

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 6

Artikel: "Weltklasse, Vorbild in der Instruktion?"

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993886>

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: 16.01.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

«Weltklasse, Vorbild in der Instruktion?»¹

Marcel Meier, Magglingen

Weltklassenspielerinnen und -spieler haben Idol-Charakter. Soundso viele Kinder und Jugendliche, ja selbst Erwachsene wollen die aktuellen Spitzenspieler nachahmen. In Schweden spielen seit Borg die meisten Knaben die Rückhand zweihändig; in Amerika wurde Chris Evert nachgeahmt. Bestes Beispiel dafür ist die 16jährige Tracy Austin, die ja fast aufs Haar genau gleich spielt wie ihr grosses Vorbild. Dass selbst Erwachsene diesem Vorbildsog erliegen, veranschaulicht die nachfolgende Begebenheit: Kam da doch vor einem Jahr ein 55jähriger Spieler in einem Ferienkurs zu mir und wollte à tout prix den zweihändigen Rückhandschlag erlernen. Auf meine verwunderte Frage, mir seine Gründe zu nennen, erzählte er mir mit überbordender Begeisterung von Borg; er habe ihn am Fernsehen in Wimbledon spielen gesehen...

Seit einigen Jahren versuchen viele junge Spieler, ihre Vor- und Rückhandbälle wenn immer es geht zu liften, ja es brach eine wahre Topspin-Manie aus. Spieler wie Borg und Vilas mit ihren eher rudimentären Schlägen, mit ihrem Spielkonzept, den Kampf (Borg mehrheitlich, Vilas fast ausschliesslich) von der Grundlinie zu führen, fanden sofort Nachahmer. Bekannte Trainer wie beispielsweise Vic Braden stellten den Lift über alles. Braden geht sogar so weit und schreibt, den Slice könne man ruhig vergessen... Sicher haben Sie bei den Weltklassenspielern gesehen, wie stark sich zum Teil die Schläge dieser Spieler von den klassischen Schulschlägen unterscheiden. Gerade Schläge sah man äusserst selten; die Vorhand wurde meist offengeschlagen, oft sogar mit Gewichtsverlagerung auf den falschen Fuss.

Ist es da verwunderlich, wenn Schüler zu ihrem Lehrer oder Trainer kommen und auf diese Diskrepanz hinweisen?: «Warum muss ich immer seitlich stehen, gerade schlagen und das Körpergewicht vom hinteren auf den vorderen Fuss verlagern, wenn Borg und Co. fast immer das Gegenteil davon praktizieren?»

Vielleicht ist Ihnen bekannt, dass Guillermo Vilas, der auf schnellen Belägen immer grosse Mühe hatte, zusammen mit seinem Coach Ion Tiriac schon seit langem verbissen versucht, seine Spielweise und sein Spielkonzept zu ändern. Vilas hat eingesehen, dass er mit seiner Taktik, das Spiel von der Grundlinie zu dirigieren, auf schnellen Plätzen auf die Dauer äusserst unökonomisch ist. Schon einige Male versuchte er, BIG GAME zu spielen, das heisst nach dem Aufschlag sofort ans Netz vorzurücken. Die Umstellung ist ihm aber bis jetzt nicht gelungen. Um BIG GAME spielen zu können, müsste er vor allem sein Schlagrepertoire erweitern, will er gegen die Neue Generation eine Chance haben. (Das Experiment wurde in der Zwischenzeit abgebrochen).

In den letzten drei, vier Jahren haben sich nämlich immer mehr junge Spieler durchgesetzt, die wieder über ein komplettes Spiel verfügen, sogenannte Allcourt-Player. Ich betone wieder; Schon die Generation mit Rod Laver, John Newcombe, Stan Smith, Arthur Ashe konnte man als klassische Allcourt-Spieler bezeichnen; sie wurden dann aber hart bedrängt und zum Teil resultatmässig von Borg, Vilas, Connors und Co. übertrffen. Die älter werdenden Spieler fanden, mit wenigen Ausnahmen (Finalspiel Arthur Ashe gegen Jimmy Connors in Wimbledon), kein Rezept mehr, dem eher sturen, aber ungeheuer sicheren Spiel ihrer jüngeren Gegner zu begegnen.

Nun kommt aber wie gesagt eine Neue Generation von kompletten Spielern. Ich denke da vor allem an Vitas Gerulaitis, an den neuen Star John McEnroe; ich denke aber auch an die jungen Europäer wie Jannik Noah aus Frankreich, an den Junioren-Weltmeister Ivan Lendl aus der CSSR, aber auch an den meteorhaft hochgekommenen Südafrikaner Johan Kriek.

Diese Spieler beherrschen die ganze Klaviatur der Technik, daher können sie sich taktisch jeder Situation optimal anpassen. Sie beherrschen das BIG GAME ebenso sicher wie das Spiel von der Grundlinie, sie überraschen ihre Gegner immer wieder durch die Variation ihrer Schläge. Sie schlagen die Lifts ebenso sicher wie die geschnittenen Bälle – Vic Braden zum Trotz!

Bei den Damen haben wir momentan eine polarisierte Situation: auf der einen Seite die Grundlinienspielerinnen Chris Evert, Tracy Austin und Co., auf der anderen Seite die vielseitigeren Spielerinnen wie Billie-Jean King, Martina Navratilova usw. Obwohl im Moment die perfekte Sicherheitsspielerin Tracy Austin eher dominiert, sehe ich auch bei den Damen die Zukunft mehr bei den Allcourt-Spielerinnen.

Nach diesem rudimentären Überblick möchte ich versuchen, die Frage zu beantworten:

Welche Schlüsse haben wir daraus für den Unterricht zu ziehen?

Bei der Lernzielfindung, -bestimmung und -planung sollten wir zunächst stets abklären, weshalb sich ein Schüler dem Tennis zuwendet, welche Motive ihn bewegen, welche Ziele er sich steckt. Will er Tennis als Ausgleichssport, mehr zum Plausch, als idealen Lifetimesport betreiben, sucht er im Tennis eher die Auseinandersetzung mit dem Gegner, oder hat er gar höhere Ambitionen? So oder so strebt jeder Anfänger Erfolge an. Viele möchten, sind ihre Ambitionen noch so klein, dabei die Bewegungsabläufe der Weltklassenspieler anwenden.

Welche Wege führen zu diesen Zielen? Ob die Zielsetzung Plausch- oder Spitzentennis heisst, der Weg führt über die drei Stufen

Lernen → Üben → Trainieren

Lediglich die Gewichtung in diesen drei Stufen muss den Lernzielen angepasst werden. Voraussetzung sind unter anderem: Kondition (wo bei alle Konditionsfaktoren zu berücksichtigen sind) sowie vor allem motorische Geschicklichkeit.

Die wichtigsten Ziele jedes Anfängers sind:

1. den Ball genau zu treffen;
2. den Ball ins Zielfeld schlagen zu können.

Wie kann der Schüler diese Lernziele erreichen, ohne sich dabei den Weg zu ferneren Zielen zu verbauen?

In der Phase *Lernen* gilt es, zu sehen, zu hören, adaptierend nachzuvollziehen, selbst zu erfahren.

Der Lernprozess führt zu einem bleibenden Verhaltens- und Leistungsgewinn, der in erster Linie auf Erfahrung basiert.

Für den Anfänger ist es bestimmt leichter, den Ball genau zu treffen, wenn er dies mit einer Schlagbewegung versucht, bei der der Schlägerkopf möglichst lange durch die Flugbahn des Balles hindurchgeschwungen wird, also mit einem klassischen Treibsenschlag.

In der Stufe *Üben* geht es darum, das Gelernte so oft zu wiederholen, bis eine Festigung eintritt (Stabilisierung), wobei es zu einer Ökonomisierung der gelernten Bewegungsabläufe und Handlungen kommt.

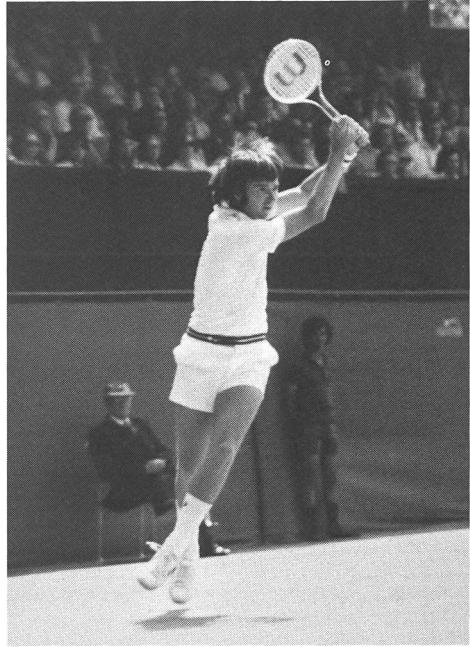
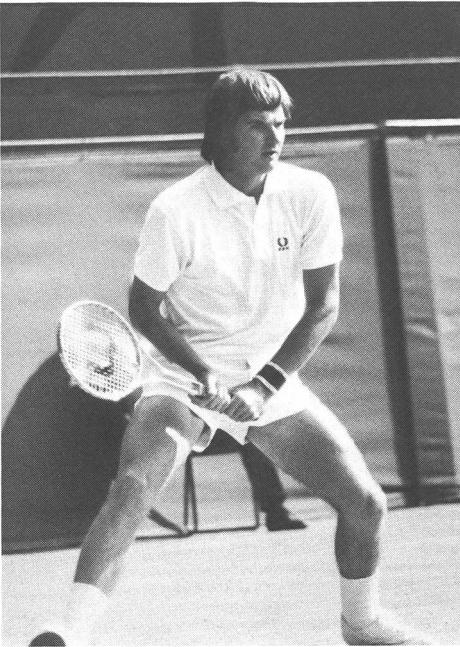
Darf ich dabei kurz auf die Gefahr der Stereotypie hinweisen?

Unter Stereotypie versteht man eine starre, generalisierende, immer wieder auftretende motorische (Fortsetzung Seite 190)

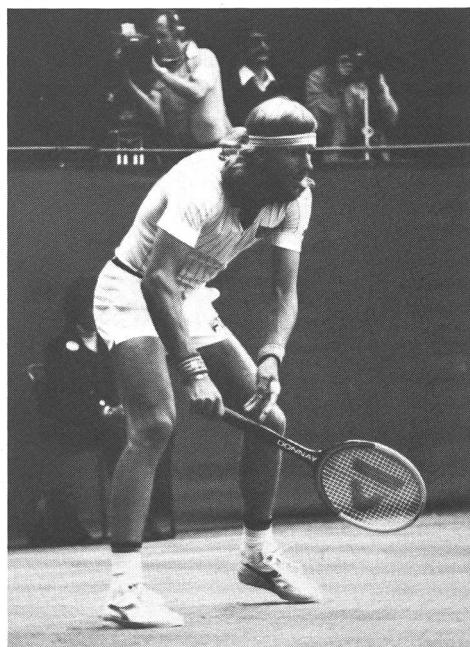
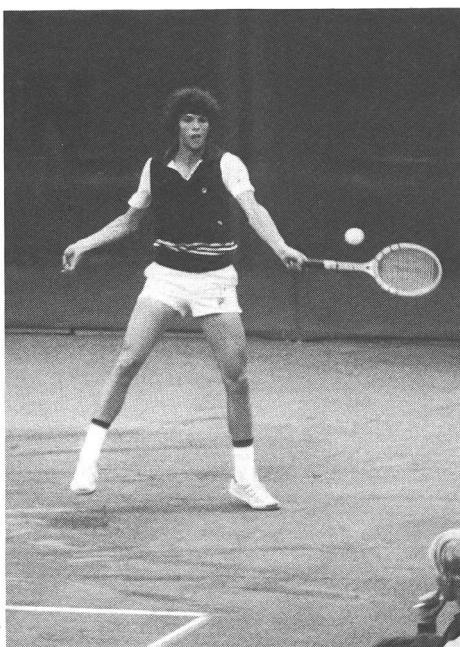
¹ Referat am 5. Seminar «Tennis an Hochschulen in Giessen (BRD) sowie am STV-Zentralkurs 1980 in Magglingen.

So spielt die Weltklasse

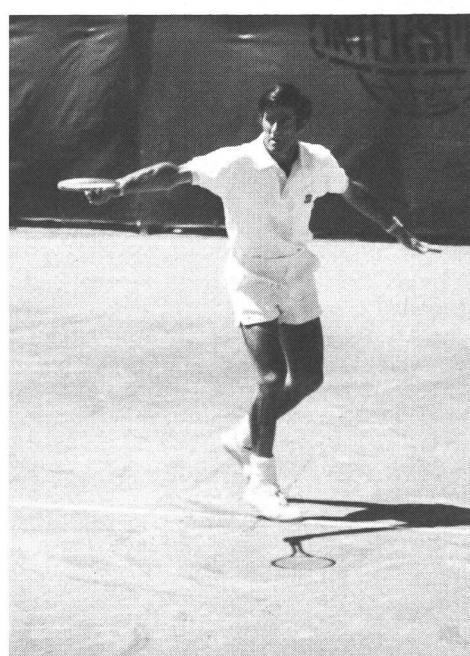
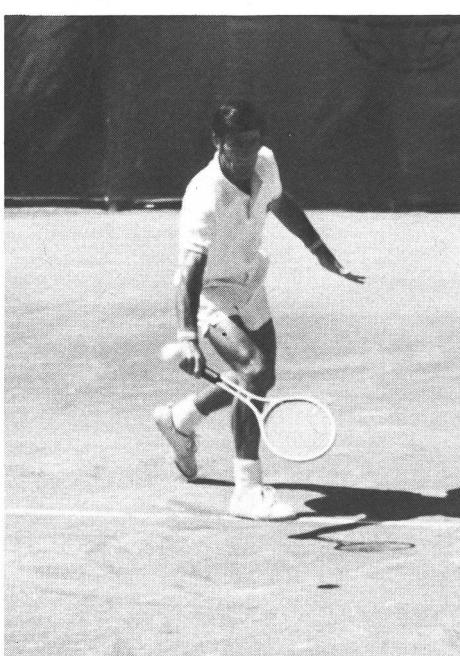
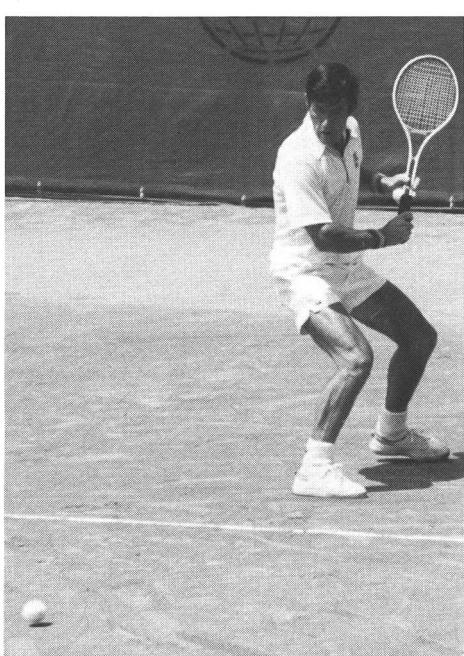
WCT-Meister Jimmy Connors mit seinem zweihändigen Rückhandschlag. Man beachte die individuelle Griffhaltung auf Bild 2 sowie die enorme Dynamik dieses Spielers. ▶



Bei diesem Vorhandschlag scheint alles «falsch» zu sein: Frontalstellung, Gewicht auf dem linken Fuss, rechter Fuss in der Luft... Der französische Daviscup-Spieler Caujolle verwendet aber den in dieser Situation erforderlichen Schlag, wie Borg, Vilas und Co. ▶

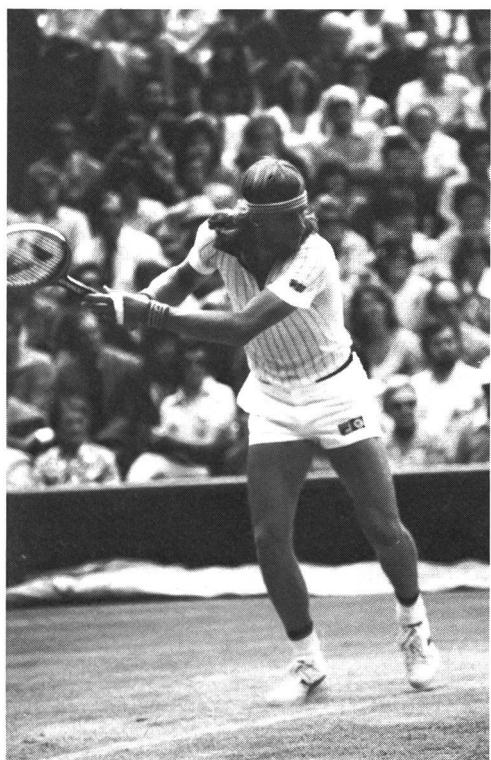


Der «klassische» Slice von Ken Rosewall. ▽

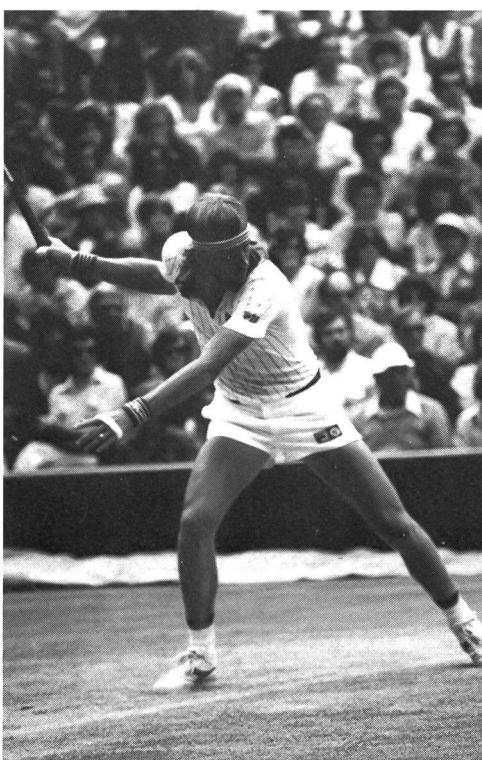


Björn Borgs «Scheibenwischer-Lift»

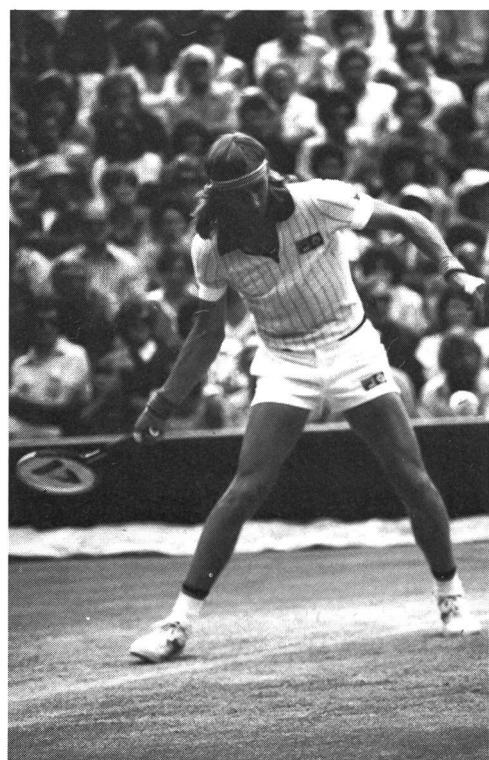
Schon als Junge hat sich der vierfache Wimbledon-Sieger Björn Borg in der Garage seiner Eltern einen stark gelifteten Vorhandschlag antrainiert. In der Zwischenzeit hat der Schwede diesen Schlag perfektioniert und zu einer starken Waffe ausgebaut.



1



2



3

Bild 1

Borg hat erkannt, dass der Ball knapp auf seine Vorhandseite kommt. Den Körper hat er schon seitlich abgedreht, so dass die linke Schulter in Richtung Netz zeigt. Interessante Einzelheit: *Borg bleibt mit der linken Hand sehr lang am Schlägerstiel*. Er erleichtert dadurch das Abdrehen des Oberkörpers (zwingende Situation). Der rechte Arm ist stark gebeugt, den Schläger hält er mit Western-Griff (extremer Vorhandgriff). Das Körperegewicht ist auf den rechten Fuß verlagert.

Bild 2

Da der Ball fast auf den Körper zukommt, versetzt Borg das linke Bein nach links-vorne. Er kommt damit fast in eine Frontalstellung hinein. Der Oberkörper bleibt aber seitlich abgedreht. Der linke Arm zeigt nach rechts. Der Schlägerkopf hat in der Ausholphase den höchsten Punkt erreicht. Deutlich ist der angepasste Griff zu sehen.

Bild 3

Borg hat den Schlägerkopf in einer fliessend-abgerundeten Bewegung unter den Treffpunkt des Balles gebracht. Die Schlagfläche ist gedeckt. Sein Blick klebt am Ball (vor dem linken Oberschenkel). Die eigentliche Schlagbewegung hat bereits begonnen: Vorschwung – Drehen des Körpers in Frontalstellung. Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß.

Vorteile der stark gelifteten Bälle:

Durch die gebogene Flugbahn bleibt der Ball im Spiel; er landet nicht im Netz und fliegt, auch wenn hart geschlagen, selten über die Grundlinie hinweg.

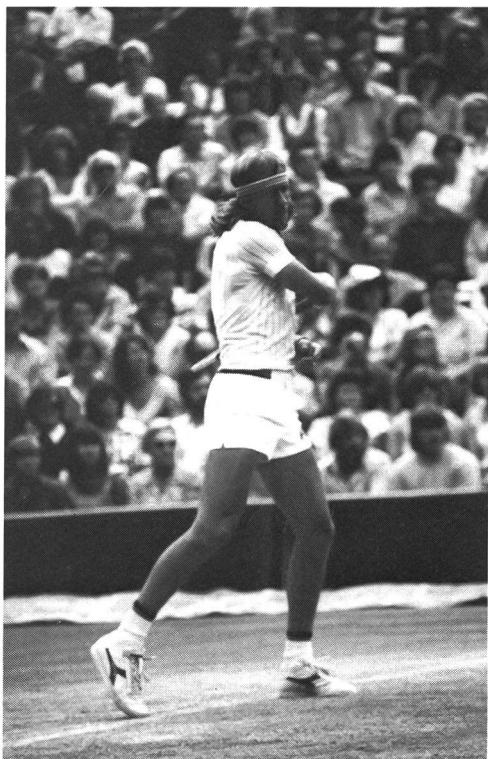
Er springt hoch und raumgreifend ab. Der Gegner ist gezwungen, weit hinter der Grundlinie zu operieren, will er nicht immer die Bälle im Aufstieg schlagen, was sehr schwierig ist.

Nach dem Schlag hat der Spieler – wegen der hohen Flugbahn – mehr Zeit, den Platz taktisch zu decken.

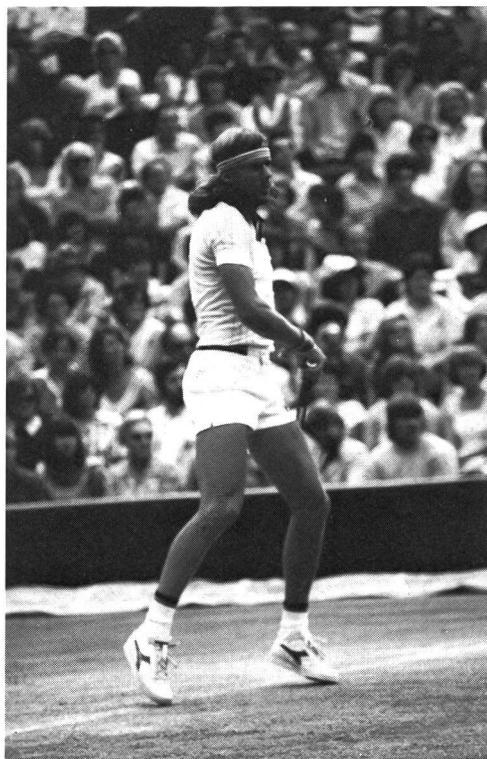
Oft werden Borgs Bewegungsabläufe als unorthodox bezeichnet. Da diese Ausführungsformen heute von vielen Spielern verwendet werden, gehören sie meines Erachtens ins normale Repertoire jedes fortgeschrittenen Spielers.



4



5



6

Bild 4

Der Schwede schwingt den Schläger mit einer «Scheibenwischer»-Bewegung nach links. Er hat damit dem Ball nicht nur Vorwärts- sondern auch Seitwärtsdrall gegeben. Mit dem Ausschwingen des Schlägers nach links zieht er bereits das rechte Bein mit. Er kommt dadurch in eine optimale Deckungsposition. Da Borg die meisten Vorhandschläge in dieser Form ausführt, gelangt er stets frühzeitig zur Mitte zurück.

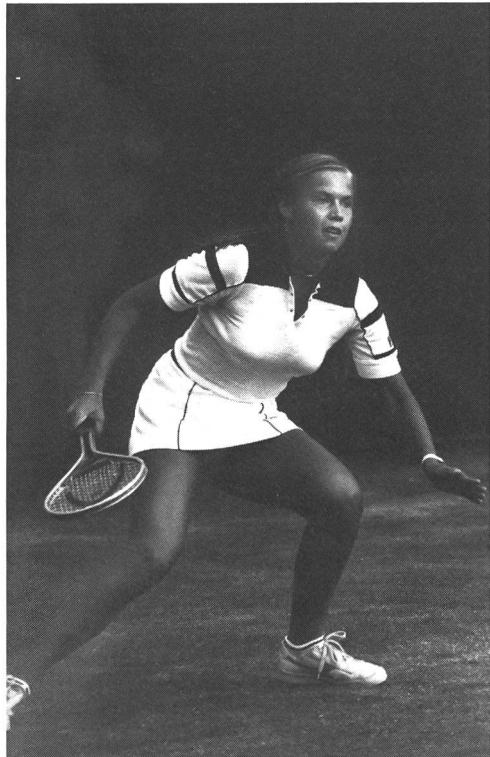
Bilder 5 und 6

Sie zeigen die Ausschwungphase, die Gewichtsverlagerung ganz auf das linke Bein und das erneute Federn (Spitzentanz) in Erwartung des nächsten Balles.
Auf den Bildern 3 bis 6 ist die «Scheibenwischer»-Bewegung Borgs sehr deutlich zu erkennen.

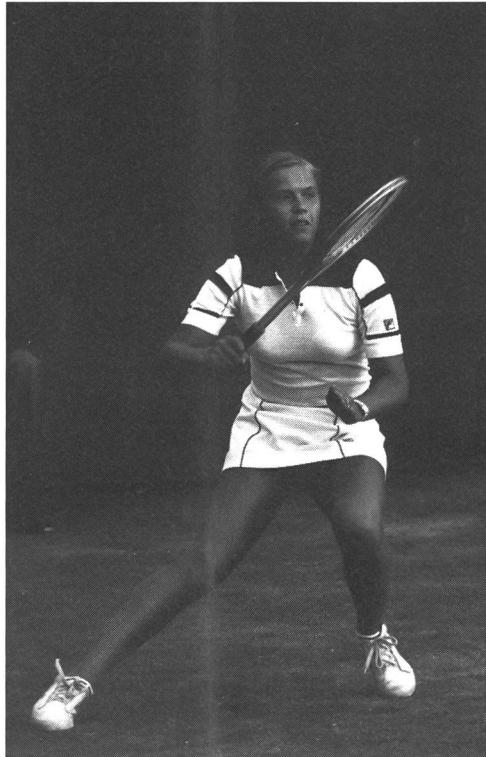
Diese Liftform, allgemein als Topspin bezeichnet, ist eine der vielfachen Möglichkeiten, den Ball zu liften. Sie hat den grossen Vorteil, dass der Ball zusätzlich noch seitlichen Drall erhält und der Spieler schon mit dem Schlag das Decken des Platzes einleiten kann.

**Durchgelaufener Vorhandlift von
Isabelle Villiger**

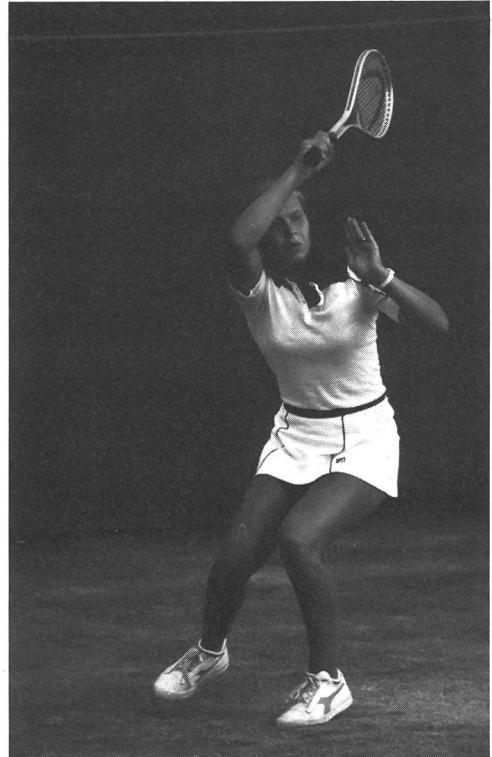
Isabelle Villigers Laufbahn zeigt schon einige nationale und internationale Höhepunkte.



6



5



4

Bild 1

Aus der Rückhandecke kommend, erläuft sie sich einen Ball in der Vorhandecke. Da sie zeitlich in Bedrängnis ist, kann sie den Ball nicht mit statischer Beinarbeit schlagen. Sie ist gezwungen, ihn aus vollem Laufe zu schlagen. Sehr gut die Konzentration auf den Ball. Mit einem langen Schritt versucht sie, mit dem rechten Fuss in eine möglichst optimale Distanz zum Ball zu kommen. Den Oberkörper hat sie während des Laufes gut abgedreht, die linke Schulter zeigt Richtung Netz, der leicht geschleppte Schlägerkopf geht in eine kleine obere Schleife, mit dem linken Arm versucht sie, das Gleichgewicht zu stabilisieren.

Bild 2

Isabelle senkt bei leicht zurückgeklapptem Handgelenk den Schlägerkopf, bringt ihn also unter den Treffpunkt des Balles. Gebannt fixiert sie den Ball, den sie aus voller Schrittbewegung recht-links schlagen muss. Obwohl der Körper in voller Laufbewegung ist, befindet er sich gut im Gleichgewicht.

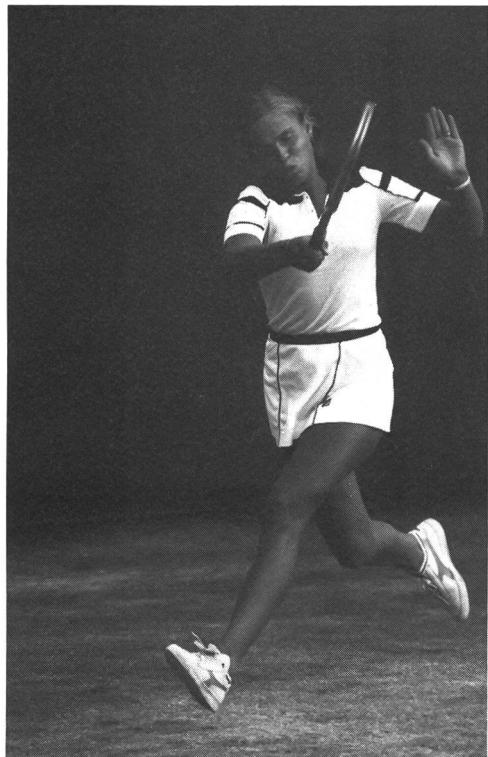
Bilder 3 und 4

Der Ball ist geschlagen, der Schläger schwung nach vorne-oben aus. Die Vizemeisterin versucht, den fulminanten Lauf (Bild 3) auf kürzestem Weg abzubremsen. Trotz der Bewegungswucht, die sie aus dem Platz trägt, bringt sie es fertig, auf kurze Distanz zu stoppen. Der lange Schritt auf Bild 3 zeigt sie bereits in leichter

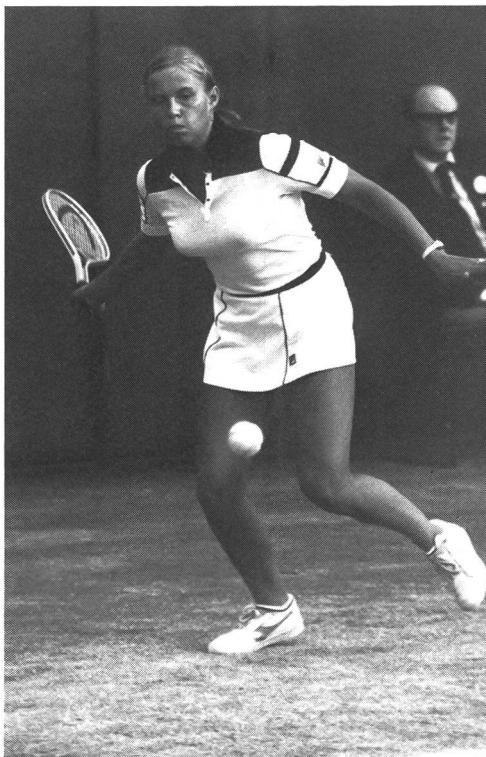
Schon mit 13½ Jahren wurde sie Europameisterin und auch Schweizer Meisterin in ihrer Altersklasse. 1977 gewann sie das grosse Ju-

niorienturnier von Pirmasens, 1978 folgten Siege in Florenz und Nizza. An den Europameisterschaften der Juniorinnen erkämpfte sie sich die

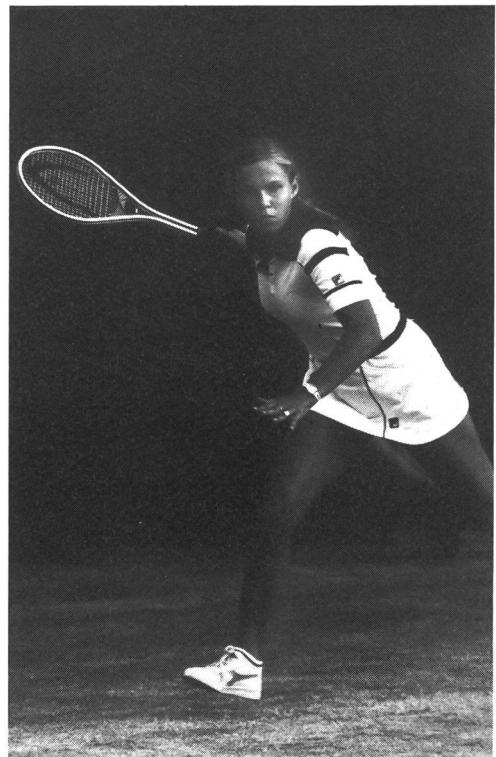
Bronzene. Im vergangenen Jahr kam sie in Wimbledon bis in die Vorentscheidung. Die Bildreihe stammt von ihrem Einsatz auf dem schwierigen Rasen von Wimbledon.



3



2



1

Bilder 5 und 6

Rücklage. Mit dem linken Bein bremst sie schon stark ab, indem sie tief ins Knie geht (Bild 4). Immer noch in leichter Rücklage schwingt sie das rechte Bein, verbunden mit der Drehung des ganzen Körpers Richtung Netz, weiter nach rechts und fängt darauf das ganze Körpergewicht auf.

Die Bilder zeigen den dynamischen Einsatz sowie die perfekte Beinarbeit bei diesem Vorhand-Stopschritt. Isabelle Villiger verlagert hier das Körpergewicht blitzschnell vom rechten Bein auf das linke und leitet damit das seitliche Hüpfen zur Mitte ein. Sehr gut der tiefgehaltene Körperschwerpunkt und das gespannte Verfolgen der Reaktion ihrer Gegnerin.

Viele Spielerinnen und Spieler kommen oft deshalb chronisch in Zeitnot, weil sie den sogenannten *Deckungsschritten* viel zu wenig Bedeutung beimessen. Verfolgen Sie einmal bei guten Spielerinnen und Spielern wie Björn Borg, Yannik Noah, oder Tracy Austin, wie sie sich unmittelbar nach dem Treffen des Balles bewegen. Statt verzückt ihren prächtigen Bällen nachzuschauen, bewegen sie sich sofort wieder in eine optimale Bereitschaftsposition.

rische Handlungsweise: Durch häufige Übungswiederholung entsteht ein automatisiertes Bewegungsmuster, ein unwandelbarer Automatismus. Die Bewegungsmechanismen festigen sich dabei derart, dass der Schüler keine differenzierten Bewegungen mehr ausführen kann, da er immer wieder in das vollautomatisierte Bewegungsmuster hineinrutscht.

Zum Beispiel: Ein Spieler macht eine grosse, schwungvolle Ausholbewegung bei Vor- und Rückhand. Hat er genügend Zeit, kann er sich diese weite Ausholbewegung leisten; kommt aber ein schneller Ball, oder muss er im Half-court spielen, ist er damit unweigerlich zu spät. Durch die vollautomatisierte Bewegung (grosse Ausholbewegung) kann er sich nicht mehr situationsgerecht anpassen, kann also nicht sofort auf eine kürzere Ausholbewegung umschalten.

Tennis verlangt, von wenigen Ausnahmen (zum Beispiel Aufschlag) abgesehen, keine gleichbleibenden Bewegungen wie beispielsweise das Rudern, die leichtathletischen Würfe und andere, sondern differenziertes Verhalten; das heisst: die Bewegungen müssen stets den sich ändernden Situationen angepasst werden (azyklische Bewegungen).

Da im Tennis beinahe kein Ball gleich wie der andere kommt, muss beim *Lernen* und *Üben* dieser Umstand berücksichtigt werden. Der Schüler sollte so rasch als möglich lernen, unterschiedlich zugespielte Bälle zu schlagen, Bälle mit Vor-, Rück- und Seitwärtsdrall, hohe und tiefe, kurze und lange, auf den Körper oder vom Körper weg gespielte Bälle.

Er muss demnach lernen, seine Handlungen zu differenzieren, das heisst der Situation anzupassen; mit der Zeit spürt er durch Erfahrung (motorische Intelligenz), welche Lösung unter einer Vielzahl die günstigste ist.

Wer eine solide Tennistechnik erlernen will, muss eine klare Vorstellung der einzelnen Bewegungsabläufe haben, das heisst er muss die Grundprinzipien der Technik der verschiedenen Schläge kennen.

Es gibt bekanntlich nicht nur *einen* Vorhandschlag, sondern eine ganze Reihe (Drive, Drivespin, Lift, Slice, Chop, harte und weiche, kurze und lange, hohe und niedrig gespielte Bälle). Trotzdem spricht man – dies als Beispiel – von einem sogenannten «idealen», einem im wahrsten Sinne des Wortes «vorbildlichen» Vorhand-Drive.

Was zeichnet den «idealen» Schlag aus?

- Er ist einfach,
- äusserst rationell und
- wirksam.

Wer die Bilderbuchschläge von John Newcombe, Stan Smith, Ken Rosewall, Vitas Gerulaitis, Rod Laver, Arthur Ashe oder Jannik Noah studiert, hat nie das Gefühl, es handle sich um schwer zu erlernende künstliche Bewegungen; sie bestechen durch ihre Einfachheit und Zweckmässigkeit.

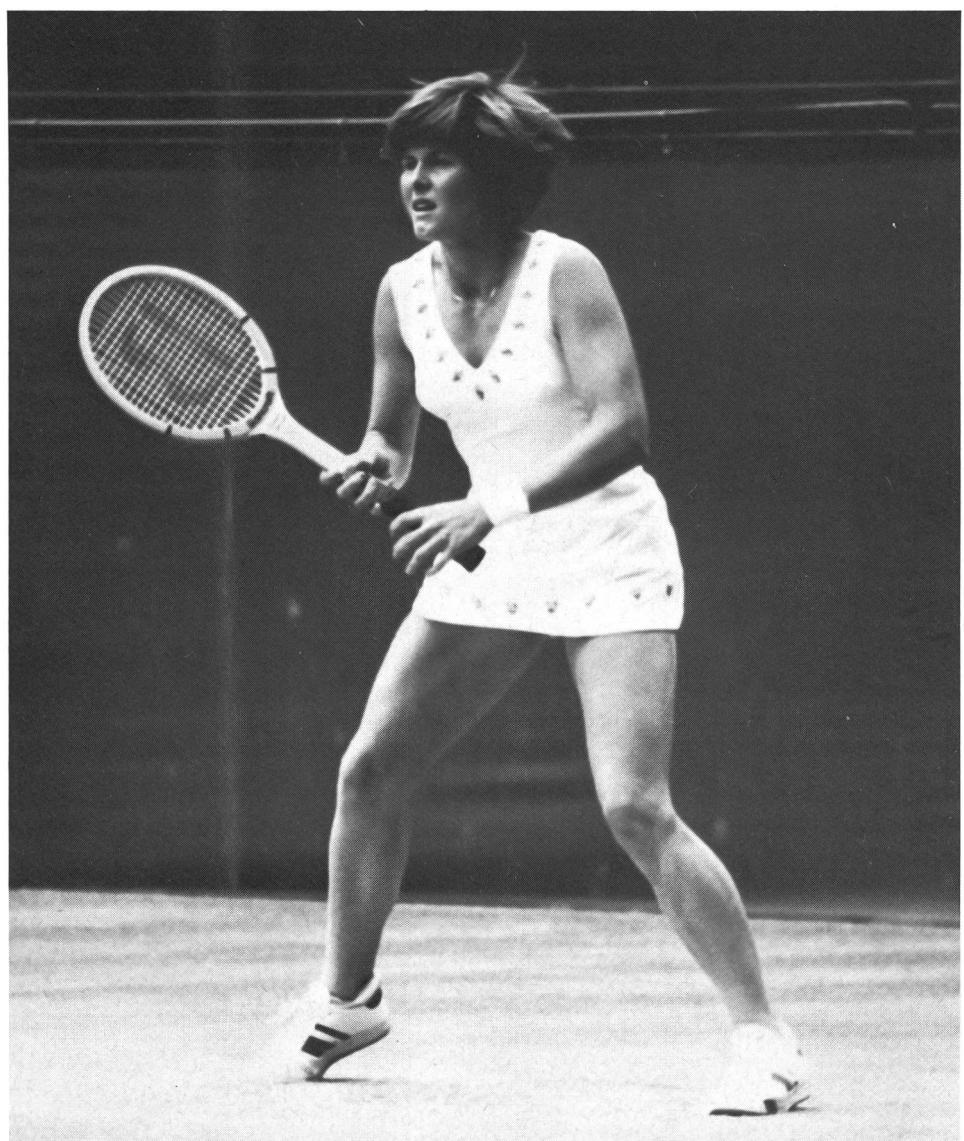
Idealformen schliessen verwandte Bewegungen nicht aus.

Wenn wir eine klare Bewegungsvorstellung von den einzelnen Schlägen haben (Idealform), ent-

steht der sogenannte Carpenter-Effekt: die wahrgenommenen oder vorgestellten Bewegungen werden in Ansätzen oder vollständig nachvollzogen. Eine grosse Hilfe bietet diesbezüglich das mentale Training.

Stabilisierung – Variabilität (Festigung – Verschiedenartigkeit)

Bezüglich der Bewegungsabläufe versuchen wir, so nahe wie möglich an die Idealform heranzukommen, die wir als Grundmuster verwen-



Sue Barker federt beim Return auf den Zehenballen.

den. Von diesem Grundmuster können wir am leichtesten alle artverwandten Bewegungsabläufe ableiten, das heisst: das Grundmuster muss im Spiel je nach Situation abgewandelt werden können. Damit diese Anpassung an die Spielsituation jedoch möglich ist, dürfen keine Stereotypien eingedrillt werden. Daher also: Einmal schneller oder kürzer ausholen, Anpassen der Körperstellung, dosierter Krafteinsatz, Schlag aus dem Stand und aus der Bewegung usw.

Um Sicherheit und Stabilität zu erreichen, ohne in einen falschen Automatismus zu gelangen, unterscheiden wir bei den Übungsreihen vier Gruppen:

1. Gleichartiges Üben

Lehrer, Partner werfen oder spielen den Ball gleichartig zu. Die Bewegung wird stabilisiert. Es bildet sich ein Bewegungsmuster, das aber jederzeit abgewandelt werden kann. (Das situationsgerechte Verhalten darf also nicht «vermauert» werden!)

2. Differenziertes Üben

Lehrer, Partner spielen den Ball unregelmässig zu. Der Schüler spielt gleichmässig zurück.

3. Gleichartiges Zuspiel, differenzierte Antworten

Lehrer, Partner spielen den Ball gleichartig zu; die Antwort ist aber differenziert.

4. Differenziertes Zuspiel, situationsgerechte Antwort (für Fortgeschrittene)

Lehrer, Partner spielen differenziert zu. Der Schüler antwortet situationsgerecht.

Ziel der Übungsgruppe 1

Stabilisierung durch intensives gleichartiges Üben.

Ziel der Gruppe 2

Das Bewegungsmuster muss der Situation angepasst werden: kürzer, schneller, tiefer, höher, schwungvoller ausholen, den Treffpunkt der Situation anpassen usw.

Wichtig ist, dass Übungen der Gruppe 2 sehr bald in die Übungsreihen der Gruppe 1 eingeschüttet werden, damit der Schüler eben lernt, sich stets dem ankommenden Ball anzupassen.

Ziel der Gruppe 3

Der Schüler erhält im Sinne der Arbeitsschulmethode die Aufgabe, den Ball differenziert zu spielen, dies unter Einbezug von zwingenden Situationen: einmal mit Lift, einmal mit Schnitt, einmal schnell, einmal tempiert, einmal flach, einmal hoch usw.

In dieser Phase kann der Lehrer auf die verschiedenen Spezialschläge eingehen, indem das Schlagrepertoire je nach Ambition und Geschicklichkeit des Schülers erweitert wird. Der Lehrer muss dabei auf die individuellen Gegebenheiten und Möglichkeiten der Schüler eingehen. Dem einen liegt beim Lift beispielsweise eher die Ausführung à la Borg, dem andern mehr diejenige von Vilas; bei einem dritten hätte man mehr Erfolg mit einem Topspin, wie ihn Raoul Ramirez spielt. Bei diesem Experimentieren kristallisieren sich mehr und mehr persönliche Stilarten heraus, die durch entsprechendes Üben und Trainieren zu wirkungsvollen Gewinnschlägen ausgebaut werden können.

Ziel der Gruppe 4

Der Schüler muss jetzt versuchen, je nach Situation selbstständig die bestmögliche Antwort herauszufinden. Durch Verfolgen der Schlagbewegung des Gegners und Abschätzen der Anfangsflugbahn des Balles weiss er aus Erfahrung, wohin dieser fliegt, und wie er sich beim Absprung verhält. Im Gehirn des Schülers liefert ihm sein Computer, in dem er seine Erfahrungen gespeichert hat, die richtige Antwort: Er passt also seine Schritte, die Art der Ausholbewegung sofort der Situation an und wählt die optimaleste Möglichkeit seiner Replik.

Folgende Spezialschläge werden heute besonders nachgeahmt:

1. Den Lift mit Ausschwung nach oben, über den Kopf, zum Teil hinter dem Kopf.
2. Lift mit Ausschwung nach links unten, den sogenannten «Scheibenwischerschlag» von Borg und Vilas.
3. Den reinen Topspin mit Kippen des Handgelenkes, mit relativ flacher Ausholbewegungsphase endet links, zwischen Schulter und Ellbogen.
4. Den offengeschlagenen Lift, mit Deckungsschritten kombiniert.
5. Die zweihändigen Rückhandschläge mit ihren Vor- und Nachteilen.

Jeder Lehrer sollte meines Erachtens diese Schläge selbst ausprobieren und üben, damit er in der Lage ist, sie wenigstens zu demonstrieren. Die Schüler selbst sollten auf der Stufe der Gruppen 3 und 4 experimentieren dürfen. Beim *Üben* und *Trainieren*, vor allem in den entsprechenden Übungs- und Spielreihen, finden sie dann mit der Zeit selbst heraus, welche individuellen Formen für sie zweckmässig sind, und mit welchen sie grösstmögliche Wirkung erzielen. Das individuelle, dem Schüler angepasste Vorgehen erfordert – wie bereits erwähnt –

vom Lehrer Kenntnisse und eigenes Können. Ein Lehrer darf also im Tennis-Unterricht nicht auf der Elementarstufe stehen bleiben.

Zusammenfassung

Viele Schüler wollen Weltklassespieler nachahmen. Genauso wie sich ein Autofahrshüler nicht in einen Formel-1-Rennwagen setzt, genauso falsch ist es, als Tennisschüler mit Weltklasseschlägen beginnen zu wollen. Ziel unserer Ausbildung sollte der vielseitige, der komplette Spieler sein, wie er sich gegenwärtig auch international wieder mehr durchzusetzen vermag. Je bewusster wir Geschicklichkeitsübungen in den verschiedenen Lernstufen einbauen, desto weniger besteht die Gefahr, sogenannte *Two-Stroke-Player* heranzuziehen. Der methodische Weg führt unter Zuhilfenahme von Übungs- und Spielreihen nach wie vor über die klassischen Schläge. Sie sollen als Grundmuster aber nur so weit stabilisiert werden, dass der Schüler, je nach individueller Zielsetzung, weitere Bewegungsformen ableiten kann. Durch die Mischung von Übungen aus den vier vorgestellten Gruppen können die leider weitverbreiteten stereotypen Bewegungsabläufe weitgehend vermieden werden. Durch die erhöhte Lernvariabilität heben wir die Verfügbarkeit von artverwandten Bewegungsmustern, ermöglichen besseres, situationsgerechtes Verhalten.

Damit ein Lehrer die verschiedenen, heute von den Spitzenspielern verwendeten Spezialschläge instruieren kann, muss er sie selbst technisch einigermassen beherrschen, methodisch aufbauen können und ihre taktischen Auswirkungen und zweckmässige Anwendbarkeit kennen.

Fortgeschrittene Schüler sollten, sofern die Grundmuster der verschiedenen Schläge stabilisiert sind, experimentieren dürfen, bis sie mit Hilfe des Lehrers ihre individuellen Ausführungsformen gefunden haben, die es ihnen erlauben, ihr Spiel interessanter, farbiger, und vor allem auch wirkungsvoller zu gestalten.

Für den Lehrer ist das eigene Experimentieren und das Lehren der individuellen Spezialschläge höchst anregend und faszinierend.

Für die Schüler stellen sie eine Herausforderung dar. Mit dem Können und den Erfolgserlebnissen steigern sich Freude und Engagement. Sie erkennen erst dann so richtig, was alles in diesem Spiel mit seinen konditionellen, technischen und taktischen Möglichkeiten steckt. Bleiben die Schüler dadurch dem Tennis treu, leisten wir als Sportpädagogen einen schönen Beitrag zum Thema *Tennis als idealer Lifetimesport!*

START



stimuliert
und spendet
Energie

**Probierangebot
für alle Sportler,
die vom Start bis ins Ziel
in Bestform bleiben
wollen.**

Top Ten und **Elyt** sind die ideale Energie-Kombination für Wettkampf und Training.

Machen Sie die Probe. Senden Sie uns diesen Coupon mit Fr. 2.– in Briefmarken. Sie erhalten dafür eine Taschenflasche Top Ten und 2 Beutel Elyt im Wert von Fr. 5.–.

Name/Vorname: _____

Bevorzugte Sportart: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____ J+S

Top Ten und Elyt gehören zur offiziellen Trainings- und Wettkampfnahrung der Schweizer Olympia-Mannschaft 1980.

Top Ten und Elyt sind erhältlich in Apotheken, Drogerien und guten Sportgeschäften.

Einsenden an:
Galactina AG, 3123 Belp



Elektrolyt-Getränk
reaktiviert und
löscht den Durst

ZIEL

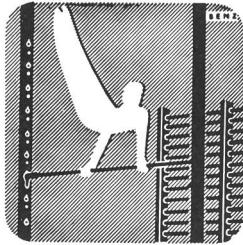


Alder & Eisenhut AG
EE

8700 Küsnacht (ZH) 01 910 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) 074 3 24 24

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik

Seit 1891



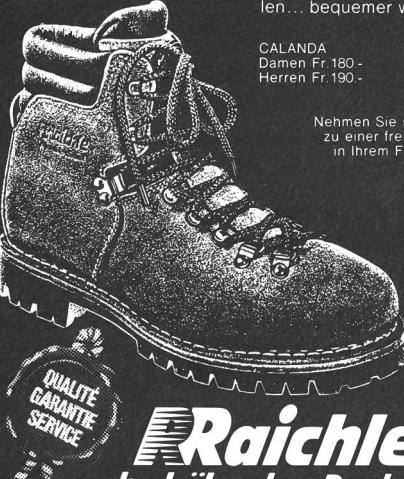
Schweizer Qualität
aus eigener Produktion.
Garantiert Service in der Schweiz

Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,
Vereine, Behörden und Private.



**mehr Komfort
mehr
Wanderfreuden**

Tausende begeisterter Wanderer haben es erlebt – das neue Wandergeschuh CALANDA von Raichle. Schützt und stützt Ihren Fuß, sitzt angegossen wie ein Handschuh! Gefertigt in handwerklicher Spitzenqualität. Echt zweiseitig, ledergefüttert, mit Leder-Brand- und Zwischensohle, Vibram-Profilsohle, gepolsterter Zunge und druckfreier Napabordüre. Probieren... sich wohl fühlen... bequemer wandern!



CALANDA
Damen Fr. 180.-
Herren Fr. 190.-

Nehmen Sie sich die Zeit
zu einer freien Anprobe
in Ihrem Fachgeschäft.

Raichle
hoch über dem Durchschnitt!