

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 4

Artikel: Tennis : neue Wege im Breitensport

Autor: Le Grand, Yvonne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993628>

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

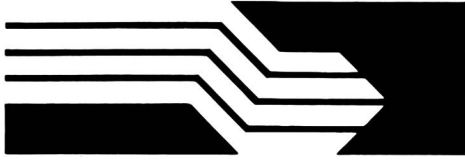
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



Tennis: Neue Wege im Breitensport

Tennis hat sich vom Sport der Reichen zu einem echten Breitensport entwickelt. Dies gilt für den aktiven wie für den Zuschauersport. Es ist deshalb nicht verwunderlich, wenn Vereine, Verbände und die Schule nach Wegen Ausschau halten, diesen technisch schwierigen Sport den Anfängern, vor allem auch den Kindern und Jugendlichen, auf spielerische, amüsante Weise näher zu bringen. Hier drei Beispiele.

Tennis, ein Spiel für Kinder

Yvonne Le Grand

In den Tennisklubs wächst die Zahl der Junioren und Schüler immer mehr. Früher, als der Tennissport nur einer kleinen Bevölkerungsschicht offen stand, sah man nur ganz selten ein Kind, das Tennis spielen durfte. Oft waren dies Kinder, die von Tennis «angefressen» waren und keine Arbeit scheuten, um irgendwie zu diesem faszinierenden Sport zu gelangen. Damals führte der sicherste Weg über das Amt des Balljungens, der nach gut verrichteter Arbeit auch manchmal selbst einige Bälle schlagen durfte.

Heute ist das Tennisspiel weit verbreitet und steht fast der ganzen Bevölkerung offen. Die Zahl der jungen Tennisspieler wächst stetig, und das Alter der kleinen Anfänger sinkt immer weiter nach unten.

Während früher vielfach die Eltern die Rolle des Tennislehrers übernommen haben und ihre Sprösslinge in die Tennistechnik einführten, sieht man heute immer mehr Kinder, die fröhlich in Gruppen unter Anleitung eines Tennislehrers spielen. Will der Kinderlehrer Erfolg haben, muss er seinen Kindern *spielend* die schwere Technik beibringen. Er muss die Kinder begeistern können, muss sie immer wieder neu motivieren und jederzeit sein Bestes geben. Es genügt nicht, wenn er ein ausgezeichnete Tennisspieler ist und in der Rangliste einer der obersten Ränge besetzt. Nicht einmal jeder gute Tennislehrer ist ein guter Kinderlehrer. Mancher Startrainer, der ausnahmsweise einen kleinen Tennisknirps unterrichten musste, suchte in seinem Repertoire vergebens nach geeigneten Übungen. Ist der kleine Schüler von der ihm aufgegebenen Übung nicht gefesselt, steht er gelangweilt herum und zeigt spontan, dass er nicht gewillt ist, so zu lernen.

Die drei Autoren sind alles Spezialisten auf ihrem Gebiet.

Ernst Flückiger aus Derendingen betreut im Tennisverband das Ressort Kinder- und Schultennis.

Walter Bucher ist Mitarbeiter an der Turnlehrerausbildung der ETH Zürich und

Yvonne Le Grand, ausgebildete Kindergärtnerin und Tennislehrerin aus Wallisellen, zeichnet in der Region Ostschweiz verantwortlich für das Kindertennis.

Alle drei sind auch für J+S tätig, vor allem in der Ausbildung.

Der Kinderlehrer darf nicht nur Technik vermitteln, er muss seine Schützlinge auch erziehen und leiten. Er muss ein Pädagoge sein und daher die psychischen und physischen Eigenarten seiner Kinder kennen. Er muss viel Einfühlungsvermögen haben, soll stets herzlich und fröhlich sein und braucht eine Riesenportion *Geduld*. Er muss ein Kindernarr sein, der die Kinderwelt versteht und bewundert, sie aber nie verachtet.

Der Kinderlehrer ist das grosse Vorbild seiner Tennisknirpse und soll immer ein gutes Beispiel sein.

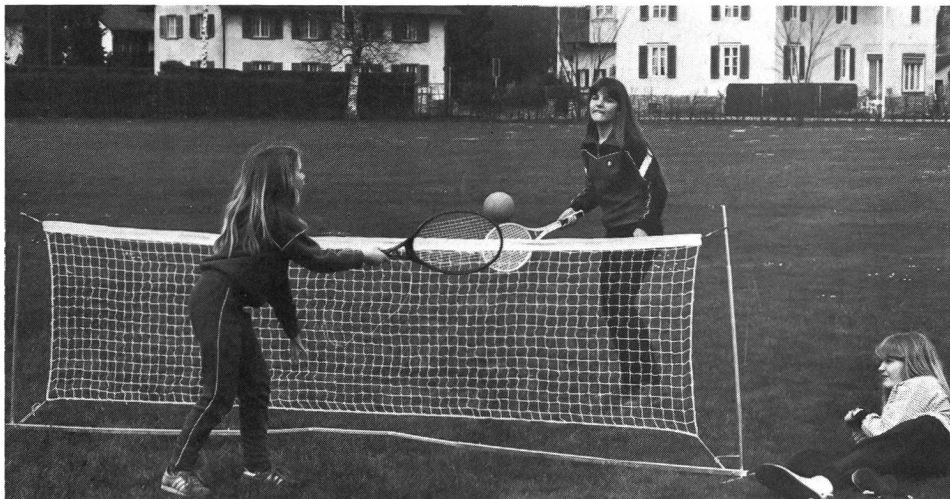
Aus diesem Abschnitt ist ersichtlich: Es ist nicht leicht, ein guter Kinderlehrer zu sein!

So macht Tennis Spass

Im Mittelpunkt jeder Tennislektion mit Kindern muss die *Freude am Spiel* stehen. Nur Kinder die Spass am Tennis haben, werden es auch lernen.

Die Aufgabe des Kinderlehrers ist es, geeignete Spiele zu finden, die das Kind zum Tennisspiel motivieren:

- Spiele, die es in die Tennistechnik einführen;
- Spiele, die seinem Bewegungsdrang entsprechen;
- Spiele, die das Kind fesseln;
- Spiele, die ihm Spass und Freude machen.



Für den Lehrer, der Kinder unterrichtet, ist das Spiel ein wesentlicher Bestandteil seines Unterrichts. Das Kind lernt viel leichter durch lustige Spiele, als durch sture Übungen.

Warum kann ein Spiel ein Kind so fesseln, dass es seine Umwelt vergisst? Warum kann ein Spiel auch langweilig sein?

Der Spieler ist nur vom Spiel gefesselt, wenn Regeln und Aufgaben auf seine Fähigkeiten abgestimmt sind. Das Ziel soll mit einigen Anstrengungen erreicht werden können, aber die Aussicht auf Erfolg motiviert zum Üben.

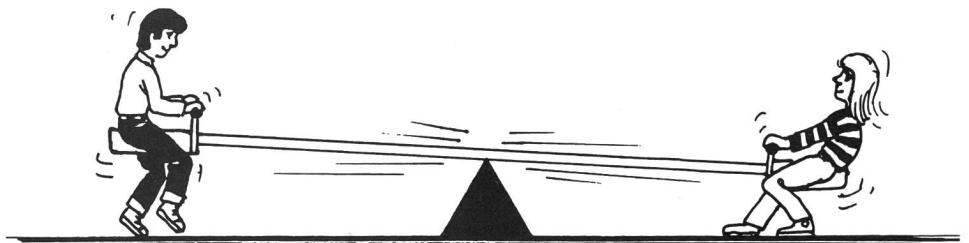
Beispiel:

Unsere Anfänger balancieren einen Ball auf dem Racket und versuchen so einen Parcours zurückzulegen.

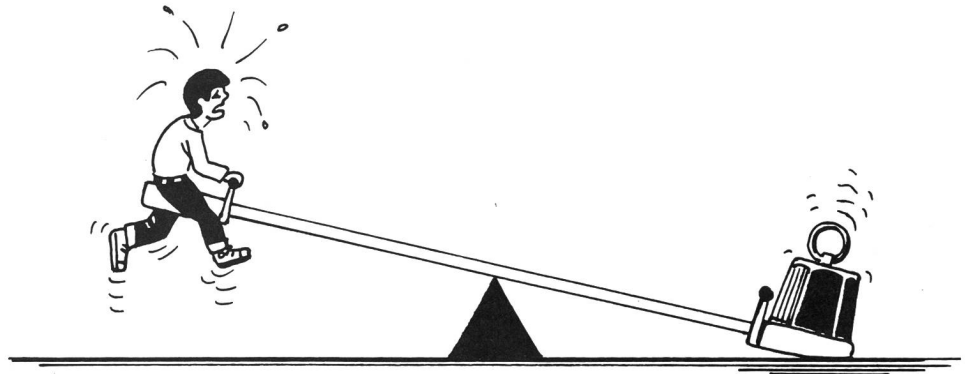
Ziel: Den Ball auf dem Racket bis an das Ende des Parcours zu tragen, ohne ihn je zu verlieren.



Obwohl uns dieses Spiel sehr einfach scheint, sind die kleinen Anfänger von der Aufgabe gefesselt. Der Gesichtsausdruck verrät uns die starke Konzentration, die das Erreichen des Ziels erfordert.



Das Spiel ist den Fähigkeiten des Kindes angepasst; es wird vom Spiel gefesselt.



Das Spiel – die Aufgabe ist zu schwer für das Kind; es ist verzweifelt.

Für unsere Tenniszwerge ist es oft schwer, mit Tennisbällen zu spielen. Je leichter aber der Ball ist, desto mehr Zeit bleibt dem Spieler, den Ball zu treffen. Im Anfängerunterricht eignen sich daher Schaumstoffbälle sehr gut. Sogar Luftballone können eine wertvolle Hilfe sein.

Ein erfahrener Kindertennislehrer kann für jede Lernstufe eine Menge passender Spiele aus der Hand schütteln.

Bei jedem Training vergrößert sich sein Repertoire. Die Kinder werden ihm sehr viel Anregungen zu neuen Spielen geben, denn ihre Fantasie ist oft unerschöpflich.

Broschüre über Kindertennis

Im Schweizerischen Tennisverband ist eine Broschüre über Kindertennis in Bearbeitung. Dieses Büchlein ist nicht nur für den unerfahrenen Kinderlehrer gedacht, der verzweifelt nach Übungen für seine Tennisknirpse sucht, sondern es soll auch dem erfahrenen Lehrer wichtige Hinweise und Anregungen geben.

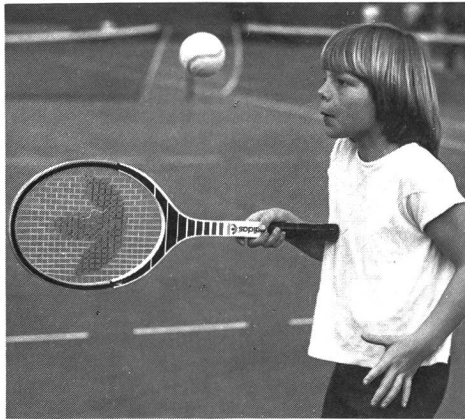
Der Stoff ist in vier Teile gegliedert:

1. Das Spiel
2. Tennis spielen lehren
3. Vom Rollen zum Plazieren
4. Eigenheiten im Kinderunterricht

Eine Beschreibung der einzelnen Kapitel soll einen kleinen Einblick vermitteln.

Das Spiel

Im ersten Teil wird das Spiel näher betrachtet, die feinen Unterschiede von Spiel – Wettspiel – Wettkampf gezeigt. Das Wichtigste für jeden Kinderlehrer ist, aus jeder einfachen oder komplizierten Tennisübung ein lustiges Spiel machen zu können. Er muss die Spielfaktoren kennen, die aufeinander abgestimmt werden müssen. Denn das Spiel soll das Kind so fesseln, dass es den Schwierigkeitsgrad einer Übung vergisst und eifrig zu spielen beginnt.



Ball zwischendurch hochkant schlagen.

Tennis spielen lehren

Tennis wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt. Deshalb wird es kaum jemals eine einzige Methode geben. Stets werden verschiedene Methoden nebeneinander und miteinander kombiniert ihren Platz haben. Unter ihnen gilt es jedoch jene auszuwählen, die den Schüler rasch und direkt zum gesteckten Ziel führt.

Dieser zweite Teil behandelt die verschiedenen Methoden und zeigt, wie und wann Fehler korrigiert werden müssen. Die Tabelle zum Unterricht der verschiedenen Altersgruppen kann für den Lehrer eine grosse Hilfe sein.

Vom Rollen zum Plazieren

In diesem praktischen Teil findet jeder Leser viele Anregungen, wie mit Kindern jeder Lernstufe gespielt werden kann. Die Spiele sind nach ihrem Schwierigkeitsgrad geordnet.

Die folgenden Spiele zum Kapitel:

Den Ball tragen, zeigen einige Ausschnitte.

- Den Ball auf dem Racket tragen. Frei herumspazieren, durch einen Parcours laufen. (Wettrennen)
- Den Ball dem Racketrand nachrollen lassen. (Autorennen)
- Nachahmen der Bewegungen des Lehrers mit dem Ball auf dem Racket.



Den Ball den Racketrand entlangrollen lassen (Autorennen).

- Die Kinder stehen in einer Reihe und lassen den Ball von einem Racket zum anderen rollen. (Rackettreppe)
- In einer Reihe hinter dem Führer nachlaufen, unter und über Bänke, Treppe hoch usw. (Polonaise)
- Schwarze Maa: Der «schwarz Maa» versucht die Bälle der anderen Kinder von den Racket zu stehlen und fängt dadurch die Kinder.

Eigenheiten im Kinderunterricht

In diesem Kapitel sind die Unterschiede vom Kinderunterricht zum Erwachsenenunterricht festgehalten.

Es wird gezeigt, wie Turniere, Freundschaftstreffen und Tests in jeder Altersstufe durchgeführt werden können, so dass sie zu einem grossen Erlebnis für das Kind werden und zum Saisonhöhepunkt zählen. Natürlich fehlen die Anleitungen nicht, wie Preise gebastelt werden können. Ebenso wird eine grosse Auswahl von geeignetem Material für den Kinderunterricht gezeigt.

Beispiel eines Kindertrainings

Die nachstehende Lektion soll keine Musterlektion sein, sondern eine *Möglichkeit* eines Kindertrainings zeigen.

Eine Musterlektion müsste auf die Kinder abgestimmt sein. Je nach Umständen müssen wir die Kinder zum Spielen motivieren oder aber ihre Unbändigkeit zügeln. Eine Lektion an einem heissen Sommertag (wenn die Kinder nur an kühlendes Wasser im Schwimmbad denken) sieht ganz anders aus, als ein Training nach einer langen Spielpause im Winter in einer Halle (wenn die Kinder von Energie fast platzen).

Der Erfolg einer Lektion ist immer sichergestellt, wenn der Lehrer auf die Kinder eingehen kann. Dieses «auf die Kinder eingehen» lässt sich aber nicht im voraus planen. Wir müssen viele Spiele und Übungen kennen, die wir je nach Situation und Umständen anwenden. Die nachstehende Lektion soll daher nur Anregung für ein Training sein, jedoch keine Musterlektion.

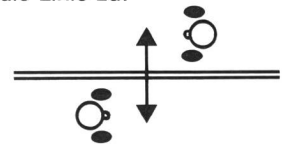
Beispiellektion

Thema: Spielend üben

Schüler: Anfänger 7- bis 10jährige

Anlage: Tennisplatz

- Ball auf das Racket legen und die Bewegungen des Lehrers nachahmen. (Racket hochhalten, in rechter Hand, in linker Hand, auf einem Bein, in der Hocke, beim Hüpfen usw.)
- Ball auf dem Racket hüpfen lassen und so spazieren.
- Wer kann dazwischen den Ball mit dem Racketrahmen hochschlagen?
- Alle stehen in den beiden Servicefeldern. Ball auf dem Racket hüpfen lassen und in den Feldern herumlaufen. Wer den Ball verliert, scheidet aus. Man darf sich gegenseitig stören, aber nicht berühren. Wer bleibt am längsten im Feld?
- Wer kann mit dem hüpfenden Ball absitzen und wieder aufstehen, ohne den Ball zu verlieren?
Wer kann sogar abliegen und wieder aufstehen?
- Gleiche Übung mit Wechsel von Vorhand auf Rückhand.
- Den Ball vor sich hochspielen und spazieren. Vorhand, dann Rückhand, dann abwechselnd.
- Ball hochspielen und sich seitlich von Seitenlinie zu Seitenlinie bewegen.
- Partnerübung: Beide Spieler stellen sich seitlich an eine Linie und schauen gegeneinander. Jeder spielt den Ball 3mal hoch und spielt ihn dann dem Partner über die Linie zu.



Bei dieser Übung soll die seitliche Stellung kontrolliert werden.

- Gleiche Übung. Jeder darf den Ball 3mal hochspielen und versuchen dann, ein auf der Linie liegendes Stück Papier zu treffen. Der Partner übernimmt den Ball und versucht dasselbe.
Ein Treffer = ein Punkt. Wer gewinnt?



Ball von einem Racket zum andern rollen lassen (Rackettreppe).

- Wir markieren 2 m vom Netz entfernt eine Linie. Die Kinder spielen sich den Ball paarweise über das Netz zu, jedoch nicht über die markierte Linie. (Evtl. Netz hinunterdrehen; der Ball darf mit Zwischenschlägen kontrolliert werden.)
- Wer kann den Ball 5mal ohne Fehler hin und her spielen?
- Volleyballspiel:
Auf jeder Seite des Netzes befindet sich eine Mannschaft. Der Ball muss in der Mannschaft 3mal abgegeben und darf erst dann über das Netz gespielt werden. Der Ball darf den Boden nur 1mal bei der Übergabe berühren.

Mit Anfängern wird das Spiel am besten in den Servicefeldern mit einem Schaumstoffball gespielt.

Mit diesen kleinen Wettspielen können wir die Kinder zu gezielten Übungen motivieren! ■

Tennis in der Schule

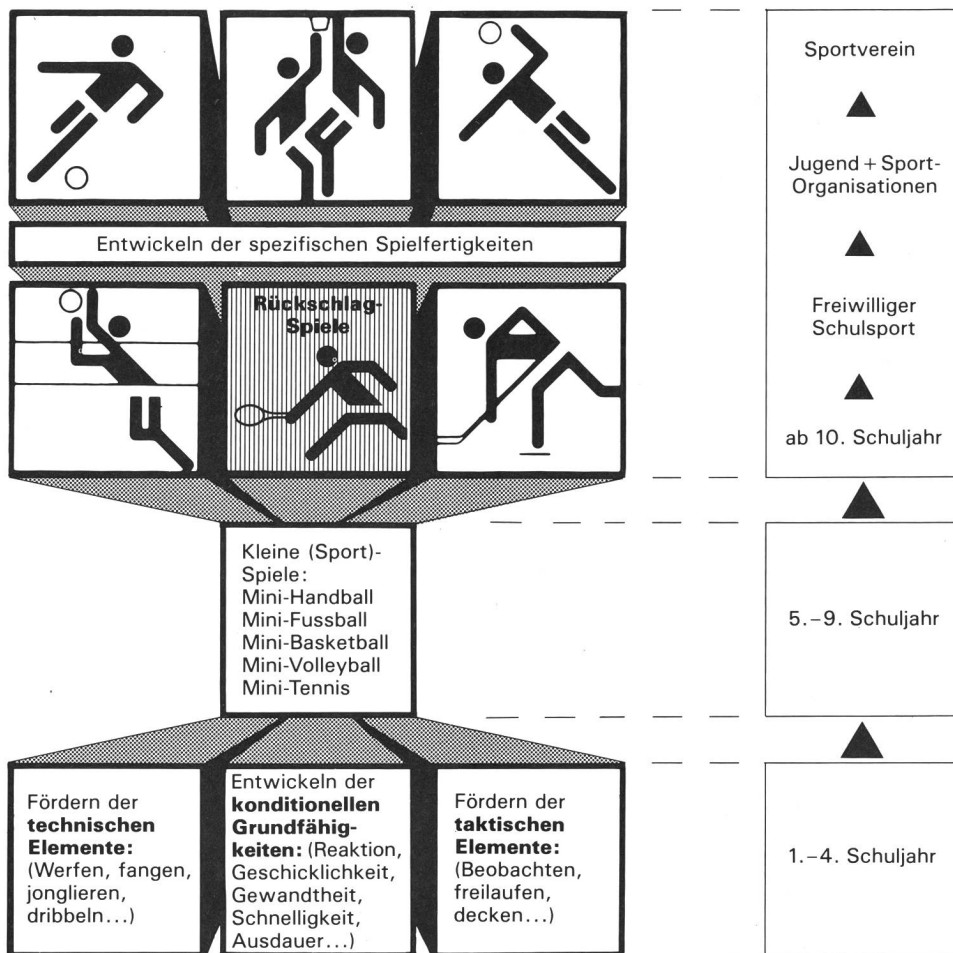
Walter Bucher

Gedanken zur Sportspielerziehung in der Schule

Tennis dürfte als «Life-time»-Sportart bald an einer der vordersten Stellen stehen. Noch immer schiessen Tenniscampus aus dem Boden. Viele Tenniskurse sind ausgebucht.

Die Schule, beziehungsweise der Schulsport, hat neben vielem anderen den Auftrag, auch auf den «Sport für's Leben» Einfluss zu nehmen. Nebst einem breiten Angebot sollten, vor allem auf der Mittel- und Oberstufe, auch Sportarten bekanntgemacht werden, welche bis heute nur an wenigen (fortschrittlichen?) Schulen angeboten werden (zum Beispiel Badminton, Tischtennis und eben: Tennis). Das breite Angebot meint auf der Unterstufe eine solide Basis im Bereich der Sportspielerziehung.

Empfohlene (Schul-)Stufen beim Erlernen von Sportspielen



Wie sich die Sportspiele entwickeln könnten.

hung, in der ausser technischen, konditionellen und taktischen auch pädagogische Verhaltensweisen geübt werden können (siehe Skizze). Eine breite Basis soll sich auf der Mittelstufe darin äussern, dass unter anderem viele Sportspiele in einer den Schülern angepassten Form angeboten werden. Dies wären all die Formen von «Mini»-Spielen: Die Idee der «grossen» Sportspiele wird den technischen, konditionellen und taktischen Möglichkeiten und Voraussetzungen angepasst.

So ab 9./10. Schuljahr ist es früh genug, die Sportspiele «richtig» zu spielen (Spielfeldgrösse und Regeln). Gerade auf dieser Stufe, wo oft Motivationsprobleme auftreten, bieten sich die Rückschlagspiele, also auch *Tennis*, als ideale Inhalte für den Sportunterricht an.

Tennis in der Schule

Bevor Tennis, vorbelastet als «Sport der Privilegierten», als «Weisser Sport», als «Sport, wo man Geld verdient»... in der Schule Einzugs halten kann, muss Tennis als Schulsport neu definiert werden, etwa:

Tennis in der Schule bietet eine umfassende Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten mit Ball und Schläger und eignet sich als ideales Fitnesstraining.

Es wird also gestartet, gerannt, gehüpft... aber eben: Mit Ball und Schläger. Dabei wird nebst einer allgemeinen körperlichen Ertüchtigung auch die spezielle Geschicklichkeit im Umgang mit Ball und Schläger gefördert. Diese spezielle Geschicklichkeit, welche vor allem auf der Unter- und Mittelstufe optimal gefördert und gut in den «üblichen» Sportunterricht integriert werden kann, bietet wiederum die Grundlage zum Erlernen einiger Grundbegriffe für das Tennisspiel:



Mit Ball und Schläger Sport treiben!

Als Grundbegriffe können verstanden werden: Vorhand (Spiel rechts vom Körper), Rückhand (Spiel links vom Körper), Volley (Direktspiel aus der Luft, ohne den Ball vorher einmal auf den Boden fallen zu lassen) und Aufschlag (Spielbeginn). Sind diese Voraussetzungen geschaffen, dann kann «Tennis» gespielt werden. Ein Hin und Her wird möglich. Das *MINI-TENNIS*-Spiel ist der für die Schule geeignete Anwendungsbereich.



Vorbereitende Übungen mit Schläger und Schaumstoffball.

Zwei Verbände setzen sich gemeinsame Ziele

In enger Zusammenarbeit zwischen dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) und dem Schweizerischen Tennisverband (STV) wurde die Lehrunterlage *Tennis in der Schule* geschaffen. Das Konzept hat das Ziel, den Lehrpersonen ein einfaches Lehrmittel vorzulegen, mit dem sie auch ohne gute, persönliche Spielfertigkeit in der Lage sein sollten, einen gezielten Tennisunterricht (so wie Tennis für die Schule definiert wurde!) mit grossen Schulklassen zu erteilen. Zum Inhalt: Nach dem einleitenden Kapitel «Einige Überlegungen zur Sportspielerziehung in der Schule» folgen Bemerkungen zu «Anlagen und Material». Mit einem kleinen Lehrprogramm wird die Grundlage der Tennistechnik erklärt und mit vielen Übungen ergänzt. Schliesslich folgen neben organisatorischen Hinweisen 80 Beispiele von geeigneten Spiel- und Übungsformen, welche eben in grossen Klassen und ohne Tennisanlagen möglich sind. 15 Beispiellektionen und eine Einführung ins Mini-Tennis mit vielen Wettspielvarianten runden die zirka 80seitige Broschüre ab. Das Büchlein kann ab April 1984 beim SVSS oder beim STV bezogen werden.

Die beiden Verbände werden auch in Zukunft Schultennis-Ausbildungslehrgänge anbieten und die Kurse in den jeweiligen Verbandsorganen publizieren. ■

«Mini-Tennis»:

Der neue Freizeitplausch für jedes Alter

Ernst Flückiger

Mini-Tennis ist nicht nur ein Freizeitvergnügen für jedermann, es ist auch ein Wettkampfspiel.

Es ist ein tennisähnliches Spiel, das mit einfachen Spielregeln wie im Tischtennis fast überall ausgeübt werden kann. Es eignet sich vorzüglich auch für Nicht-Tennis-Spieler, da weder Technik noch taktische Schulung, sondern der Spielgedanke im Vordergrund stehen.

Wo wird gespielt?

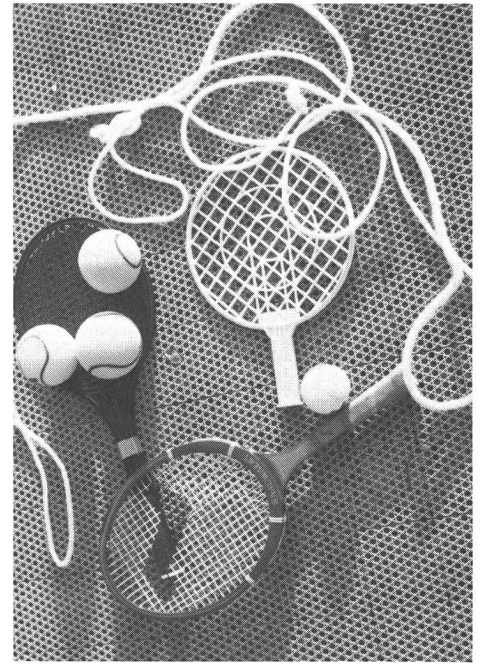
Auf einem improvisierten Spielfeld auf dem Pausenplatz, auf einem leeren Parkplatz, in der Turnhalle, auf einer Spielstrasse oder sogar im Garten auf Rasen. Auf kleinstem Raum können attraktive Turniere durchgeführt werden. Grenzlinien kann man mit Kreide, Bändern oder Schnüren markieren. Richtmasse sind 4 bis 9 m für die Breite und 8 bis 12 m in der Länge. Als Netz kann ein Band, ein Seil, ein altes Volleyballnetz oder ein speziell dafür konstruiertes Netz verwendet werden. Die Netzhöhe sollte 80 bis 100 cm betragen.

Was wird zum Spielen benötigt?

Die Ausrüstung ist einfach und billig. Wir brauchen einen Schläger aus Plastik, Holz (Holzbrett) oder einen richtigen Tennisschläger und einen Ball, am besten einen Softball aus Schaumgummi mit 9,5 cm Durchmesser.

Wie zählt man?

Ein Match hat zwei Gewinnsätze zu je 21 Punkten (auch 15 oder 11 Punkte sind möglich).



Material: Schläger, Schaumstoffball und ein Band oder Seil als Netz.

Wie sind die Regeln?

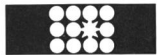
Der Aufschlag wird von der Grundlinie aus gespielt und muss auf der anderen Seite des Netzes den Boden berühren. Touchiert der Ball das Netz, so kann der Aufschlag wiederholt werden. Nach dem Aufschlag darf der Ball höchstens einmal den Boden berühren. Volley und Smash sind gestattet, können aber auch ausgeschlossen werden. Der Aufschlagwechsel wird immer nach 5 Punkten vorgenommen. Im Doppelspiel müssen die Paare abwechselungsweise schlagen. Die Regeln und die Zählweise entsprechen also ziemlich denjenigen des Tischtennis.

Für Spiefeste in Schulen oder Vereinen stellt der Schweizerische Tennisverband kostenlos Material (Netze, Schläger, Bälle) zur Verfügung! (Tel. bis 31. Mai 031 44 13 81, ab 1. Juni 58 74 44)

Viel Vergnügen! ■



Lehrgang zweier Verbände mit der gleichen Zielsetzung im Bereich des Schulsportes.



Beispielcollection 1: Mini-Tennis

Thema: Spiel, Spass und Kondition mit Ball und Schläger!

Zielpublikum: Alle die gern Sport treiben

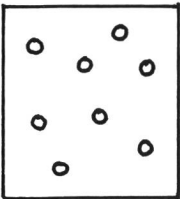
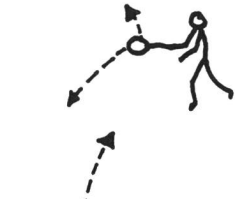



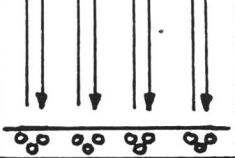

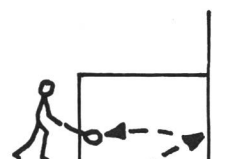
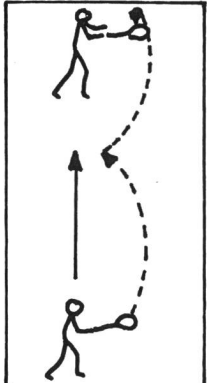
Anlage: Hartplatz oder Turnhalle

Material pro Teilnehmer:

- 1 Plastik- oder Tennisschläger
- 1 Schaumstoffball (9 cm Ø)
- 1 Rolle Grenzband
- freie Wand



Mini-Tennis auf einem Parkplatz.

<p><i>Ballangewöhnung und Aufwärmen</i></p> <p>Ball fortlaufend hochspielen, fallenlassen und mit beiden Schlägerseiten zuerst an Ort, dann kombiniert mit verschiedenen Lauf-, Hüpf- und Sprungformen. (3' bis 5')</p>		<p><i>Schulung Ballgefühl</i></p> <p>A spielt den Ball zu B. B spielt den Ball für sich hoch, bis er ihn unter Kontrolle hat, dann spielt er ihn zu A zurück usw. (2')</p>	
<p><i>Ballgefühl</i></p> <p>A und B spielen den Ball abwechselungsweise in die Höhe, wobei der Ball vor jedem Schlag den Boden <i>einmal</i> berührt. (2')</p> <p><i>Geschicklichkeit</i></p> <p>Welches Paar kann am längsten ohne Fehler spielen. (2' bis 3')</p>		<p><i>Beinarbeit</i></p> <p>gleich; der Ball wird aber in den freien Raum gespielt, so dass der Partner ihm nachlaufen muss. (3')</p>	
<p><i>Schnelligkeit</i></p> <p>Wer kann den Ball im begrenzten Feld so spielen, dass der Partner ihn nach dem <i>ersten</i> Aufsprung nicht mehr erwischt! (3')</p>		<p><i>Stehvermögen</i></p> <p>Dreiergruppen bilden. Zwei Spieler rennen nach vorne zu einer Linie, halten die Schläger auf Kniehöhe gegeneinander. Der dritte Spieler folgt mit einem Ball auf dem Schläger nach, hüpft über die Schläger, berührt die Wand, alle rennen zurück, berühren die gegenüberliegende Wand. Rollentausch. Welche Gruppe sitzt zuerst hinter der Ausgangslinie. (3')</p>	
<p><i>Konzentration auf Ball und Partner</i></p> <p><i>Geschicklichkeit</i></p> <p>A und B prellen den Ball mit dem Schläger; mit der andern Hand halten sie sich gefasst und versuchen, sich gegenseitig wegzuziehen und zu stossen! Wer verliert den Ball nicht! Auf 10 Punkte. (2' bis 3')</p>		<p><i>Taktische Schulung</i></p> <p><i>Wandsquash</i></p> <p>Zwei Spieler spielen sich den Ball so an die Wand zu, dass der andere den Ball (nach dem Aufspringen am Boden) gerade noch weiterspielen kann. (3')</p> <p>Regel: Der Ball muss nach dem Aufprellen an der Wand ins markierte Feld fallen.</p>	
<p><i>Einschätzen des Balles</i></p> <p>Jeder spielt den Ball so weit, dass er ihn nach dem 1. Aufspringen vom Boden sofort wieder fassen kann.</p> <p><i>Start- und Reaktionsschnelligkeit</i></p> <p>Wer kommt so mit möglichst wenig Schlägen durch die Halle.</p> <p>Wie oben, aber der Ball darf den Boden nicht berühren.</p> <p><i>Schnelligkeit</i></p> <p>Wer braucht so am wenigsten Schläge um die Halle zu durchqueren? (3')</p>		<p><i>Wettkampf</i></p> <p>wie oben; aber der Ball wird so gespielt, dass der Gegner ihn wenn möglich nicht mehr erwischt. 10 Punkte. (5')</p>	