

## Vorbemerkungen

Einige praktische Tipps für „Tennis in der Schule“:

- Kein Zeitdruck entstehen lassen: Seien Sie rechtzeitig vor Ort und halten Sie das für die jeweilige Altersklasse geeignete Material (Bälle, Schläger, Netze) bereit. Bauen Sie nach Möglichkeit vor Beginn der Unterrichtsstunde alles das auf, was Sie nachher benötigen.



- Begrüßen Sie die Schülerinnen und Schüler so, wie es in der Klasse üblich ist (Sitzkreis, Bank etc.)
- Sagen Sie laut und deutlich ihren Namen und wie sie angesprochen werden möchten.
- Führen Sie in die Stunde ein und stellen eine geeignete Lernatmosphäre her.
- Sorgen Sie für einen kleinen Lacher zum Auftakt, dann haben Sie die Herzen der Schüler gewonnen. Dazu empfiehlt sich der **Sehtest** (siehe 1.Stunde).
- Geben Sie klare Handlungsanweisungen und kontrollieren sie deren Durchführungen.
- Beobachten Sie die Schülerinnen und Schüler und nehmen Sie wahr, wenn jemand bewusst (nicht aus mangelndem Können oder Verständnis heraus) das Gegenteil von dem macht, was er machen soll (Stichwort Luigi). Dann müssen Sie handeln und an die aufgabenbezogene Anstrengungsbereitschaft appellieren. Sollte das nicht fruchten, müssen weitere Maßnahmen ergriffen werden. **Merke:** Gruppenziele genießen immer Vorrang vor Einzelzielen.
- Gehen Sie mit Spaß und Freude an die Aufgabe heran und erwarten Sie nicht, dass alle Einzelaufgaben von den Mitmachenden sofort gelöst werden. Das Training von Koordination und Technik impliziert immer eine Aufgabenstellung, die überfordernder Natur sein muss, ansonsten wird kein

motorisches Neuland betreten und es tritt kein Lernerfolg ein. Das Nichterreichen eines Übungszieles sollte aber **niemals** eine Blamage sein oder die Sicherheit des Kindes gefährden. Der Trainer muss den Weg zur Lösung einer Aufgabe als erstrebenswert darstellen und den tatsächlichen Erfolg nicht als unbedingtes Ergebnis einfordern.

- Bleiben Sie ihrer Linie treu, solange keine sachlichen Gründe entgegenstehen. Jeder Mensch mag Vertrauen (Pünktlicher Beginn, Gerechtigkeit im Unterricht, Konsequenzen bei Fehlverhalten, Engagement, Aufrichtigkeit...). Machen Sie sich und ihren Unterricht bezüglich der Leitlinie und allen organisatorischen Dingen berechenbar.
- Übertragen Sie Verantwortung und kontrollieren Sie die von Ihnen übertragene Verantwortung. Beziehen Sie ihre Schüler mit in den Unterrichtsablauf ein. Vergessen Sie dabei nicht diejenigen, die von sich aus keine Verantwortung übernehmen können oder sich dabei zu unsicher sind.
- Die erste Unterrichtsstunde bietet sich gleichzeitig als Schnupperstunde an.

## Exemplarischer Ablauf einer Stunde

**Sehtest:** Sie fragen die Kinder nach den Erfordernissen im Tennisspiel. Die Kinder werden darauf kommen, dass man den Ball anschauen muss (der Ball hat keine Augen und kann die Schüler nicht anschauen). Oft ist der Ball oft woanders wie der, der ihn zurückschlagen möchte. Somit ist klar, dass ein gutes Sehvermögen für die ordentliche Ausübung des Tennissports maßgebend ist. Wir haben einen Tennissehtest mit einem Augenarzt entwickelt, der Aufschluss darüber gibt, ob alle Kinder gut sehen. Dieser Sehtest ist in verschiedene Schwierigkeitsgrade aufgeteilt (wie beim Augenarzt auch).

Stufe 1 – Kindergartenkinder: Der Trainer wirft den Ball leicht nach oben und die Kinder müssen genau beim Aufprall „Hopp“ rufen. Wer zu früh, zu spät oder gar nicht ruft, sieht schlecht.

Stufe 2 – 1.Klasse: Der Trainer wirft den Ball wieder leicht nach oben und die Kinder müssen genau beim Aufprall „Hopp“ rufen. Da, vorher angekündigt, der Ball zweimal springt, müssen die Kinder zweimal „Hopp“ rufen.

Stufe 3 – 4.Klasse: Der Trainer wirft den Ball relativ schnell nach unten und die Kinder müssen genau beim Aufprall „Hopp“ rufen. Das wird auch nochmal wiederholt, wenn es nicht bei allen klappt.

Stufe 4 – Erwachsene: Der Trainer sagt, dass man jetzt genau schauen muss, da es noch schneller geht und fordert eventuell anwesende Erwachsene auf mitzumachen. Dann holt der Trainer aus, um den Ball auf den Boden zu werfen, behält ihn aber in der Hand.



Fast alle werden „Hopp“ rufen und sich freuen. Danach kann das „Aufwärmen“ beginnen.

## Koordination

### A START LEHRER UND KLASSE

D



Schüler starten hinter den Reifen, durchlaufen die Reifen mit vorgegebenen und demonstrierten Übungen. Aus bereitstehendem Eimer wird ein Ball entnommen und mit zugerufener Aufgabenstellung über die Ecke C und D wieder an die Reifenbahn gelaufen.

#### Aufgaben Reifen:

1. Durchlaufen mit einem Schritt im und zwischen den Reifen („Die Reifen sind heiß und sollen nicht berührt werden.“)
2. Im Reifen einen Kontakt, zwischen den Reifen zwei Kontakte.
3. Seitliches Vorbeilaufen (1 x links, 1 x rechts) und in jeden zweiten Reifen einen kurzen Kontakt in den Reifen setzen („Wer kann bis 2 zählen?“)
4. Slalom mit seitlichem Verschieben durch die Reifen („Die Tennisschlange“).
5. So schnell es geht über die Insel (Reifen zu Reifen) rennen, um auf die sichere andere Seite zu gelangen („Was ist in dem Meer alles drin?“)

#### Aufgaben mit dem Ball während des Zurücklaufens:

1. Ball mit rechter Hand hochwerfen und wieder fangen.
2. Ball mit linker Hand hochwerfen und wieder fangen.
3. Ball mit rechter und linker Hand auf den Boden prellen.
4. Ball hochwerfen, köpfen und fangen.
5. Ball prellen und immer einmal um die eigene Achse drehen, dabei aber weiterlaufen.
6. Ball hochwerfen, springen lassen und nach dem Aufsprung jeweils mit der Hand weiterspielen.

Beachte: Der Ball wird beim Durchlaufen der Reifen in der Hand gehalten.

Trainer organisiert und überwacht.

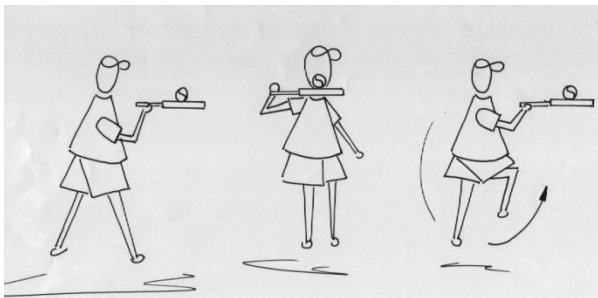
C

B

## Lernziel Tennis

Schläger und Ball ausgeben:

Lehrer demonstriert und erläutert die „Spiegeleiübung“. Dann wirft der Lehrer für jeden, der hintereinander wartenden Schüler, einen Ball (rote Stufe) nach vorne. Der Schüler muss den Ball nach spätestens 3x springen auffangen und dann zum Schläger rennen oder sich den Schläger von einem zweiten Betreuer geben lassen und die „Spiegeleiübung“ beginnen. Wenn alle Kinder mit einem Schläger die Übung durchgeführt haben, wird die „Spiegeleiübung“ (Ballbalance) nochmals detaillierter durchgeführt.



### Griffhaltung – Vorhand

Der Schläger wird in Nasenhöhe (das Griffende zeigt zur Nase) mit der Schlaghand von unten gegriffen. Nasengriff = Vorhandgriff. Mit dieser Schlägerhaltung wird ein Ball auf dem Schläger liegend – einmal um den gesamten Platz oder von Hallenwand zu Hallenwand transportiert.

Ballbalance:

1. Mit „Nasengriff“ Vorhand eine Hallenlänge hin und zurückgehen
2. Im Hopschritt vorwärts laufen

### Griffhaltung – Rückhand

Der Schläger wird in Nasenhöhe seitlich vor den Mund gehalten, wie als wolle man reinbeißen. Die Hand greift den Schlägergriff von der Seite, sodass sich Schulter, Arm und Schläger auf einer Linie befinden. Dadurch hält der Schüler automatisch den Rückhandgriff.

Mit dieser Schlägerhaltung wird ein Ball auf dem Schläger liegend – einmal um den gesamten Platz oder von Hallenwand zu Hallenwand transportiert.

Ballbalance:

1. Mit „Beißergriff“ Rückhand eine Hallenlänge hin und zurückgehen
2. Im Hopschritt vorwärts laufen

### **Tipp:**

Bei kleinem Raum und großer Gruppe mit 1-3 Reihen hintereinander arbeiten.

### **Variationen:**

- Ball aus Nasenhöhe auf Linie fallen lassen und wieder aufnehmen



- Ball aus dem Lauf fallen lassen und wieder aufnehmen
- Schläger von der rechten Hand in die linke übergeben und zurück, ohne dass der Ball runterfällt

### Fische fangen

Ein Kind hat 10 Gäste zu einer Grillparty eingeladen, es gibt gegrillten Fisch. Wie viel Fische müssen gefangen werden? Natürlich 11, da man als Gastgeber ja auch mitessen möchte. Da es fliegende Fische gibt, wirft der Lehrer einen Fisch (Ball) senkrecht nach oben, der fliegende Fisch taucht ins Wasser ein (springt auf) und kommt aus dem Wasser wieder heraus. Der Lehrer fängt den Fisch mit dem Fischernetz (Schläger) auf und wartet bis er nicht mehr zappelt (ruhig liegen bleibt). Dann wird der Fisch mit dem Netz direkt in den Korb geworfen. Der Korb ist die Nichtschlaghand, die den Fisch direkt fangen soll. Gelingt es hat man einen Fisch gefangen.

### **Tipp:**

Die Schüler, die schnell fertig sind, wechseln die Schlag- und Wurfhand.

### Level Spiel

Jedes Kind weiß was ein „Level“ ist. Der Lehrer demonstriert Level 1. Mit der Nichtschlaghand wird der Ball wieder senkrecht angeworfen. Nach einmaligem Aufsprung soll der Ball mit dem Schläger kurz nach oben gespielt und dann mit der Nichtschlaghand gefangen werden. Level 2 ist erreicht, wenn der Ball nach dem Aufsprung zweimal hochgespielt werden kann bevor er mit der Hand direkt gefangen wird. Beachte, dass der Ball nach jedem Hochspielen einmal springen muss. Wer erreicht Level 10, d.h. 10 x in Folge den Ball nach jeweils einmal Aufspringen mit dem

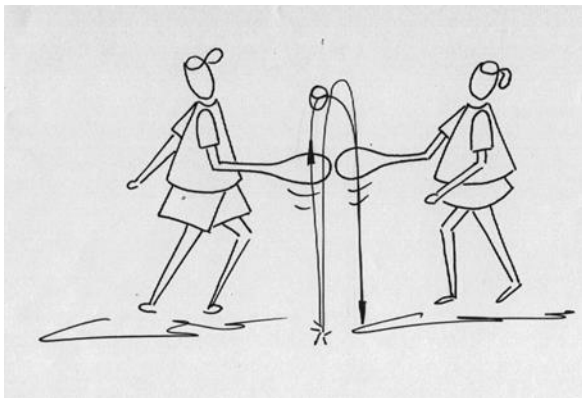


Schläger hochspielen und dann mit der Nichtschlaghand direkt fangen.

### Miteinander hochspielen

Zunächst wird der Abstand von zwei Kindern demonstriert. Mit ausgestrecktem Halten des Schlägers nach vorne, sollen sich die beiden Schlägerflächen der sich gegenüber stehenden Kinder decken.

Der Ball wird dann partnerweise, Abstand in etwa gleichbleibend leicht nach oben gespielt. Dabei soll der Ball bis etwa zur Kopfhöhe fliegen. Die Übung wird demonstriert mit waagrecht Schlägerflächenstellung während der gesamten Bewegung und einer unterstützenden Tief-Hoch Streckung der Beine der Beine während des Hochspielens.



### Spielen über das Netz

Der Lehrer demonstriert das Spielen über das Netz in geringer Entfernung mit dem sogenannten Kontrollschlag. Dabei können die Schüler den Ball mehrmals auf ihrer Seite hochspielen, bevor Sie den Ball mit einer leichten Vorwärts-Aufwärts Bewegung nach oben über das Netz spielen.

#### Motivation:

Wer 10 Kontakte miteinander ohne Fehler hinbekommt ist Klassenmeister. 15 Kreismeister, 20 Bezirksmeister, 25 Hessenmeister... weiter bis Galaxienmeister (1000 Kontakte?)...

Wer das gut hinbekommt, kann dann nach Erlaubnis des Lehrers schon nach einmaligem Aufsprung des Balles zurückspielen und damit das „normale“ Tennis in der Stufe rot schon in der ersten Tennisstunde realisieren. Erfahrungen mit über 2000 Schulkindern zeigen, dass bei entsprechender Ansprache und Demonstration durch die Lehrkraft die Mehrzahl der Kinder von Grundschulklassen 3 und 4 hierzu in der Lage sind.

#### Tipp:

In kleinen Hallen können häufig nur 12-16 Kinder über das Netz spielen, da nur 3-4 Netze längsseitig reinpassen. Häufig kann man aber auch die Wände mit einbeziehen (...wenn der Architekt mitgedacht hat...).

Folgende Geschichte dazu: In Deutschland darf man nicht einfach über das Netz spielen. Man benötigt wie für viele andere Aktivitäten auch einen Ausweis (ähnlich einem Jagdschein, Angelschein, Pilotenschein...). Wir benötigen einen **Netzausweis**. Wie bekommt man den?

Wer es schafft, einen selbst angeworfenen Ball 5x in Folge ohne Fehler gegen die Wand zu spielen und dabei an einer vorher festgelegten Markierung stehen zu bleiben, bekommt die Berechtigung auch über das große Netz zu spielen. Ergebnis ist dann der Wechsel von Netzspielern und Wandspielern. Hier aber unbedingt darauf achten, dass die entsprechend zugewiesenen Räume eingehalten werden.



### Abschluss

In der Musterstunde ist keine Abschlussstaffel vorgesehen, da es meistens noch organisatorische Dinge zu klären gibt (Austeilen von Flyern oder give-aways) bzw. ein Fotograf noch ein gemeinsames Foto machen möchte.

#### Tipp:

**Fotoshooting:** Alle Kinder prellen auf Startzeichen einen Ball leicht auf dem Schläger (Volley). Fällt der Ball runter, soll das Kind stehenbleiben und sich nicht nach dem Ball bücken. Wer zuletzt den Ball noch prellt, hat gewonnen. Alle Kinder stehen bei Beginn der Übung mit Blick zum Fotografen. Dadurch hat der Fotograf die Möglichkeit ein paar Bilder mit Bewegung und Emotionen zu machen.