

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 4

Artikel: Tennis : Wahrnehmen - Entscheiden

Autor: Hasler, Hansruedi / Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992886>

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>

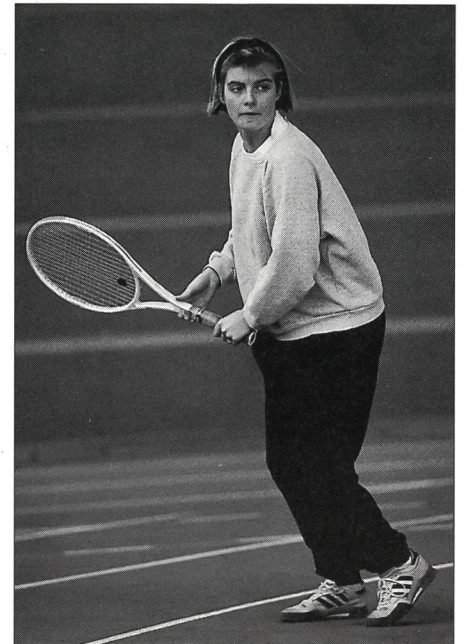
Tennis: Wahrnehmen – Entscheiden

In jedem Drei-Satz-Match gilt es etwa 500mal:

- sich zu orientieren
- sich zu entscheiden
- zu steuern
- auszuwerten

Text: Hansruedi Hasler, Forschungsinstitut ESSM
Marcel Meier, J+S-Fachleiter Tennis

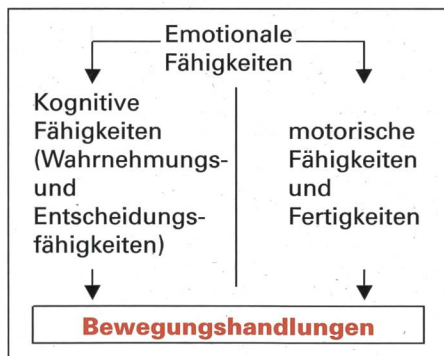
Fotos: Daniel Käsermann



Jedesmal, wenn der Gegner seinen Schlag vorbereitet, ist man in die Verteidigung gedrängt. Man würde etwas darum geben, wenn man wüsste, in welcher Richtung und mit welcher Stärke der Ball Momente später gespielt wird, damit man sich rechtzeitig zu einer günstigen Schlagvorbereitung in Bewegung setzen könnte.

Handlungsfähigkeit im Tennis

Das folgende Modell soll illustrieren, dass Bewegungshandlungen und -leistungen auf einer umfassenden und komplexen Handlungsfähigkeit basieren:



In jeder Tennishandlung sind alle Fähigkeiten beteiligt. Für einmal sollen die Wahrnehmungsfähigkeiten speziell betont werden.

Wahrnehmung in einer Tennishandlung

Im Tennis hat sich die Gliederung von Bewegungshandlungen in vier Phasen bewährt Brechbühl (1985). Alle vier Handlungsphasen werden von Wahrnehmungsprozessen begleitet, denn Handeln ist zu jedem Zeitpunkt auf In-

formationsverarbeitung angewiesen. Die Wahrnehmungsprozesse haben dabei in den vier Handlungsphasen spezifische Aufgaben:

Orientierung:

In der ersten Phase einer Tennishandlung muss sich der Spieler orientieren. Durch die Wahrnehmung aufgenommene Informationen ermöglichen ihm, die Situation zu erfassen.

Entscheidung:

Auf der Grundlage der aufgenommenen Informationen wird der Spieler Vorentscheidungen treffen und seine Antwort vorbereiten. Die Wahrnehmungen gehen gleichzeitig weiter.

Steuerung und Regelung:

Auch noch so perfektionierte Schläge sind auf ständige Regulation angewiesen. Die Wahrnehmung, hier speziell die taktile und kinästhetische, liefert während der motorischen Ausführung die notwendigen Informationen aus dem eigenen Körper.

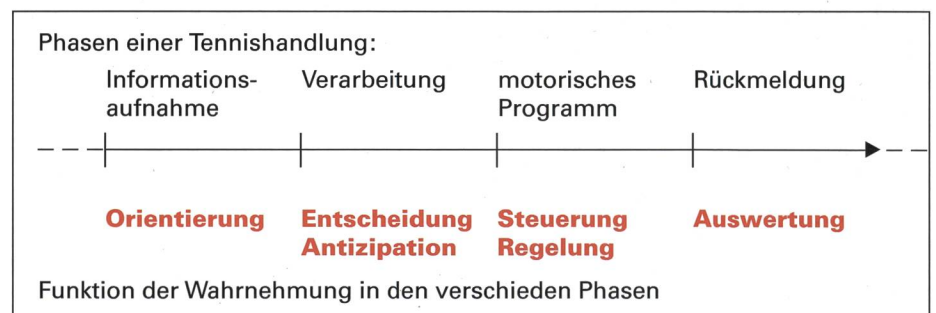
Auswertung:

In der letzten Handlungsphase wird der Spieler die Wirkung seines Schläges beurteilen. Die Wahrnehmung liefert ihm die erforderlichen Daten (zum Beispiel Länge, Richtung und Geschwindigkeit des gespielten Balles). Auswertungsprozesse gehen fließend in Orientierungsprozesse über.

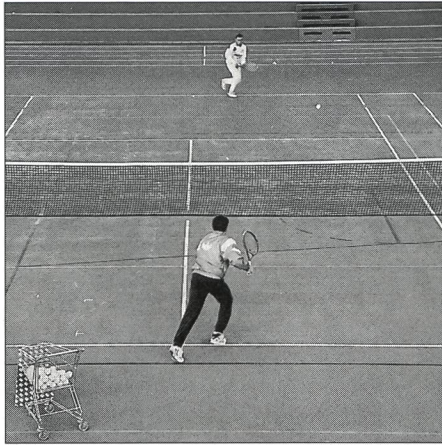
Im Unterricht darf also nicht nur die motorisch-technische Entwicklung (der «korrekte» Bewegungsablauf) geschult werden. Ebenso wichtig ist die Schulung der Wahrnehmung, das «Lesen von Zeichen», die Analyse einer Spielsituation und deren Lösung durch kreatives Denken, respektiv Handeln.

Literaturhinweis:

Brechbühl J.: Tennis von A-Z.
Derendingen: Habegger, 1985 (2. Aufl.)



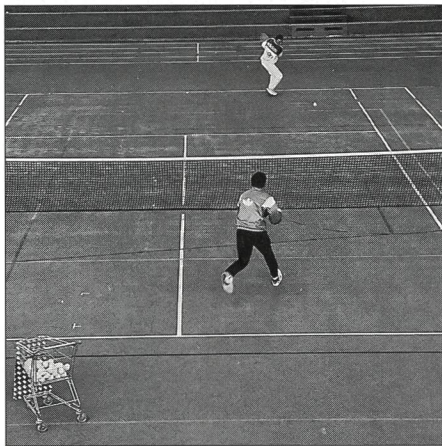
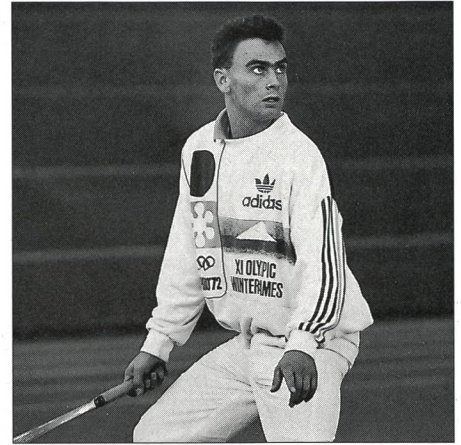
Wahrnehmungstraining:



Informationsaufnahme

→ **sich orientieren**

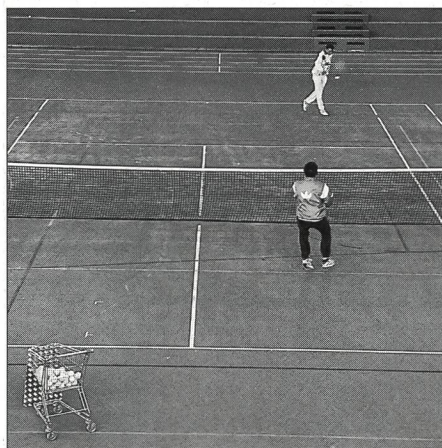
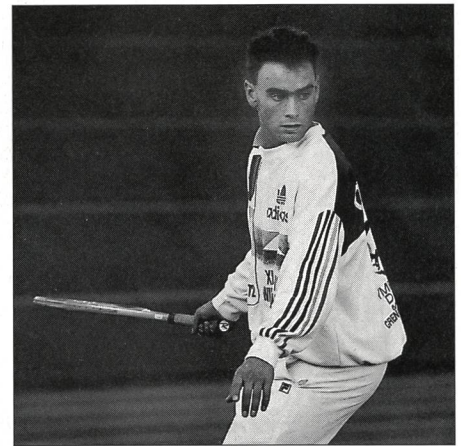
Der Spieler muss in diesem Bereich lernen, seine Wahrnehmung auf die entscheidenden Punkte zu richten (zum Beispiel die Schulter oder den Schläger des Gegners), um dort die wichtigsten Informationen zu erfassen (zum Beispiel Schulterachse oder die Auf-/Abwärtsbewegung des Schlägers). Daraus muss er die entsprechenden Schlüsse ziehen (zum Beispiel Richtung oder Rotation des Balles antizipieren).



Informationsverarbeitung

→ **sich entscheiden**

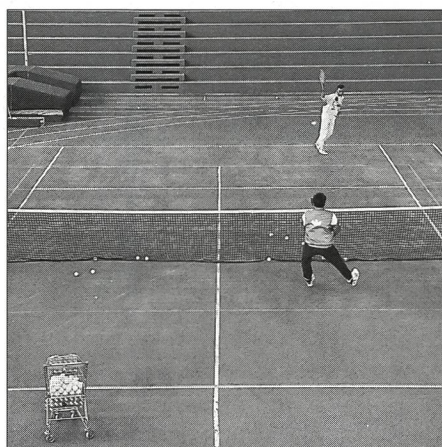
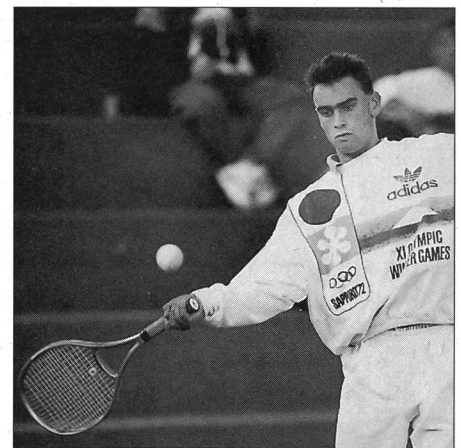
Der Spieler muss hier lernen, Situationsveränderungen zu erfassen (zum Beispiel bei der Flugbahn des Balles oder Positionsverschiebung des Gegners). Diese neuerliche Verarbeitung von Informationen ermöglicht ihm den definitiven Entscheid für eine geplante Bewegungsantwort (zum Beispiel den Passierball bei einem angreifenden Gegner cross oder longline zu spielen).



Motorisches Programm

→ **steuern und regeln**

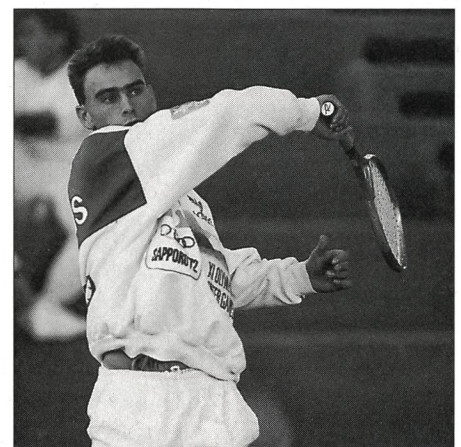
In dieser Phase muss der Spieler lernen, seine Bewegungen in der Ausführung (zum Beispiel den Treffpunkt des Balles auf dem Schläger) immer präziser und selbständiger zu erfassen. Erst wer sich dieses «Gefühl» für die eigene Ausführung aufgebaut hat, wird sich in verändernden Situationen anpassen und korrigieren können.



Rückmeldung

→ **auswerten**

Der Spieler muss hier lernen, die Wirkung seiner Schläge in Beziehung zu seinen damit verbundenen Wahrnehmungen zu bringen. Nur so wird es ihm möglich sein, Anpassungen vorzunehmen.



Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung:

Je schneller ein Schüler die verschiedensten Zeichen (zum Beispiel Höhe, Drall, Geschwindigkeit, Distanz des Balles, Stellung des Partners usw.) wahrnehmen und interpretieren lernt, desto schneller macht er Fortschritte.

Übungen für Anfänger

Ziel	Beschreibung	Beachte
Den ankommenden Ball abschätzen und beurteilen. Leicht und schwierig unterscheiden.	Zu zweit spielen. Nur einfache Bälle direkt zurückspielen, sonst den Ball sich selbst hochspielen, bis er unter Kontrolle ist, dann zurück.	Beobachte den Ball.
Den eigenen Schlag hören.	Zu zweit spielen. Nach jedem Schlag «gut» oder «schlecht» sagen.	«Gut» heisst, Ball in der Mitte getroffen.
Den Schläger des Partners beobachten lernen.	Zu zweit spielen. Der eine versucht ab und zu den Ball nicht in der Mitte zu treffen, der andere muss dies sagen.	Beobachte den Schläger Deines Partners.
Den eigenen Treffpunkt wahrnehmen.	Zu zweit spielen. Den Ball nach dem Aufspringen früh, in der Mitte der Flugbahn oder spät treffen.	Beobachte den Ball.

Übungen für mittlere und gute Spieler

Ziel	Beschreibung	Beachte
Drall und Flugbahn beobachten.	Differenziertes Zuspiel. Der Spieler muss sagen, wie der Ball gespielt wurde.	Beobachte die Schlägerbahn des Gegners und dann den Ball.
Flugbahn beobachten.	Dito, aber beurteile Deinen gespielten Ball. Wie hoch fliegt er über das Netz?	Beobachte Deinen gespielten Ball.
Die Ballrichtung beobachten.	Zu zweit spielen. Sage möglichst früh, in welche Richtung Dein Partner spielen wird.	Beobachte die Schulterachse und die Schlägerführung Deines Partners.
Den Passierball in den freien Raum spielen.	Der Trainer gibt den Ball ins Spiel (am Netz oder von hinten) und bewegt sich dann auf eine Seite. Der Schüler muss den Passierball in den freien Raum spielen.	Beobachte die Position des zu passierenden Spielers.
Im richtigen Moment angreifen.	Zu zweit spielen. Greife an, wenn «Du» eine Chance hast!	Greife auf einen kürzeren Ball an, entscheide selbst.
Direkte Punkte machen.	Um Punkte spielen. Wenn der Gegner den Ball nicht mehr erreichen kann = 3 Punkte.	Die Winkel ausnützen.
Die Position des Gegners wahrnehmen.	Zu zweit spielen. Auf «Halt» Augen schliessen und sagen, wo der Gegner steht.	Beobachte, wo Dein Partner steht.
Das Resultat wahrnehmen.	Zu zweit spielen. Auf «Halt» sagen, wohin und wie der letzte Ball geflogen war.	Beobachte Deine gespielten Bälle.