

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: 15.04.2026

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 Laufschrift – 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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? 	<p>Bei ungerader Anzahl Schüler spielt der Leiter mit. (Rechtshänder links.)</p>
5'- 6'	Plazieren in der Höhe	<ul style="list-style-type: none"> - A spielt über die hochgespannte Leine (1,2 m über Netz), B zwischen Leine und Netz hindurch. Distanz dem Können entsprechend vergrössern. Rückhand, dann Vorhand. Nach jedem Schlag einen bestimmten Punkt mit den Fussspitzen antippen (zum Beispiel Grundlinien). 	
5'-10'	Plazieren in der Breite	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
5'-10'	Plazieren in der Länge	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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.? 	
10'	Taktik	<ul style="list-style-type: none"> - Einzelspiel im halben Feld inkl. Doppelstreifen. Abwechslungsweise hat jeder Spieler 1 Service. Punkte zählen. Servieren von A, B oder C aus, je nach Fähigkeiten. 	



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 Sie!
 Selbstkocherhaus oder Pension?
 Rufen Sie uns an:
 wer – was – wann – wo – wieviel?
KONTAKT CH 4419 LUPSINGEN
 Tel. 061 96 04 05

Wollen Sie keinen Muskelkater?
 Vor und nach der Anstrengung
 gibt es nichts Besseres
 als eine MASSAGE mit

Thermolis

das natürliche Massageöl

Massage-Öl 150 ml Fr. 14.–
 Massage-Salbe 50 g Fr. 14.–

Verkauf in Apotheken und Drogerien
 Auskunft bei:



LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tel. (022) 830474 - 1217 MEYRIN GENEVE

KRELOUR-DECOR AG



FlockDruck

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

Neuenkirchstrasse 18 b, 6020 Emmenbrücke
 Telefon 041 53 48 80



Sport- und Trainingszentrum

(1250 m ü.M.)

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

Alle Unterkunstmöglichkeiten 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 Grümppler

Verzeichnis von (ab Mitte April)

Grümpeltournieren

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

Der Grümppler



Sport/Erholungs-Zentrum

berner oberland Frutigen 800 m ü.M.

Information:
 Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21
 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.)

Ihre T-Shirt-Werbung



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 47 14 63



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 61/38 77

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.