

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

**Artikel:** Tennis

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993280>

### **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:** 12.01.2026

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

*Tennis – attraktiv auch für ältere Menschen? Die Frage ist rhetorisch. Erfahrungen zeigen, dass auch Senioren den Einstig noch finden – allenfalls über Umwege und Abarten des «normalen» Tennis.*

Marcel Meier  
Fotos: Hugo Lörtscher

Wie steht es bei älteren Menschen? Die plötzliche Unterforderung nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess – bei vielen Frauen wenn die Kinder flügge geworden sind – zieht oft Untätigkeit und Langeweile mit zum Teil schwerwiegenden psychischen und physischen Folgen nach sich. Viele lassen sich gehen und nehmen dabei an Gewicht zu. Hinzu kommt der altersbedingte Leistungsabfall, spürbare Altersbeschwerden stellen sich ein. All das lähmt bei vielen die Willenskraft, sich aufzuraffen und aktiv zu bleiben. Dabei vergessen manche, dass Altern keine Schwäche bedeutet, es vielmehr eine Schwäche ist, sich im Alter gehen zu lassen.

#### Das Spiel – ein Jungbrunnen

«Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.» Trifft das Wort des Dichters Friedrich von Schiller auch auf ältere Menschen zu? Je älter der Mensch wird, desto weniger spielt er, Karten-

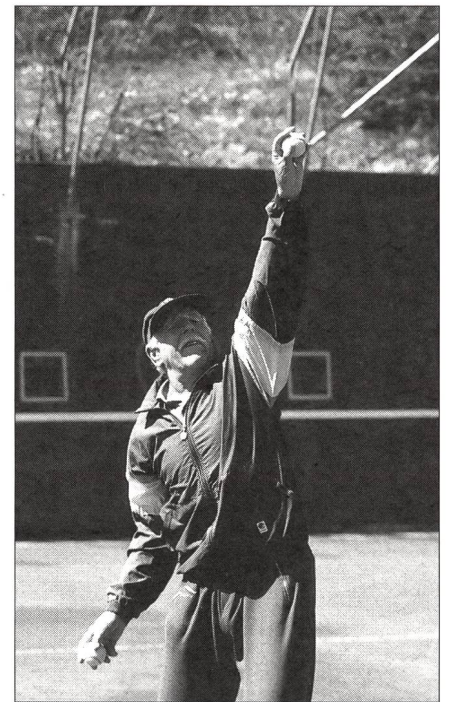
## Seniorenport am Beispiel eines Rückschlagspiels

# Tennis

spiele ausgenommen. Zum Spiel mit Bällen fehlt oft die Gelegenheit und dort wo sie vorhanden wäre, fühlt sich der ältere Mensch zu solch «kindischem Tun» zu alt, zu unbeweglich, will sich vor allem auch nicht lächerlich machen. Wie faszinierend sich das Spiel mit Ball und Schläger auf ältere Menschen auswirken kann, zeigte eine Aktion der Pro Senectute des Kantons Bern. Einem Aufruf zum Besuch eines Schnupper-Nachmittages im Mini-Tennis folgten zur grossen Überraschung der Organisatoren rund 70 ältere Menschen beiderlei Geschlechts, die vorher noch nie einen Schläger in der Hand hatten. Nach einer kurzen Einführung und Angewöhnung an Ball (grössere Schaumgummibälle) und Schläger (Kurzschläger) spielten die Teilnehmer/-innen mit wachsendem Eifer schon nach relativ kurzer Zeit über die Netze und nach rund zwei Stunden wurden auf sämtlichen Mini-Tennis-Feldern mit grosser Begeisterung Doppelpartien mit vereinfachten Regeln ausgetragen. Grosse Enttäuschung bei allen, als sie nach drei Stunden die Halle räumen mussten. «Gut, jetzt haben wir geschnuppert und es hat uns riesig Spass gemacht. Wie geht es nun aber weiter?» Diese drängende Frage wurde in der Zwischenzeit teilweise beantwortet, entstanden doch in der Folge im Kanton gegen ein Dutzend Mini-Tennis-Gruppen, die regelmässig in Hallen und auf Plätzen spielen.

#### «Seniorenport ist eine nationale Aufgabe»

Dieser Aufruf stammt von unserer Sportministerin Ruth Dreifuss. Sie beauftragte die zuständige Bundesinstanz, die ESSM, zusammen mit den



*Bewegungshinweise ohne Zwangsjacken.*

Sportverbänden und weiteren Institutionen auf dem Gebiet des Sports mit älteren Menschen aktiv zu werden. Dabei gilt es nicht in erster Linie, sich denen anzunehmen, die in Vereinen und Klubs oder aufgrund eigener Initiative regelmässig Sport treiben, sondern diejenigen zu mobilisieren, die bis jetzt wenig oder gar keinen Sport betrieben haben.

In enger Zusammenarbeit mit der ESSM sowie dem Interverband für Seniorensport (SISS) hat sich der Schweizerische Tennisverband (SWISS TENNIS) zum Ziel gesetzt, besonders die Gruppen Neueinsteiger und Wieder-



*Die Kunst des Unterrichtens.*

**Marcel Meier**, ehemaliger Redaktor der Zeitschrift MAGGLINGEN ist als Spieler, Lehrer und Medienschaffender profunder Kenner der gesamten Tennis-Szene. Er engagiert sich heute für die Ausbildung von Leitern für das Seniorentennis.

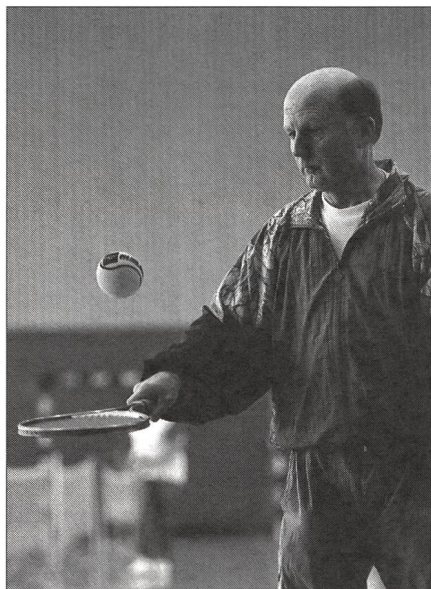


einsteiger zu mobilisieren. Zu diesem Zweck ist der Verband im vergangenen Dezember mit einem Aufruf an sämtliche Tennisklubs gelangt, sie möchten ihre in den Vormittagsstunden oft leer stehenden Plätze zu günstigen Bedingungen für ältere Menschen zur Verfügung stellen. Da SWISS TENNIS seit rund fünf Jahren spezielle Leiter/-innen im Seniorentennis aus- und weiterbildet, stehen für solche Aktivitäten genügend qualifizierte Lehrkräfte zur Verfügung. In diesen Kursen, wie auch für die Spezialkurse für Tennislehrer/-innen und Verbandsleiter/-innen wird besonders auf die Bereiche Methodik/Didaktik, Medizin/Biologie, Psychologie und Gesellschaft im Sport mit älteren Menschen eingegangen. Seit Januar dieses Jahres steht den Ausbildnern ein umfassendes Leiterhandbuch (LHB) des Ressorts «Seniorentennis» zur Verfügung, das in enger Zusammenarbeit mit der ESSM entstanden ist.

### Worin liegen die Unterschiede im Unterricht?

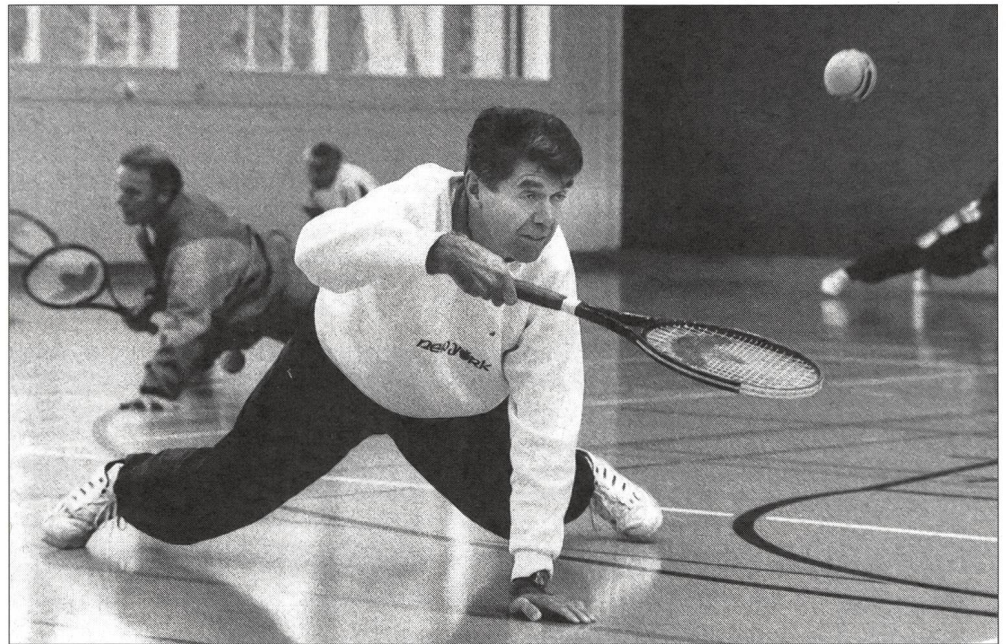
Es seien hier nur vier Teilgebiete herausgegriffen:

- Im Seniorensport muss sich nicht der Senior dem Sport, sondern der Sport dem Senior anpassen. Wir werden einem älteren Neueinsteiger in den ersten Monaten das Tennisspiel nicht auf einem normalen Tennisplatz und nach offiziellen Spielregeln und üblichen Wettbewerbsformen beibringen können. Wir müssen Technik, taktisches Verhalten, Spielregeln sowie Spiel- und Wettkampfformen vereinfachen. Beispiel: Hat ein Senior Schulter- oder Rückenprobleme, kann ihm der Leiter unmöglich einen schulmässigen Aufschlag beibringen. Es gilt,



Den Sport anpassen.

(dk)



Heterogene Gruppen.

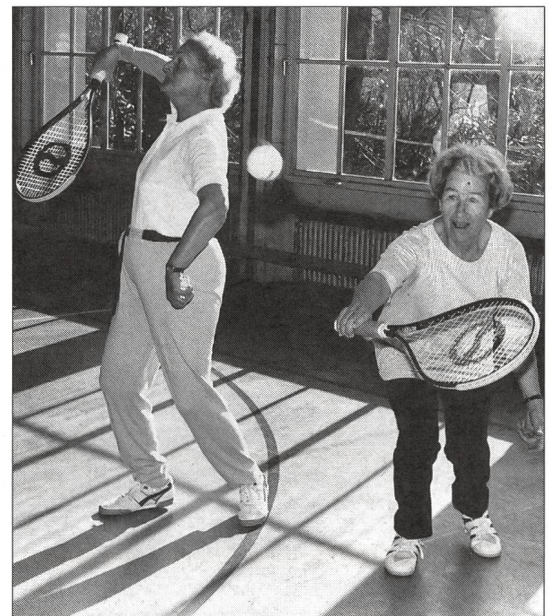
(dk)

sich den vorhandenen Möglichkeiten anzupassen.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten kann im Tennis eine wesentlich vereinfachte Art in Form des Mini-Tennis angeboten werden (kleineres Feld, leichtere Bälle, kürzere Schläger, vereinfachte Regeln). In dieser vereinfachten Spielform stellen sich sehr bald Erfolgserlebnisse ein.

- Die Tennistechnik muss einfach, wirksam, situationsangepasst und darf vor allem nicht schädigend sein. Ohne gewisse Bewegungshinweise erreichen wir in der Anfängerphase das Ziel nur nach langen zeitraubenden Umwegen. Bewegungshinweise dürfen jedoch keine Zwangsjacken, sie sollen vielmehr wertvolle und zeitsparende individuelle Hilfen sein. Sie müssen als Leitplanken verstanden werden. Die verschiedenen Lernschritte auf allen Stufen dem Schüler auf unterhaltsame und animierende Weise beizubringen, darin liegt die Kunst des Unterrichtens.
- Im Unterricht mit älteren Menschen haben wir es mit äusserst heterogenen Gruppen zu tun. Da die Voraussetzungen und Gegebenheiten (Lernfähigkeit, konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Altersbeschwerden usw.) äusserst unterschiedlich sind, muss viel differenzierter unterrichtet werden, was an die Unterrichtenden erhöhte Anforderungen stellt.
- Im Seniorentennis ist das Spiel miteinander wichtiger als das Spiel gegeneinander. Die «Hau-ihn-nieder-Mentalität» (Transparent an einer Grossveranstaltung) hat im Se-

niorentennis keinen Platz. Auf der anderen Seite des Netzes steht kein Gegner, sondern ein Spielpartner. Übersteigter Altersehrgeiz



Wichtig: Spiel miteinander.

und triumphierendes Gehabe nach einem Sieg sind im Seniorentennis unerwünscht.

Wenn wir diese Ideen, ja diese Philosophie im Unterricht einbringen, das Miteinander-Spielen in den Mittelpunkt stellen, werden wir viele bis jetzt abseits stehende ältere Menschen für das Spiel mit Ball und Schläger begeistern können, finden sie doch dabei Spass, Freude am sportlichen Tun und Sichmessen, körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie soziale Kontakte. ■