

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 5

Artikel: Tennis - ein faszinierendes Spiel
Autor: Meier, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724074>

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: 23.03.2026

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

Tennis – ein faszinierendes Spiel



Marcel Meier, im Schweizerischen Tennisverband Ressortchef für Seniorensport, demonstriert Senioren die Vorteile des Minitennis.



Weiche Bälle, kurze Schläger, vereinfachte Regeln: Tennis kann den Anforderungen im Seniorensport gut angepasst werden.

Fotos: Franziska Frutiger

Von Marcel Meier

Bei der kleinsten Unpässlichkeit greifen heute viele zu schnell zu einem Medikament oder rennen zum Arzt. Dabei liessen sich in vielen Fällen durch Umstellung der Lebensweise und durch regelmässige sportliche Übungen sowohl Tabletten wie auch der Gang zum Arzt vermeiden.

Die plötzliche Unterforderung nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess – bei vielen Frauen, wenn die Kinder flügge geworden sind – zieht oft Untätigkeit und Langeweile nach sich. Manche 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.»

(Friedrich von Schiller)

Je älter der Mensch wird, desto weniger spielt er – Kartenspiele ausgenommen. Zum Spiel mit Bällen fehlt oft die Gelegenheit, und dort, wo sie vorhanden wäre, fühlt er sich zu solch «kindischem Tun» zu alt, zu unbeweglich, will sich vor allem 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-Nachmittags im Mini-Tennis folgten kürzlich zur grossen Überraschung der Organisatoren rund 70 ältere Men-

schen, die vorher noch nie einen Schläger in der Hand hielten. Nach einer kurzen Einführung und Angewöhnung an Ball (grössere Schaumgummibälle) und Schläger (Kurzschläger) spielten die Teilnehmenden mit wachsendem Eifer schon nach relativ kurzer Zeit über die Netze, und nach zwei Stunden wurden auf sämtlichen Plätzen Mini-Tennis-Doppel mit vereinfachten Regeln ausgetragen. Gross war die Enttäuschung bei allen, als sie nach drei Stunden die Halle räumen mussten! Die am Schnupperkurs Teilnehmenden und die von der regen Teilnahme überraschten Or-

Marcel Meier

Marcel Meier war während 35 Jahren als Sportlehrer an der ESSM (Eidgenössische Sportschule Magglingen) Fachleiter für Tennis und Behindertensport. Im Tennisverband war er lange Zeit verantwortlich für die Trainingsleiterausbildung. Gegenwärtig ist er im Schweizerischen Tennisverband Ressortchef für Seniorensport.

ganisatoren stellten sich die Frage, wie mit dieser unerwarteten Begeisterung umgegangen werden, wie es weitergehen soll. In der Folge entstanden im Kanton Bern gegen ein Dutzend Mini-Tennis-Gruppen, die nun regelmässig in Hallen und auf Plätzen mit viel Begeisterung spielen.

Eine nationale Aufgabe

Die frühere Sportministerin Ruth Dreifuss beauftragte die ESSM (Eidgenössische Sportschule Magglingen), zusammen mit den Sportverbänden und weiteren Institutionen auf dem Gebiet des Sports mit älteren Menschen aktiv zu werden. Dabei gelte es nicht, sich der Menschen anzunehmen, die in Vereinen und Klubs oder auf Grund eigener Initiative regelmässig Sport treiben, sondern diejenigen zu mobilisieren, die bis jetzt wenig oder gar keinen Sport betrieben haben. «Der Seniorensport ist eine nationale Aufgabe!» meint die ehemalige Sportministerin.

In enger Zusammenarbeit mit der ESSM sowie lange Jahre mit dem Schweizerischen Interverband für Seniorensport (SISS) hat sich der Schweizerische Tennisverband (Swiss Tennis) zum Ziel gesetzt, besonders die Gruppen «Neueinsteiger» und «Wiedereinsteiger» zu mobilisieren. Zu diesem Zweck ist der Verband 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.

Schon seit sechs Jahren bildet Swiss Tennis spezielle Leiterinnen und Leiter im Seniorentennis aus. Seit zwei Jahren geschieht dies in enger Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz, mit der der Tennisverband eine Vereinbarung abgeschlossen hat.

In diesen Kursen wie auch für die Spezialkurse für Tennislehrerinnen und -lehrer wird besonders auf die Bereiche Methodik/Didaktik, Medizin/Biologie, Psychologie und Gesellschaft im Sport mit älteren Menschen eingegangen.

Die Unterschiede zum Leistungssport

1. Im Seniorensport muss sich nicht der Senior dem Sport, sondern der Sport

dem Senior anpassen. Beispiel: Hat ein Senior Schulter- oder Rückenprobleme, kann er den schulmässigen Aufschlag nicht anwenden. Es gilt, eine andere Art des Anschlags herauszufinden, damit auch dieser Senior Tennis spielen kann. Im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten kann zudem im Tennis eine wesentlich vereinfachte Art in Form des Mini-Tennis angeboten werden (kleineres Feld, leichtere Schaumgummibälle, kürzerer Schläger, vereinfachte Regeln). In dieser vereinfachten Spielform stellen sich sehr bald Erfolgserlebnisse ein.

2. Die Tennistechnik muss einfach, wirksam, situationsangepasst und darf vor allem nicht schädigend sein.

3. Der Unterricht im Seniorensport wendet sich an Menschen mit den unterschiedlichsten Voraussetzungen. Deshalb muss sehr differenziert unter-

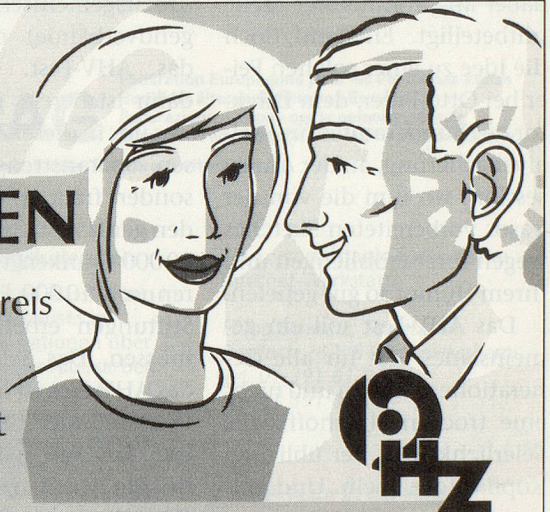
richtet werden, was an die Leiter/innen erhöhte Anforderungen stellt.

4. Im Seniorentennis ist das Spiel miteinander wichtiger als das Spiel gegeneinander. Die «Hau-ihn-nieder-Mentalität» hat im Seniorentennis keinen Platz. Auf der anderen Seite des Netzes steht kein Gegner, sondern ein Spielpartner. Übersteigter Alters Ehrgeiz und triumphierendes Gehabe nach einem Sieg sind im Seniorentennis unerwünscht.

Wenn diese Ideen im Unterricht einfließen, das Miteinander-Spielen in den Mittelpunkt gestellt wird, werden sich 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, körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie soziale Kontakte. ♦

Wieder dazu geHÖREN

- zum Freundeskreis
- zur Familie
- zur Arbeitswelt
- zur Gesellschaft
- zum Leben



gratis **Hörtest**
umfassende **Hörgeräte-Auswahl**
individuelle **Hörgeräte-Anpassung**
persönliche **professionelle Betreuung**

HÖRMITTELZENTRALEN
der Schwerhörigenvereine
41 Fachgeschäfte in der Schweiz

INFO-BON

☐ Ja, ich wünsche mir die Dokumentation über alles Wissenswerte rund ums «Besser Hören».

☐ Ja, senden Sie mir bitte den **Video-Film** «der Weg zum Hörgerät» **gratis** für einige Tage zum Ansehen.

Vorname _____ Name _____
Adresse _____
PLZ / Ort _____ Telefon _____

Bitte Bon ausschneiden und einsenden an:
Informationsstelle der Hörmittelzentralen
Postfach 132, 4020 Basel (Tel. 061/311 30 90, Fax 061/311 30 43)