

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 5

Rubrik: Beispiellektion

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

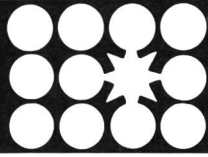
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 28.02.2026

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



BEISPIELLEKTION

Konditionstraining mit Ball und Schläger

Walter Bucher

Aus: *Bucher* Walter, Tennis in der Schule; STV, SVSS, 1984.

- Ort:** Halle oder Hartplatz
- Ziele:**
- Förderung der speziellen Tennischicklichkeit
 - Anregung zum Spiel *miteinander*
 - Hohe Belastung (Dauerleistungsvermögen) in Form eines Gruppenwettbewerbes
- Material:**
- 1 Schaumstoffball pro Schüler
 - Leine
 - 1 Schläger pro Schüler (Holz- und Tennisschläger)
 - Aufblasbare Bälle

Lerninhalte:

Teil 1:

1. Jägerball

Holzbrett und Schaumstoffball

Treffer = 2 P.; Getroffen = 1 Minuspunkt

10 Treffer → auf die Treppe

Sobald zwei zusammen: mit Holzbrettspiel beginnen

2. Zweckgymnastik

- Zusammen vw, rw, sw, wer verliert den Ball früher?
- Foppen, stossen, dass der andere den Ball verliert
- Lob über den Partner, der an Ort spielt
- 10mal Volley links/10mal rechts, hintereinander möglich?
- Stehen – Sitzen – Rücken – Bauch – Aufstehen...
- Aus Rückenlage hochschnellen und spielen, eventuell zu zweit gegenseitig

Teil 2:

1. Holzbretttennis

- Verschiedene Lauf- und Hüpfformen mit dem Holzbrett
- Grobform Aufschlag: 1) Schläger hoch, 2) Ball werfen, 3) leicht hochschlagen
- dito in Kombination mit Vorhand/Rückhand/Volley
- Laufwettbewerb: Wer kommt am weitesten mit Aufschlag...? Wer kann den Ball wieder fangen, bevor er auf den Boden fällt? Dort stehen bleiben!

2. Tennis mit Racket (+ aufblasbaren «Wasserbällen»)

Welche 2er-Gruppe hat zuerst einen Ball prall gefüllt?

Wettbewerb: Blasbalg

pro Liegestütz des Partners oder pro Rumpfbeuge des Partner → 1 Luftstoss

- Freies Spiel
- Ball mit dem Schläger auffangen in allen Positionen
- dito als Wettbewerb gegeneinander
- der Ball muss drehen vw, rw, sw

Tennis mit Racket (+ Schaumstoffbälle)

- Wir spielen über den «Wasserball»
- Der eine versucht, den «Wasserball» zu treffen usw.
- Spiel an der Leine mit eigenen Regeln

3. Dauerlauf und Tennis

Läufer

Pro Runde mit «Wasserball» = 2 Punkte

Ohne Ball und Schläger = 1 Punkt

Spieler

pro Leine-Treffer = 1 Punkt

jeder zählt seine Runden, beziehungsweise Treffer

4er-Gruppenwettbewerb:

Während 2 Läufer möglichst viele Runden laufen, versuchen die andern Partner, möglichst oft die hochgespannte Leine zu treffen. Diese beiden Teilresultate werden addiert. Wer gewinnt?

Gestaltung/Organisation/Hinweise:

