Zeitschrift: Magglingen: Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 5

Rubrik: Tennislektion

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: 29.11.2025

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

Tennislektion

30 Minuten ohne Tennisplatz, 60 Minuten auf dem Tennisplatz.

Ziele:

Vh, Rh, Volley und Service plazieren. Beinarbeit verbessern.

Lektion 1. Teil (zirka 30 Minuten). Einlaufen mit Spielformen und Laufspielen, Gymnastik mit Partner

Einlaufen:

(Ausserhalb des Tennisplatzes)

- Lockeres «Durcheinanderlaufen».
- Lockeres «Durcheinanderhüpfen».
- Rückwärts, vorwärts und seitwärts laufen und hüpfen im Wechsel.
- «Fangis», zum Beispiel Linien-Fangis wer auf einer Linie steht, darf nicht gefangen werden, auf Pfiff des Leiters muss eine andere Linie erreicht werden (rascher Wechsel für alle).
- Leichter Laufschritt nachahmen von Lockerungs- und Aufwärmübungen – so dass jeder aus der Gruppe jeweils 1 Übung demonstriert (Selbständigkeit).
- Stafette: Slalomlauf auf Ruf der entsprechenden Nummer, (Sieger 1 Pkt.).
 Welche Gruppe gewinnt am meisten Punkte? Jede Gruppe muss 4- bis 5mal laufen rasch hintereinander.
- Gehen an Ort mit Schulterrollen, Arme schütteln, Schattenboxen, Hampelmann, eigene Ideen aus dem Schulturnen!

Gymnastik:

- Rücken gegen Rücken, 1 m Abstand,
 Beine leicht gegrätscht: A übergibt den Schläger beidhändig mit seitlicher Drehung an B (in 8er-Form).
- Wie oben, Schläger über den Kopf beidhändig an B – zwischen den Beinen hindurch an A übergeben. Richtungswechsel.
- Seitwärts nebeneinander stehen, leichte Grätsche: A hält den Schläger am Griffende, B am Schlägerkopf fest. Abwechslungsweise 3mal seitlich wippen.
- Spiel (Fusstreten): A und B halten sich an den Händen und versuchen, sich gegenseitig auf die Fussspitzen zu tippen. Wer gewinnt?
- Lockeres Auslaufen.

Hinweis für die Schüler, was sie zu Hause spielen können:

- Squash-Match an Garagetor, Hausmauer usw.
- 30mal Rückhand ohne Fehler gegen eine Wand, verschiedene Distanzen.



Tennis-Akrobatik: Boris Becker, wer denn sonst?

Foto Keystone,

Lektion 2. Teil (zirka 60 Minuten). Auf dem Tennisplatz:

Zeit:	Teilziele:	Stoff:	Organisation
10'	Einspielen Ballgefühl Rhythmus	 Rückhand-Spiel beider Spieler im Kleinfeld ohne Fehler 10mal. Dann 10mal Vorhand. 10mal Volley Vorhand/Rückhand. Wettbewerb: Wer kann am längsten Volley spielen ohne Fehler? 	Bei ungerader Anzahl Schüler spielt der Leiter mit. (Rechtshänder links.)
5'- 6'	Plazieren in der Höhe	 A spielt über die hochgespannte Leine (1,2 m über Netz), B zwischen Leine und Netz hindurch. Distanz dem Können ent- sprechend vergrössern. Rückhand, dann Vorhand. Nach jedem Schlag einen be- stimmten Punkt mit den Fussspitzen an- tippen (zum Beispiel Grundlinien). 	A B
5′-10′	Plazieren in der Breite	 Die Schüler spielen cross (C-D/A-B) in die Servicefelder. Wer kann am längsten spielen ohne Fehler? (3 Min.) Platzwechsel A ↔ C / B ↔ D wie oben aber nach jedem Schlag T der Servicelinie antippen. 	A B
5′-10′	Plazieren in der Länge	 Volley – kleine Handorgel: Nahe beim Netz beginnen – immer längere Bälle spielen – (nach dem Volley nicht stehen bleiben, Beine lockern). Wer erreicht die markierten Linien ohne Fehler? (Servicelinie nur für Fortgeschrittene) – Distanz wieder verkürzen. 	
5′–10′	Plazieren + Sicherheit	 Service als 2er-Gruppen-Wettkampf dem Können entsprechend von A, B oder C aus. ■ =2 Pkt., ■ =1 Pkt. Jeder Aufschlag zählt. Nicht im Servicefeld=-1 Pkt. Abwechslungsweise 2 Aufschläge. Welche Gruppe hat zuerst 30 Pkt.? 	8.4
10′	Taktik	 Einzelspiel im halben Feld inkl. Doppel- streifen. Abwechslungsweise hat jeder Spieler 1 Service. Punkte zählen. Servie- ren von A, B oder C aus, je nach Fähig- keiten. 	



Eine Marktlücke

ist vor zehn Jahren geschlossen worden.

KONTAKT CH 4419 LUPSINGEN hat Erfahrung im Vermitteln von Häusern, Hotels und Hütten für Gruppen von 12 bis 500 Personen. KONTAKT vermittelt kostenlos und unverbindlich an Lehrer, Sportler, Vereine – und Siel

Selbstkocherhaus oder Pension? Rufen Sie uns an:

wer – was – wann – wo – wieviel? KONTAKT CH 4419 LUPSINGEN Tel. 061 96 04 05







FlockDruck

Für Sportdress, US-Pullis, Trainer, T-Shirts usw.,ein- und mehrfarbig

Neuenkirchstrasse 18 b, 6020 Emmenbrücke
Telefon 041 53 48 80



Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Curlinghalle, Freiluftbad, Mehrzweck-Sporthalle (45 × 27 ml, Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit synthetischem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Minigolf, Vitaparcours, Ski-Langlaufpisten.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

Auskünfte:

Centre des Sports, 1854 **Leysin** @ 025 34 24 42 Office du tourisme, 1854 **Leysin** @ 025 34 22 44

Der Grümpler

Verzeichnis von

(ab Mitte April)

Grümpelturnieren

erhältlich am Kiosk (Kiosk AG), oder Fr. 3.50 auf PC 45-6243-4, A. Bassin, 4528 Zuchwil

Der Grümpler



Information:

Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen 🏈 033 711421

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume.

Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Sauna, Solarium, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Vollpension ab Fr. 27.-.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager** (Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü.M.)



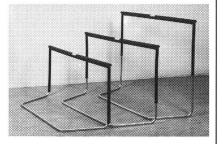
Sporttaschen Stirnbänder H.R. Pfäffli AG, Trimbach Tel. 062 23 26 23

Übungshürden

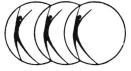
bringen noch mehr Abwechslung in Ihre Turnstunden

- Förderung der Sprungkraft
- Konditionstraining
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen

Verlangen Sie unseren Prospekt



R. Bachmann Im Lussi, 8536 Hüttwilen 054 471463



Sport- und Gymnastikschule Bad Säckingen

Staatlich anerkanntes Berufskolleg zur Ausbildung von Gymnastiklehrern/innen Leitung: Uli Schoo/Wolfgang Bastian Giessenstrasse 5, D-7880 Bad Säckingen Telefon 0049 77 61/3877

2½jährige Lehrerausbildung zum/r

Sport- und Gymnastiklehrer/in

mit staatlichem Examenabschluss, auch in der Schweiz anerkannt.

Aufnahmebedingungen: Mittlere Reife oder gleichwertiger Bildungsabschluss, gültige Sportabzeichen des DSB, pädagogisches Berufsinteresse, keine Aufnahmeprüfung – 2 Monate Probezeit. Ausbildungsbeginn: 1. September 1988.

Ausbildungsbereiche: Gymnastik/Tanz – pfleg. Gymnastik – Sport – Freizeitpädagogik.

Berufsbereiche: Vereine, Volkshochschulen, Grossbetriebe, Kureinrichtungen, Sanatorien, Kliniken für Rehabilitation und Prävention, Kinderheime, Sporthotels und Ferieneinrichtungen, eigenes Studio, Privatschulen...

Zusatzausbildung: In einem 6. Semester wird eine berufsbezogene Zusatzausbildung angeboten: verschiedene Praktika. Vertiefung in den Bereichen Freizeitsport/Touristik, Organisation/Verwaltung, Motopädagogik.

Information: Material über Schule, Berufsfelder und Anstellungschancen kostenlos