindigkeitsänderung und der allmählichen Änderung des Krafteinsatzes während des Bewegungsvollzuges. Klassische Beispiele im Tennis: Grundlinienschläge, Aufschlag und Schmetterball.

Bewegungselastizität

Unter Bewegungselastizität versteht man die Fähigkeit zur Federung im Bewegungsablauf durch dosierten Muskeleinsatz, die im besonderen zur Dämpfung äusserer Kräfte dient. Sie tritt vor allem bei Dämpfung von rasch begonnenen Bewegungen in Erscheinung. Ich denke da besonders an das Phänomen der Kraftabstufung, das im Tennis eine äusserst wichtige Rolle spielt. Es handelt sich dabei um den massvollen, der Situation angepassten dynamischen Anfangsimpuls in den agonistischen Muskeln sowie eine angemessene antagonistische Moderation im Sinne einer anfänglichen Erschlaffung, aber einer anschliessenden rechtzeitigen Kontraktion zur Abbremseung freigesetzter agonistischer Energien. Typisches Beispiel: Vermeidung überschießender Bewegungen beim Stoppball.

Bewegungsübertragung

Bewegungsübertragung meint die Weitergabe der Bewegungsimpulse innerhalb des menschlichen Gliedersystems von einem Körperteil zum anderen. Sie ist zu beobachten an der Fortsetzung des Bewegungsimpulses innerhalb des Gelenksystems. Ich denke da an die so genannte Bewegungskette beim Aufschlag. Eine Bewegungskette verläuft von der Hüfte über die unteren Extremitäten bis zu den Zehen, die andere über Rumpf-Schultergürtel, Arm, Hand, Finger.

Bewegungsgenauigkeit

Bewegungsgenauigkeit stellt das Mass für die Zielsicherheit eines Bewegungsablaufes dar. Sie ist feststellbar an der Treffsicherheit (1. Ziel Ball, 2. Ziel Platzabschnitt) bzw. an der Art der Formerfüllung eines vorgegebenen Bewegungsablaufs (Aufschlag).

Bewegungsharmonie

Bewegungsharmonie umfasst die Ausgewogenheit der Teile und Phasen innerhalb eines Bewegungsablaufes – sie bildet in der Zusammenfassung aller Merkmale ein Gesamturteil über die Qualität der beobachteten Bewegung und hängt mit ästhetischen Begriffen wie Leichtigkeit, Eleganz, Schönheit und Ebenmässigkeit zusammen. Ihr könnt mir vielleicht entgegenhalten, die Epoche der eleganten Spieler à la Gottfried von Cramm, sei passé. Zugegeben, diese ausgewogene, fast lässig wirkende Eleganz ist weitgehend verschwunden, und doch finde ich auch in den Bewegungen von Rosewall, Newcombe, Ashe, Panatta sehr viel Harmonie, ja selbst bei einem Connors; auch in seiner dynamischen Spielweise steckt recht viel Harmonie. Nicht nur der elegante Wienerwalzer, auch Rock und Beat sind voller Harmonie.

Sicher haben Sie bereits selbst erkannt, dass diese verschiedenen Bewegungsqualitäten in einem engen Zusammenhang zueinander stehen. Es ist kaum möglich sich rhythmisch zu bewegen, ohne gleichzeitig dynamisch, elastisch usw. zu sein. Die aufgezeigten Qualitäten können jedoch in bestimmten Bewegungen und Handlungen eine besondere Akzentierung oder Ausprägung erfahren, denken wir nur an den Bewegungsfluss beim Aufschlag.

Vermehrte Berücksichtigung der Bewegungsqualitäten

Bei der Lernzielrealisierung sollten wir daher der Verbesserung der oben beschriebenen Bewegungsqualitäten unbedingt mehr Beach-

tung schenken. Allzusehr steht bei uns, wie am Anfang bereits erwähnt, das Erlernen der Technik im Vordergrund. Über die allgemeine Verbesserung der Bewegungsqualitäten durch gezielte Übungen im Bereich des Konditionstrainings sowie des modellierten Tennistrainings verbessern wir automatisch auch die sogenannten koordinativen Fähigkeiten. Wir verstehen darunter: die motorische Steuerungsfähigkeit, die Muskelentspannungsfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Antizipationsfähigkeit usw. (P. Röthig). Wir befinden uns, was die Lernzielrealisierung anbetrifft, in einer Phase des Experimentierens. Viele bisher vertretenen Auffassungen werden in Frage gestellt, neue Lösungen diskutiert und erprobt. In solchen Phasen besteht die Gefahr das Bisherige in Bausch und Bogen über Bord zu werfen und revolutionäre Änderungen vorzunehmen, kurz das Pendel schlägt extrem auf die entgegengesetzte Seite. Persönlich ziehe ich evolutionäre Entwicklungen revolutionären vor. Extremformen, das beweist die Entwicklungsgeschichte auf den verschiedensten Gebieten, haben sich früher oder später noch immer auf praktikable Mittelformen eingependelt. Aber wahrscheinlich braucht es am Anfang immer Revolutionäre, damit erstarrte Formen überhaupt wieder in Bewegung geraten ...

Lernzielrealisation

Unter Lernzielrealisation darf m.E. nicht nur das Lehren der verschiedenen Bewegungsabläufe, das Erarbeiten von Handlungen verstanden werden, als Lehrer und Leiter müssen wir auch in der Lage sein, die verschiedenen Unterrichtsmittel und Unterrichtshilfen optimal zu mischen. Beispiel: Dass wir unter besonderer Berücksichtigung der Verbesserung der Bewegungsqualitäten das Erlernen von Modellschlägen und von differenzierten Schlägen optimal kombinieren.

Aufbaureihen sind Unterrichtshilfen

Ein solches Vorgehen verlangt allerdings vom einzelnen Leiter profunde Kenntnisse, die wir leider bei vielen Kandidaten nicht voraussetzen können. Viele Leiter, besonders der unteren Stufen, würden sich in diesem weiten Toleranzraum verlieren, sie wären überfordert. Was sie brauchen, sind Orientierungshilfen, ja in gewissen Fällen sogar einfache Rezepte, an die sie sich halten können. Wir haben daher für die beiden untersten Stufen der Leiterausbildung Aufbaureihen zusammengestellt, welche die Funktion von Eselsleitern haben, mehr nicht.

An Orientierungshilfen orientiert man sich, sie geben die generelle Richtung an, es sind aber keine kategorischen Weisungen. Je grösser das Wissen und Können der Leiter, desto weniger sind sie auf diese Unterrichtshilfen angewiesen. Sie kennen die allgemeinen Lernziele sowie den curricularen Rahmen. In diesem Rahmen sollen sie möglichst grosszügige Lehrfreiheit geniessen.

Die Lernzielrealisation darf daher nicht in kleinlich vorgeschriebenen Modellen ablaufen. Je mehr wir uns in der Methodik einengen, desto grösser ist die Gefahr einer Problematisierung der methodischen Wege. Jede Methode kann in Frage gestellt werden, denn niemand kann eindeutige Beweise antreten, dass seine Methode die einzige ist, die Erfolge garantiert. Gerade im Tennis sind, das ist meine feste Überzeugung, zu viele Fragen in den äusserst komplexen Gebieten der Unterrichtslehre, der Trainingslehre, der Biomechanik, noch immer offen, zu wenig exakt untersucht. *Wer heute seine Methode zementiert, muss sie vielleicht schon morgen mit Dynamit sprengen...*

Anstelle fixierter Wege müssen wir viel eher die Lernziele der verschiedenen Stufen klar herausarbeiten (Lernzielkatalog), die elastisch gehaltenen modellhaften Orientierungshilfen weiterhin ausarbeiten.

Der Lernzielkatalog ist für die verschiedenen Stufen im Leiterhandbuch aufgeführt, einige Orientierungshilfen (Aufbaureihen) sind ausgearbeitet. Diese Lehrhilfen müssen ständig einem evolutionären Prozess unterliegen, d.h. sie können und müssen jederzeit ergänzt und den neuesten Erkenntnissen angepasst werden. Kritik am Inhalt der offiziellen Lehrunterlagen (Leiterhandbuch, Broschüre «Wie lerne ich Tennis spielen») fand ich in den Expertenberichten keine, dafür Aussagen, dass die Aufbaureihen als wertvolle Hilfe geschätzt werden. Ich betone noch einmal: die Aufbaureihen sind Eselsleitern. Wir wollen mit ihnen das methodische Vorgehen keineswegs betonen.

Abschliessend habe ich noch eine Bitte, sozusagen ein verspäteter Neujahrswunsch: Wer Kritik anbringt, soll das nicht hintenherum oder an falscher Stelle tun, sondern den offenen Fachdialog suchen. Es gibt, besonders auf dem Sektor Unterrichtswesen mannigfache Wege und Möglichkeiten, die zu den verschiedenen Lehrzielen führen. Werfen wir nur einen Blick in die überquellende Literatur auf dem Gebiete des Lehr- und Lernwesens. Da droht einem vor lauter Wegweisschildern totale Verirrung! In der Diskussion sollten wir uns immer zwei Dinge vor Augen halten: Erstens gibt es viele Wege, nicht nur die eigenen. Zweitens kann man in gewissen Fragen in guten Treuen

verschiedener Meinung sein. Warum können wir eine andere Meinung, sofern es sich nicht um eine Irrelehr handelt, nicht einfach tolerieren. Dort wo sich Differenzen zeigen, sollten wir den Partner nicht gleich als Gegner und als Nichtkönnner abqualifizieren, sondern ihm zum mindesten attestieren, dass er sich nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, so gut wie möglich zu unterrichten. Um das zu erkennen, braucht es aber Toleranz und Verständnis.

Literaturhinweise

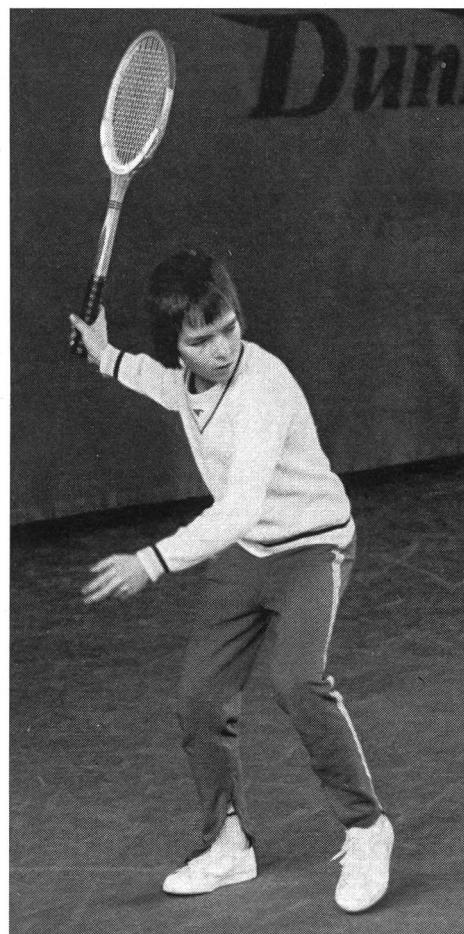
Ulich, E. Beiträge zum Mentalen Training. Frankfurt am Main, Limpert, 1973. – Schriftenreihe Training und Beanspruchung, Nr. 3.

Andresen, R.; Hagedorn, G. Zur Sportspiel-Forschung. Berlin, Bartels und Wernitz, 1976. – Theorie und Praxis der Sportspiele, Band 1.

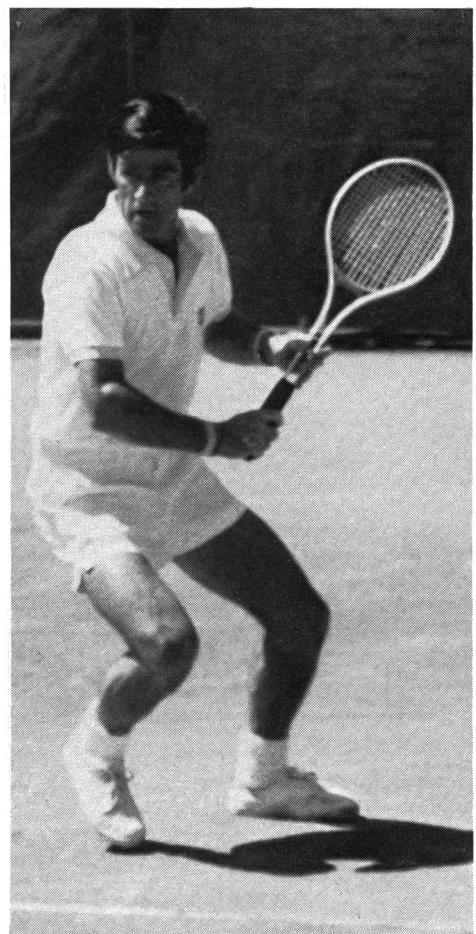
Röthig, P. Arbeitsbogen zum Unterrichtsfilm «Bewegungsqualitäten – Bewegungseigenschaften». Frankfurt am Main, Limpert.

Bewegungsqualitäten im Bild

Fotos: Marcel Meier



1



2

Bewegungsrhythmus

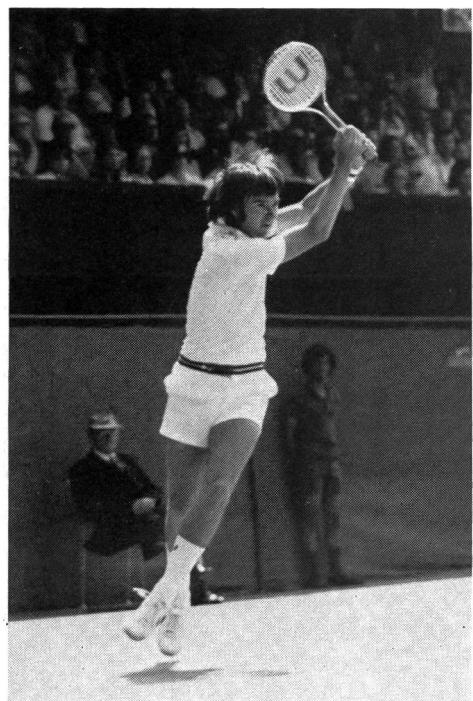
Der talentierte Knabe (1) wie auch Altmeister Ken Rosewall (2), Australien, zeigen schwungvolles Ausholen, abgestimmt auf den genau berechneten Flug und das Absprungverhalten

des an kommenden Balles. Der Bewegungsrhythmus muss stets der sich ändernden räumlich-zeitlichen Situation angepasst werden.

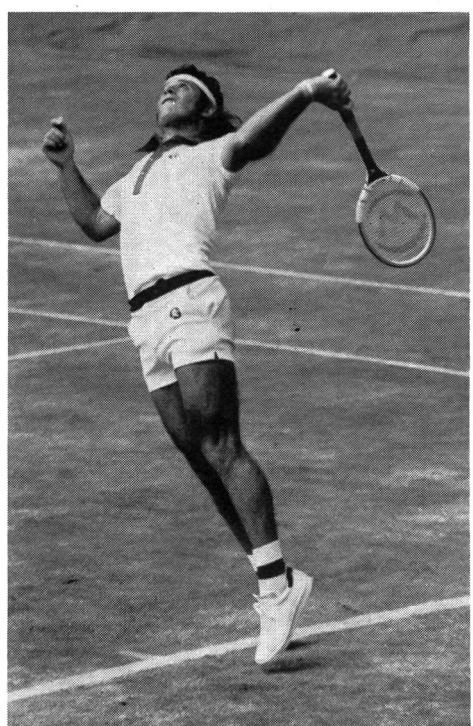
Bewegungsdynamik

Ein ausgesprochen dynamischer Spieler ist der Amerikaner Jimmy Connors, Nr. 1 der Weltrangliste (3). Mit viel Punch hat er hier mit seiner zweihändigen Rückhand den Aufschlag des Gegners zurückgeschlagen. Die Wucht seiner Schlagbewegung hat ihn förmlich «von den Beinen gerissen».

Der Impulsverlauf des Krafteinsatzes ist sehr deutlich beim Aufschlag zu erkennen. Der mehrfache Grand-Prix-Sieger Guillermo Vilas (4). Beachtenswert die Spannung vor dem eigentlichen schwungvoll-dynamischen Krafteinsatz.



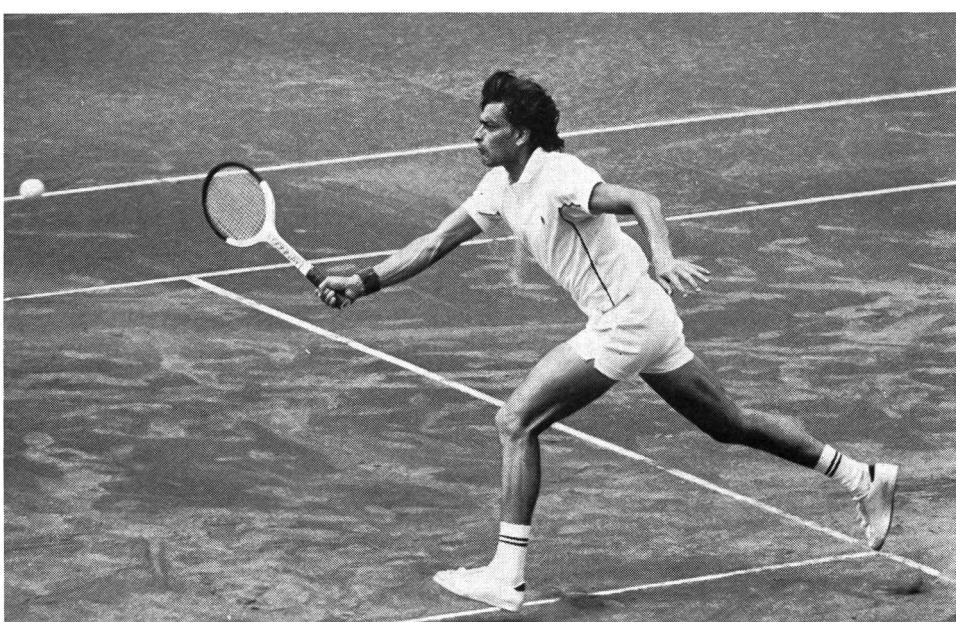
3



4



5

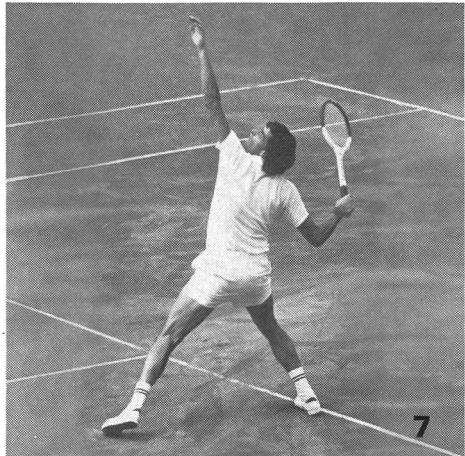


6

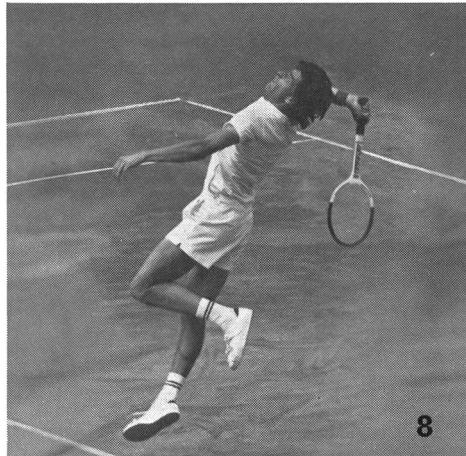
Bewegungsgenauigkeit

Zielsicherheit ist das A und O im Tennis. Zunächst muss der Ball mit der Mitte des Schlägerkopfes getroffen werden. Die vielfache Wimbledonsiegerin Margaret Court, Australien

(5), streckt sich verzweifelt, um dieses erste Ziel zu erreichen. Das zweite Ziel besteht darin, den Ball dorthin zu spielen, wohin es die Spielsituation erheischt. Petr Kandera (6) bemüht sich, den Ball weit vor dem Körper zu treffen, um ihn gut plazieren zu können.



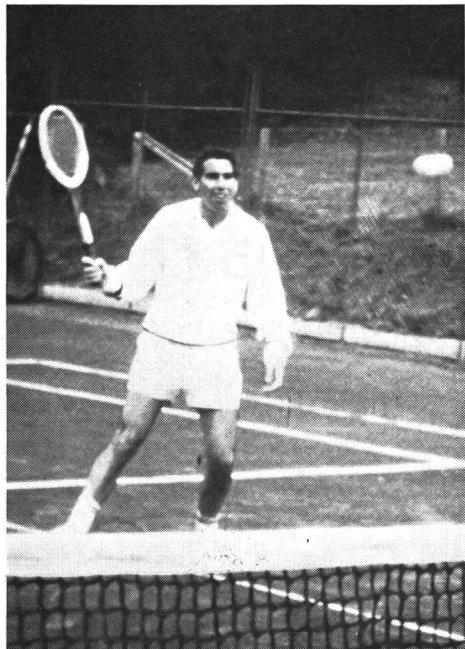
Bewegungsübertragung



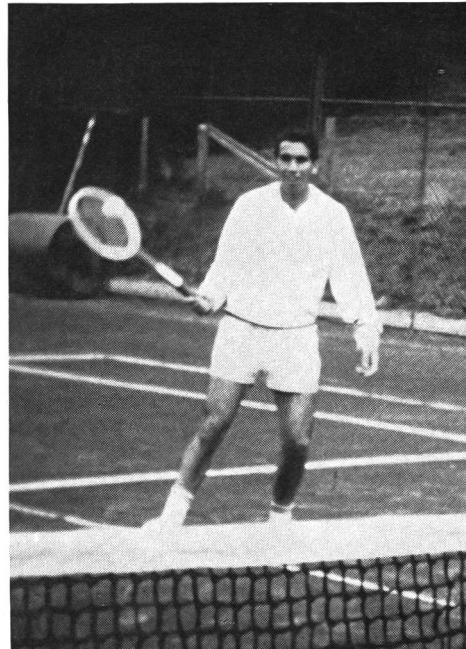
Die Weitergabe der Bewegungsimpulse innerhalb des menschlichen Gliedersystems ist beim Schmetterball deutlich zu erkennen.



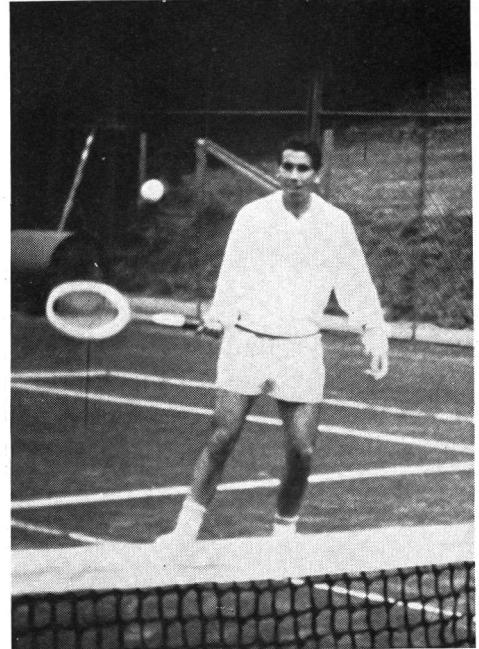
Petr Kanderl (7 bis 9) bei einem Sprungsmash. Man beachte den Einsatz der Gliederkette: Wirbelsäule, Schulter-, Ellbogen-, Handgelenk.



10



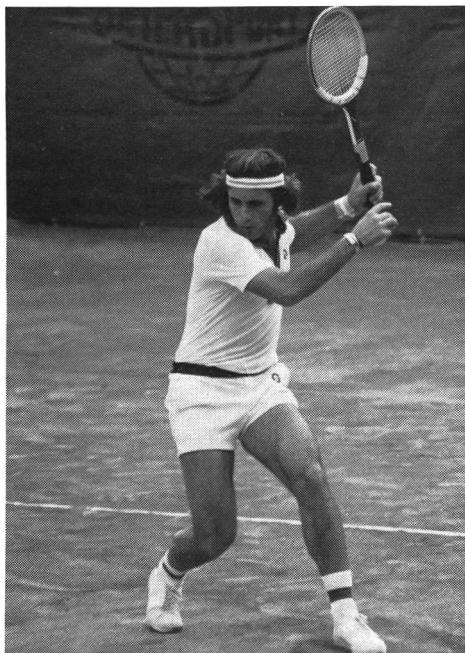
11



12

Bewegungselastizität

Die Fähigkeit, durch dosierten Muskeleinsatz eine Bewegung abzufedern, steht beim Stoppball im Vordergrund. Die Phasen aus dem ETS-Film «So spielt die Weltklasse» zeigen den früheren Wimbledonsieger Manolo Santana (10 bis 12), beim gefühlvollen Abtöten eines Flugballes. Die bremsende Bewegung wird mit dem Einwickeln des Balles mit Unterschnitt kombiniert, so dass der Ball wie «Tot» hinter dem Netz zu Boden fällt.



13

Bewegungsharmonie

Leichtigkeit, Eleganz, Schönheit und Ebenmäßigkeit ergeben zusammen die Bewegungsharmonie. Der Argentinier Guillermo Vilas (13) verbindet die Bewegungsharmonie ideal mit den übrigen Bewegungsqualitäten wie Dynamik, Fluss, Elastizität usw.

«Tennis ist nur ein Spiel, aber wert, gespielt zu werden»

Tanz- und Theaterstudio
Alain Bernard

Internationaler Sommerkurs für Tanz in Bern

21. Juli bis 3. August 1977

Dozenten

Peter Appel, Hamburg
Alain Bernard, Bern
Gisela Colpe, Berlin
Ev Ehrle, Zürich
Richard Gain, New York
Richard Kuch, New York
Luly Santangelo, New York
Susana, Madrid
Lia Schubert, Haifa
Mila Urbanova, Prag

Unterrichtsfächer

Ballett
Moderner Tanz (Graham Technik)
Jazz-Tanz
Step-Tanz
Spanischer Tanz
Folklore
Improvisation
Komposition
Ballettpädagogen Seminar
Sprechtechnik für Pädagogen und Tänzer

Veranstaltungen

Tanz, Pantomime, Theater

Prospekte, Auskunft und Anmeldung
durch das Sekretariat des Internationalen
Sommerkurses für Tanz in Bern,
Postfach 3036, CH-3000 Bern 7

POLIZEI POLICE



Wir suchen

junge qualifizierte Berufsmänner

die sich bei vollem Lohn für eine Lauf-
bahn bei der

- Sicherheits-
- Verkehrs- oder
- Kriminalpolizei

vorbereiten wollen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie

- ab Tonband Telefon 01 39 28 28
- bei unseren Polizeiposten
- wenn Sie uns anrufen oder den
nachstehenden Talon ein-
senden

Talon:

30

Senden Sie mir unverbindlich Informations-
und Bewerbungsunterlagen.

Name: _____

Adresse: _____ Jahrg. _____

Plz., Wohnort: _____

Bitte einsenden an:

Kantonspolizei Zürich

Kasernenstrasse 29, Postfach
8021 Zürich, Tel. 01 29 22 11, int. 2103

Wir planen und bauen:

RASENSPIELFELDER

 für den Schul- und Fussballsport

Unsere bewährten Entwässerungs- und Oberflächen-Verstärkungssysteme (AUSTRIA-GRASVLIES-
und EURASP-System) haben sich in vielen Ländern bewährt.

LEICHTATHLETIKANLAGEN

 für den Schul- und Leistungssport.

Ausserdem bauen wir spikessichere Kunststoff-Beläge EVERPLAY oder konventionelle wassergebundene
Beläge.

Verlangen Sie unsere Dokumentationen oder Beratung mit unverbindlichem Kostenvorschlag.

Über 20 Jahre Erfahrung im Bau zweckmässiger Sportanlagen.

E. HUNN AG, Garten- und Sportplatzbau 8966 Oberwil/AG, Tel. 057/518 30 und 6030 Ebikon/LU

