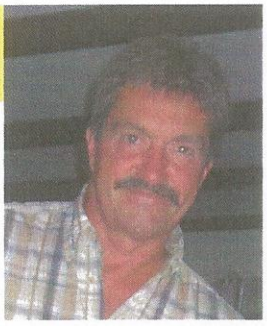
Steckbrief:

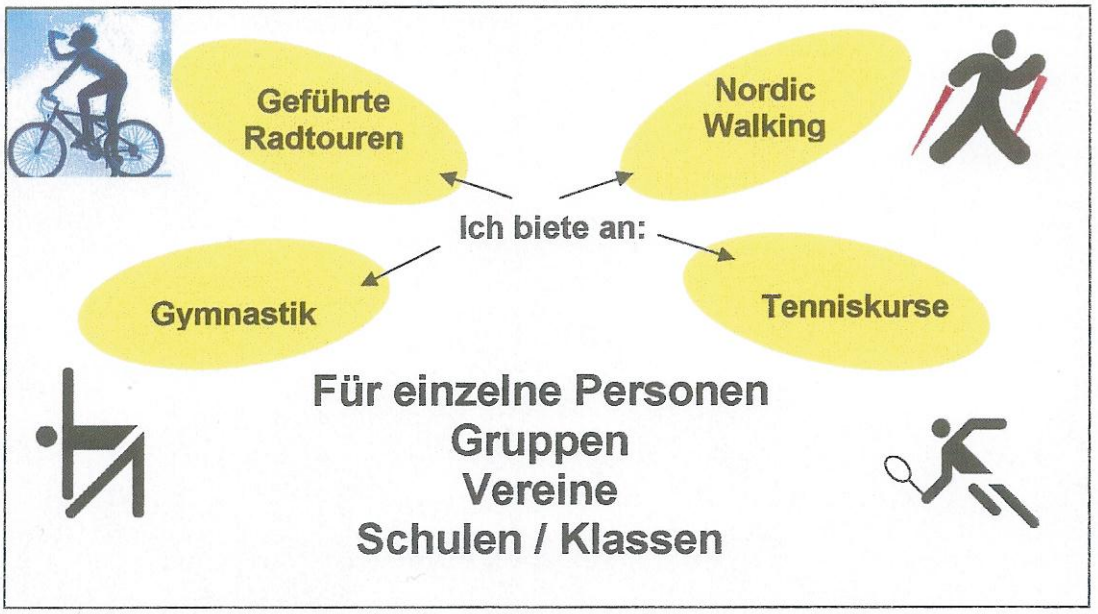
Karl Gündler



- Geb. 1958
- Lehrer im Ruhestand (seit Sep. 2008)
  geprüft Mathematik / Werken / Bewegung und Sport
- Wohnhaft in Zwettl

Weitere Prüfungen bzw. Befähigungen:

- Staatlich geprüfter Tennis-Lehrwart
- Schul-Gesundheits-Trainer
- Nordic Walking Guide
- Schwimmlehrschein
- Radbefähigung – laut LSR Erlass 2009 (speziell für Schulen)
- Befähigungen für Skilauf / Langlauf / Snowboard



Meine Kontaktadresse:
Hamerlingstraße 4, 3910 Zwettl
☎ (02822) 54 125 oder (0650 / 22 33 875)
k.guendler@aon.at

Tennisunterlagen für Schule / Sportwoche / Schnuppertage

INHALTSVERZEICHNIS

1. Tennis in der Schule
1.1. Einleitung
1.2. Gesetze und Verordnungen
1.3. Geräte bzw Ausgaben

2. Aufgaben und Ziele für Tenniskurse
2.1. Grundschläge
2.2. Kontrollpunktmethode
2.3. Fehlerdiagnose und Fehlerkorrektur
2.4. Erleichterte Bedingungen

3. Organisationsformen – Aufstellungsrahmen
3.1. Lernstufen und Lernschritte „Vom Rollen zum Plazieren"
3.2. Anleitungsschema für Variationen im Zuspiel von L und S
3.3. Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Übungsreihen
3.4. Übungsreihen bzw. Übungsbeispiele
(A) Kleinfeldtennis
(B) Normalfeldtennis
(C) Drill
(D) Stationslauf

4. Checkliste für Sportwoche / Schnuppertage

5. Literatur

1. Tennis in der Schule

1.1. Einleitung:

Tennis ist ein Breitensport geworden. Der Trend zum Tennis hält weiter an. Ein Hauptgrund ist sicher, dass Tennis ein sportliches Spiel ist, das Spaß und Freude bereitet und in jedem Alter gespielt werden kann.

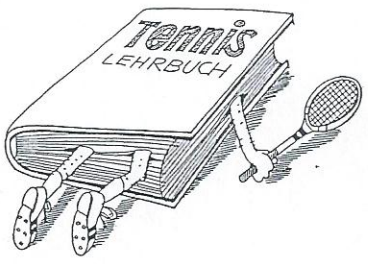
Das Interesse an Neigungsgruppen – Tennis ist gegeben. Leider aber scheitert die Installierung solcher Neigungsgruppen sehr oft an der Distanz der Leibeserzieher selbst zum Tennis oder auch das Vorhandensein von geeigneten Übungsstätten.

Das Ziel der Neigungsgruppen soll **kein hochspezialisiertes Training** sein, sondern ein:

+) Bekanntmachen des Tennis
+) kein Drill – sondern Spiele (mit eigenen Regeln)
+) Freude an der Bewegung (auch für dick, dünn, groß oder klein !)
+) Spiel mit dem Ball (zuwerfen, fangen, prellen. etc.)
+) etc.

Will ein Lehrer Erfolg haben, muß er seinen Kindern spielend die „Technik" beibringen. Er muß die Kinder begeistern, immer wieder neu motivieren können und jederzeit sein Bestes geben.

Der Großteil der Tennisliteratur befasst sich mit der Technik und Taktik. **Mein Ziel** ist es aber, Euch möglichst viele **Spiele und Übungen aufzuzeigen** – die die Kinder nicht überfordern.
Aus meiner langjährigen praktischen Erfahrung im Tennisunterricht möchte ich Euch im Skriptum **viele kleine Tips** weitergeben, die für die Sportwoche bzw. Neigungsgruppen wichtiger sind als Technik und Taktik.



1. 2. Gesetze bzw. Verordnungen

a) Neigungsgruppe: Mindestteilnehmer 15 Schüler (durch Abmeldung kann man auf 12 Schüler sinken); 2 Wochenstunden

b) Bewegserziehlichen Schulveranstaltungen
(Rundschreiben 41 / 2001)

1.2. Geräte bzw. Ausgaben:

a) Schläger (5 – 10 Stk): Mini (VS), Junior
Wichtig: Langer Griff !!

b) Bälle: 100 – 140 Stk

c) Schuhe: nur mit glattem Profil der Schuhsohle (auf Sandplatz) !

d) Hilfsmittel:
*) Schnur (l = 50 m)
*) Softbälle (20 Stk.)
*) Ständer (l = 2 m mit Haken)
*) Hüttchen
*) Reifen, usw.

e) Plätze: 2 Freiplätze oder 1 Hallenplatz

f) Bustransfer: Schule – Tennisanlage

Die Ausgaben trägt hauptsächlich die Schulgemeinde .

2. Aufgaben und Ziele für Tenniskurse:

2.1. **Grundschläge:** (siehe Literatur)

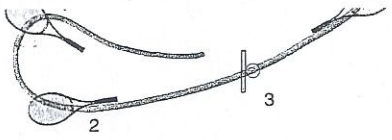
Vorhand / Rückhand / Volley / Aufschlag
(Drive, Topspin, Slice sind individuell !!!)

2.2. **Kontrollpunktmethode**:
(siehe Vorhand Drive bzw. Rückhand Drive)

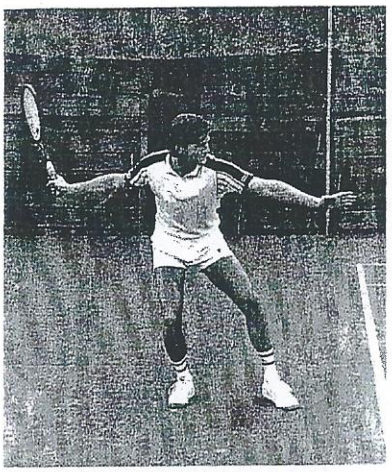
Beispiel – Schulung des Vorhand Drive:

1. Vorzeigen d. Gesamtbewegung
2. Grifferklärung
3. Lernschritt: Kontrollpunkt 3
4. LS: Kontrollpunkt 3 + Treffstrecke
5. LS: KP 3 + 4
6. LS: KP 2 + 3 + 4
7. LS: KP 1 + 2 + 3 + 4
8. Bewegung aus der Bereitstellung (mit Übungen)
9. Gesamtbewegung

Vorhand Drive



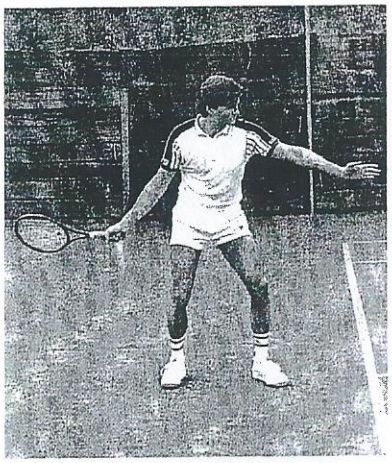
Griff: Eastern Vorhand



Kontrollpunkt 1:

Ausholen

- Schlägerkopf über der Schlaghand
- Schlägerkopf von vorne hinter dem Rücken sichtbar
- Schlagfläche senkrecht
- Griff locker
- Oberkörper seitlich und gebeugt
- Beine stark gebeugt
- Gewicht über hinterem Fuß



Kontrollpunkt 2:

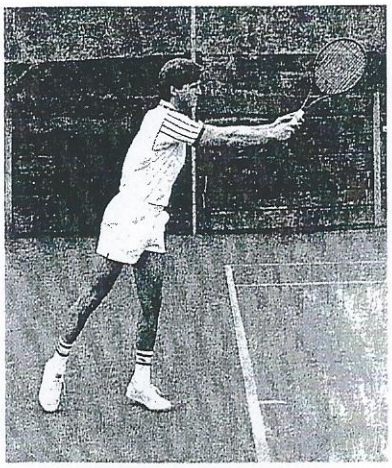
Absenken

- Schlägerkopf in Höhe der Schlaghand oder leicht darunter
- Schlägerachse zeigt nach hinten
- Schlagarm gestreckt
- Griff wird fest
- Oberkörper leicht geöffnet und gebeugt
- Beine leicht gebeugt
- Gewicht über Körpermitte

Kontrollpunkt 3:

Treffen

- Schlägerkopf auf und in Höhe der Schlaghand
- Schlagfläche senkrecht bis leicht geöffnet
- Schlagarm gestreckt
- Griff fest
- Treffpunkt vor dem Körper
- Oberkörper geöffnet und gestreckt
- Beine gestreckt
- Gewicht über vorderem Fuß

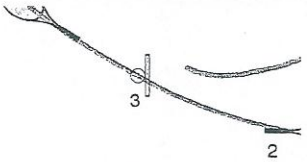


Kontrollpunkt 4:

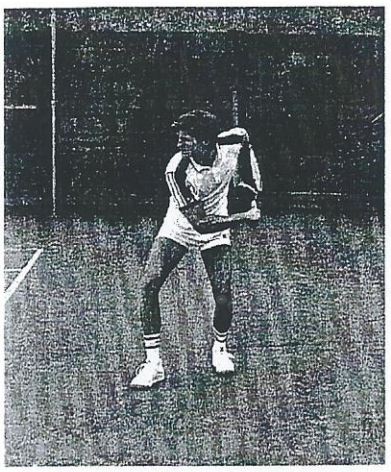
Ausschwingen

- weiter Ausschwung
- Schlägerkopf in Kopfhöhe
- Schlägerachse zeigt nach vorne
- linke Hand »fängt« den Schläger
- Griff locker
- Oberkörper frontal
- Gewicht über vorderem Fuß
- anschließend Folgeschritt mit dem rechten Bein in die frontale Ausgangsstellung

Rückhand Drive



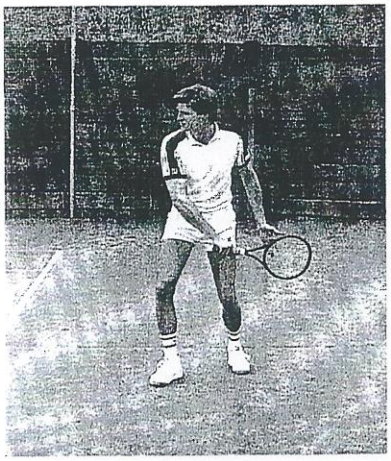
Griff: Eastern Rückhar



Kontrollpunkt 1:

Ausholen

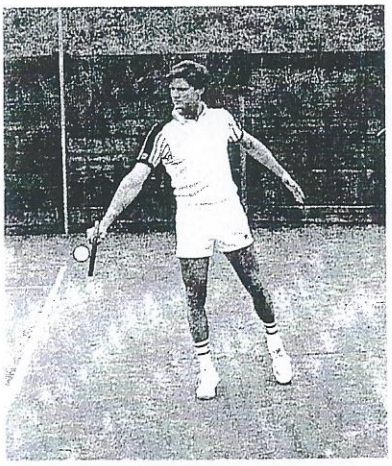
- Schlägerkopf über der Schla
- Schlägerkopf von vorne hinte Rücken sichtbar
- Schlagarm gebeugt
- Griff locker
- Schlaghand nahe am Körper
- linke Hand am Schlägerherz
- Oberkörper- und Beinstellung deckt
- Oberkörper gebeugt
- Beine stark gebeugt
- vorderer Fuß noch nicht bela



Kontrollpunkt 2:

Absenken

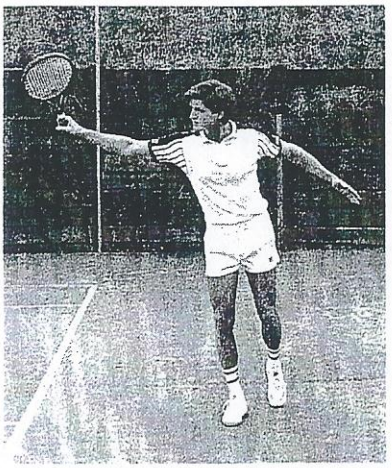
- Schlägerkopf in Höhe der Sc hand oder leicht darunter
- Schlägerachse zeigt nach hi
- Schlagarm gestreckt
- Griff wird fest
- Schlaghand nahe am Körper
- linke Hand löst sich vom Sch
- Oberkörper seitlich und leich gebeugt
- Beine leicht gebeugt
- Gewicht über Körpermitte



Kontrollpunkt 3:

Treffen

- Schlägerkopf auf und in Höh Schlaghand
- Schlagfläche senkrecht bis l geöffnet
- Schlagarm gestreckt
- Griff fest
- Treffpunkt vor dem Körper
- linker Arm hinter dem Körpe
- Oberkörper seitlich und gest
- Beine gestreckt
- Gewicht über dem vorderen

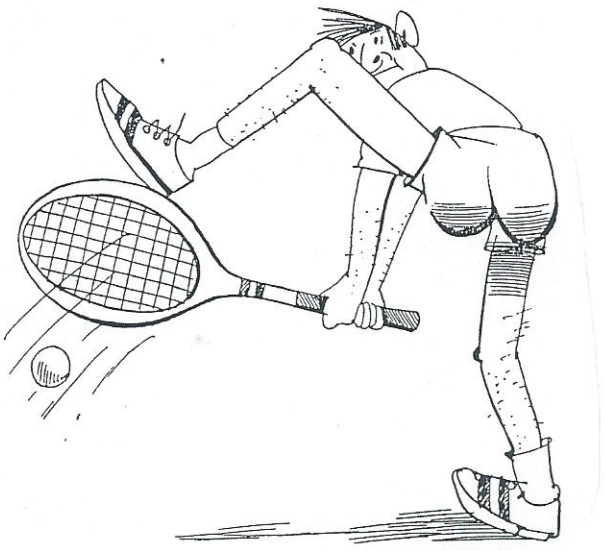


Kontrollpunkt 4:

Ausschwingen

- weiter Ausschwung
- Schlägerkopf über der Schla in Kopfhöhe
- Schlagfläche geöffnet
- Griff locker
- Oberkörper seitlich
- linker Arm hinter dem Körpe
- Gewicht über vorderem Fuß
- anschließend Folgeschritt mi linkem Bein in die frontale A gangsstellung

2.3. Fehlerdiagnose und Fehlerkorrektur:



Welche Fehler gibt es ?

a) Fehler **formaler** Art
z.B. : falscher Griff, ...

b) Fehler **räumlich – zeitlicher** Art
z.B.: zu großer Ausholweg, ...

c) Fehler **dynamisch – zeitlicher** Art
z.B.: reißen, falscher Krafteinsatz,...

Was kann alles bewertet werden?

a) Bewegungsablauf (Technik)
b) Automatisationsgrad der jeweiligen Technik
c) Das taktische Spielverständnis
d) Die Motivstruktur (Leistungsbereitschaft)
e) Die Kondition (Sportmotorisches Niveau)

W I C H T I G: Wertung der auftretenden Fehler nach dem Ausprägungsgrad (**vom Leichteren zum Schweren** !!)

Wann korrigieren ?

Zeit lassen und z. B.: den „falschen „ Schlag noch einige Male genau anschauen. Erst wenn wir den Fehler sicher erkannt haben, dürfen wir ihn KORRIGIEREN.

Möglichkeiten der Korrektur:

a) Korrektur mittels **visueller Instruktionen**
(Vergleich „IST“ – „SOLL“)

b) Korrektur mittels **verbaler Instruktionen**
(Rhythmisierung bzw. Taktangabe)

c) Korrektur mittels **Orientierungshilfen**
z.B.: +) Trefferzonen
+) mit Zuwerfen manipulieren
+) einen Teil herausgreifen
(Bsp. nur in ausgeholter Stellung schlagen)

d) Korrektur mittels Bewegungsführung durch den Lehrer
(motorische Hilfe – z.B. Führen ohne Ball)

e) Korrektur mittels **Herauslösen von Teilbewegungen** aus der Bewegungsgesamtheit

f) Korrektur durch **Setzen von spürbaren Widerständen** im Bereich der Bewegungsausführung
(z.B.: in die Ecke stellen zum Vollieren, wenn jemand zu weit ausholt)

Welche grundsätzlichen Dinge müssen bei der Fehlerkorrektur berücksichtigt werden?

+) Aktive Mitarbeit (z.B. selbständiges Üben, …)
+) Festlegung auf maximal 2 Fehler
+) Stufenweiser Aufbau der Fehlerkorrektur
+) Selbstkontrolle
(z.B. ständiger Augenkontakt mit dem Schläger während der gesamten Bewegungsausführung,….)
+) Fragend –entwickelnde Gestaltung
(z.B.: Was war bei der letzten Vorhandarmbewegung falsch ?)
+) Nur soviel Information geben, was der Schüler braucht !
+) Positive Verstärkung

2.4. Erleichterte Bedingungen:

(meth. Hilfsmittel von Fetz)

1. Visuelle Instruktionen:
   *) Demonstration durch Lehrer ➔ Bewegungsvorstellung
   *) Bilderreihen , Video, …
   *) am Bsp. einer anderen Person
   *) Skizzen

2. Verbale Instruktion (Sprache):
   *) deutliche Fachsprache, inhaltlich auf Schlüler abgestimmt, Einfachheit der Ausführung und keine Vorträge

   *) Bewegungsbeschreibung im Vordergrund

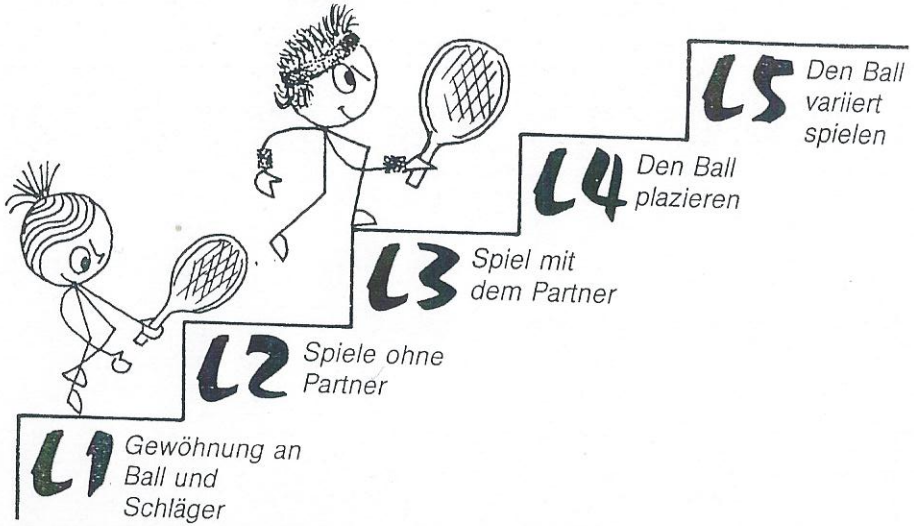
   *) Bewegungsvorschrift (gegenüber der Bewegungsaufgabe)
   Schüler muß Aufgabe erfüllen (z.B. Schläger muß mehr gesenkt werden, um Ball höher zu spielen)

   *) Bewegungsansage (wenn Teilbewegung zu Gesamtbew. geführt wird)
   man unterscheidet:
   +) synchrone Information (zur selben Zeit – Schlag + Ansage)

   +) Kurzinformation

Spielend üben

Im folgenden Kapitel wird gezeigt, wie aus langweiligen Tennisübungen lustige Spiele entstehen können.
Es kann jedoch sehr schwierig sein, ein Spiel zu beschreiben, da es sich oft um eine ganz einfache Sache handelt. Viel wichtiger ist es, dass die Kinder zu diesem Spiel motiviert und begeistert werden.
Ein guter Kinderlehrer braucht wenig Worte, um seine Schützlinge mit einem Spiel zu fesseln – doch wie er es macht, lässt sich nicht beschreiben.
Eine Spielsammlung ist daher immer Theorie, da die Spiele nicht auf die momentane Stimmung der Kinder abgestimmt sind. Die Spielsammlung soll jedoch dem Kinderlehrer neue Ideen vermitteln und Anregungen geben.
Damit Spiele zu einem Lernziel führen können, müssen sie nach ihrem Schwierigkeitsgrad gegliedert werden.
Vom Leichten zum Schweren geordnet, ergeben sie den Aufbau, den wir zum Lernen der verschiedenen Schläge im Tennis brauchen. In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Stufen aufgeführt. Jede Stufe enthält für das Kind ein neues Lernziel. Einzelne Stufen sind zu einem Lernschritt zusammengefasst.



Tina und Tony besteigen die Lernstufen-Treppe.

3.1. Lernstufen und Lernschritte

«Vom Rollen zum Plazieren»

	Lernstufe	Ziel
L1 1. Lernschritt *Gewöhnung an Ball und Schläger*	Ball rollen Ball tragen	Den Ball kennen lernen Gewöhnung an das Racket
L2 2. Lernschritt *Spiel ohne Partner*		Wie verhalten sich Racket und Ball zusammen?
L3 3. Lernschritt *Spiel mit dem Partner*	ohne Hindernis	Den ankommenden Ball unter Kontrolle bringen und weitergeben
	Spiel an die Wand	Die Wand ersetzt den Partner (Wichtig für Kinder, da sie spontan spielen und nicht gerne im voraus abmachen)
	mit Hindernissen – über die Linie – über eine Schnur / Leine – über tiefes, normales oder hohes Netz	Den Ball kontrolliert zurückspielen
L4 4. Lernschritt *den Ball plazieren*	– plazieren in der Länge – plazieren in der Breite – plazieren in der Höhe	Den Ball an einen vorbestimmten Ort spielen Dem Partner zuspielen – den Gegner ausspielen
L5 5. Lernschritt *den Ball variiert spielen*	– variieren im Druck – variieren im Drall	Den gespielten Ball schwer kontrollierbar machen

VOM LEICHTEN ZUM SCHWEREN

zit. „Kinder - Tennis" von Le Grand / Flückiger

3. Bewegungszergliederung

4. Verändertes Gerät (Minischläger, Softbälle, Kurzgriff)
➔ Bewegungsgefühl (Kinestetik) wird beeinflusst !

5. Orientierungshilfen (Schnur, Linien,…)

6. Üben ohne Ball (nachvollziehen, spiegelbildlich)

7. Üben mit Ball (zuwerfen, Ballmaschine)

3. Organisationsformen – Aufstellungen:

3.1. Lernstufen und Lernschritte

„Vom Rollen zum Plazieren"
(zit. „Kinder – Tennis" von Le Grand / Flückinger)

3.2. Anleitungsschema für Variationen im Zuspiel von L und S

3.2.1. Prinzipiell ist bei der Schulung sämtlicher Schläge immer der Weg „Vom Leichteren zum Schwereren" einzuhalten.

Dem Schüler (Spieler) kann nun das „Schlagen" in 3 Bereichen erschwert werden:

a) im **technischen** Bereich (durch Richtung, Drall, Ballgeschw., Flugbahn,…)

b) im **konditionellen** Bereich (durch Drill,….)

c) im **psychischen** Bereich (d.h. Störfaktoren – durch Test, widrige äußere Verhältnisse,…)

3.2.2. Technische Erschwernisse

(A) Lehrer spielt „neutral" (kein Drall, konstante Flugbahn, mittlere Ballgeschw., keine Richtungsänderung,…)

(B) Schüler spielt „neutral"
(C) Lehrer „variiert"
(D) Schüler „variiert"

Der Weg **„Vom Leichteren zum Schwereren“** (Grobschema)

1. Stufe:	L spielt neutral	=	S spielt neutral
2. Stufe:	L variiert	=	S neutralisiert
3. Stufe:	L spielt neutral	=	S variiert
4. Stufe:	L variiert	=	S variiert

3.3. Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Übungsreihen

1) Beachtung des motorischen und intellektuellen Ausgangsniveaus des Schülers (Technik und Kondition des Schülers)

2) Verständliche Erklärung der einzelnen Übungen durch den Lehrer

3) Erziehung zur aktiven Mitarbeit (selbständiges Üben, Treffer zählen, …)

4) Aktivierung und Motivierung durch den Lehrer
   Der Umfang und die Stärke (Intensität) der Belastung des einzelnen Schülers ist vom Lehrer unbedingt individuell zu gestalten.

5) Berücksichtigung der relevanten Aufstellungsformen

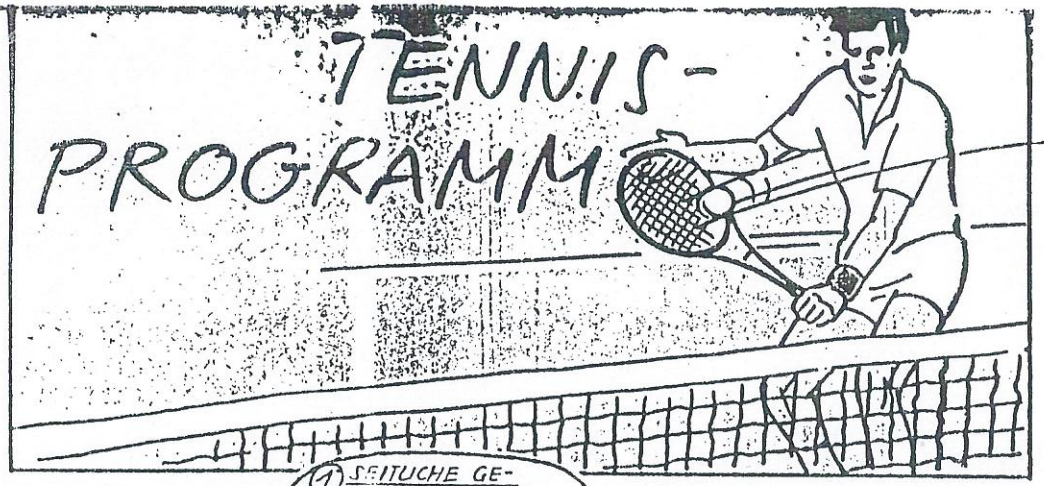
6) Lernerfolgssicherung und Lernerfolgskontrolle

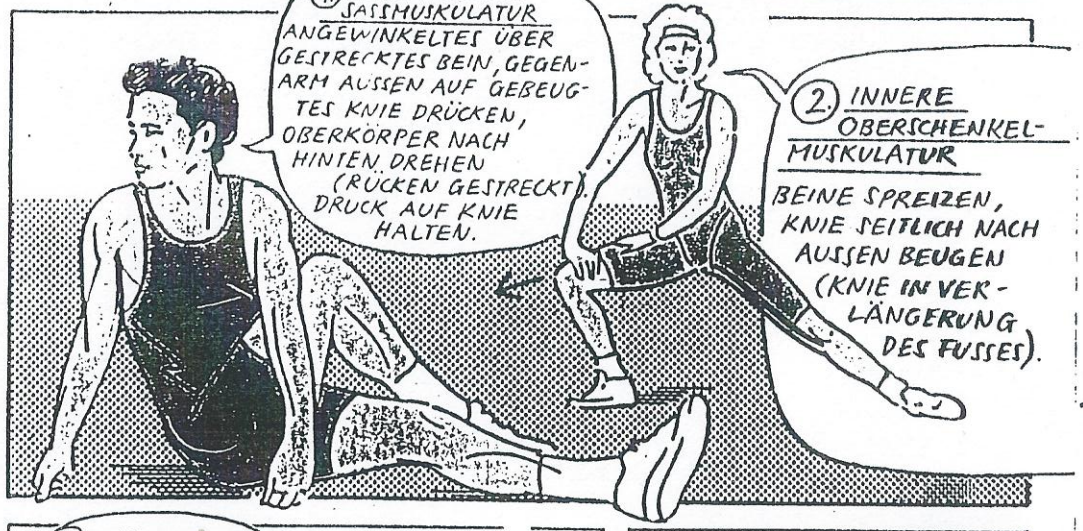
7) Berücksichtigung des Timings im motorischen Lernbereich (durch Tests auf Si /Ge, sportmotorische Tests,…)

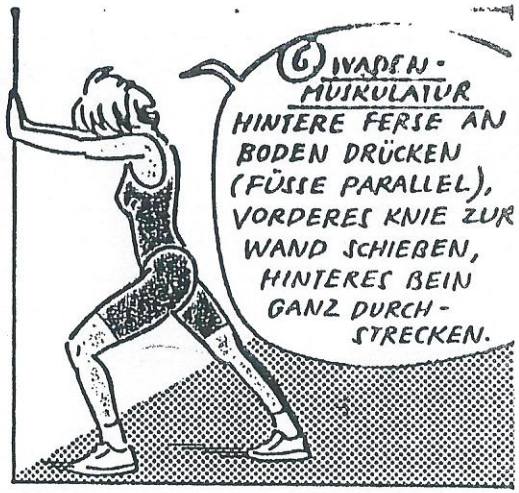
8) Vorbereitung (Planung) und Nachbereitung der Einheiten

9) Das Aufwärmen
   2 Komponenten sind hervorzuheben. Einerseits die körperliche Komponente (= die Erwärmung) und andererseits der geistig – seelische Bereich (= die Einstimmung).

TENNIS-PROGRAMM

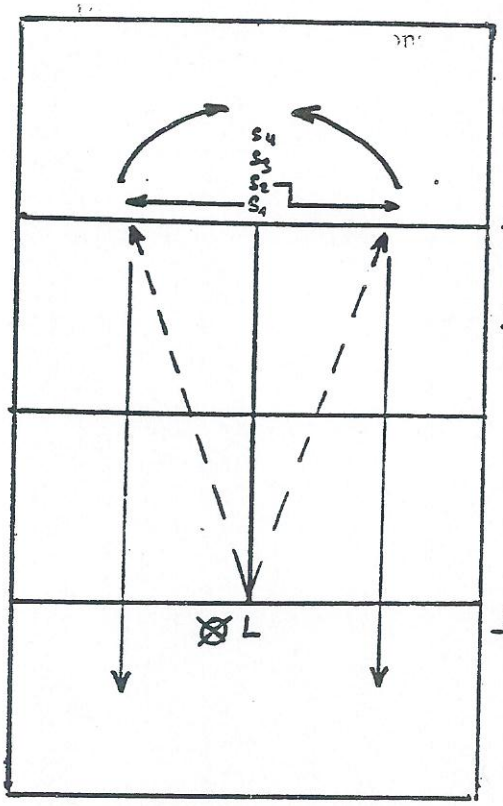






... ÜBUNGSREIHEN bzw. ÜBUNGSBEISPIELE

Ⓐ KLEINFELDTENNIS



ÜBUNG

INHALT: VH / RH - Longline (kl. Ringerl)

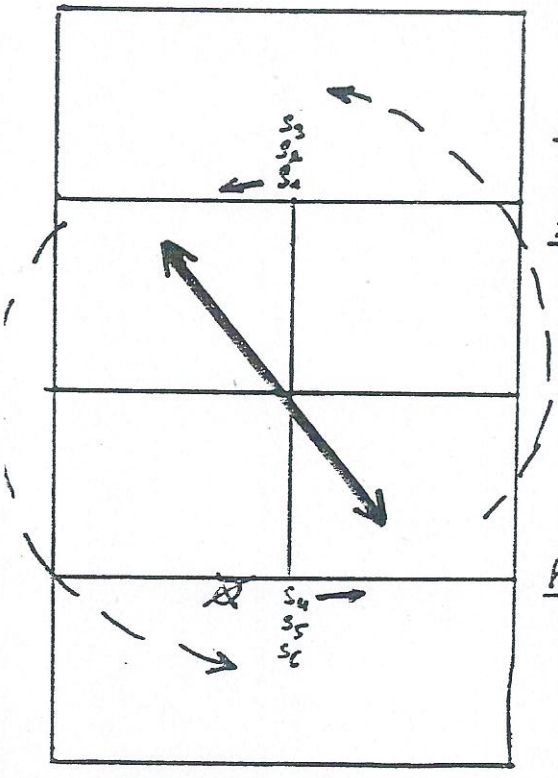
ZIEL: Technik

VARIATIONEN: a) VH / RH - Topspin (LL)

b) VH - LL → Topspin
RH - LL → Slice

c) VH / RH alles Cross

ANZAHL: 3 - 6



ÜBUNG

INHALT: VH - Cross (gr. Ringerl)
(bzw. RH)

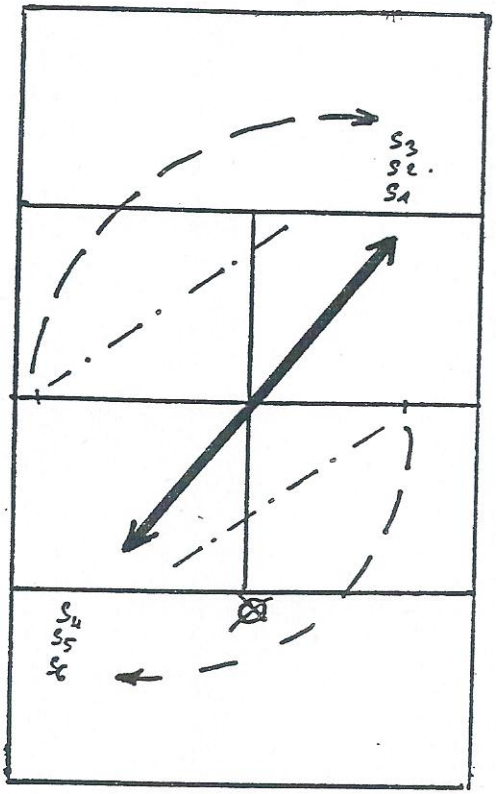
ZIEL: Kondition

VARIATIONEN: a) VH - Topspin

b) auf Punkte

c) kl. Ringerl
(mit 2 Mannschaften)

ANZAHL: 6 - 12

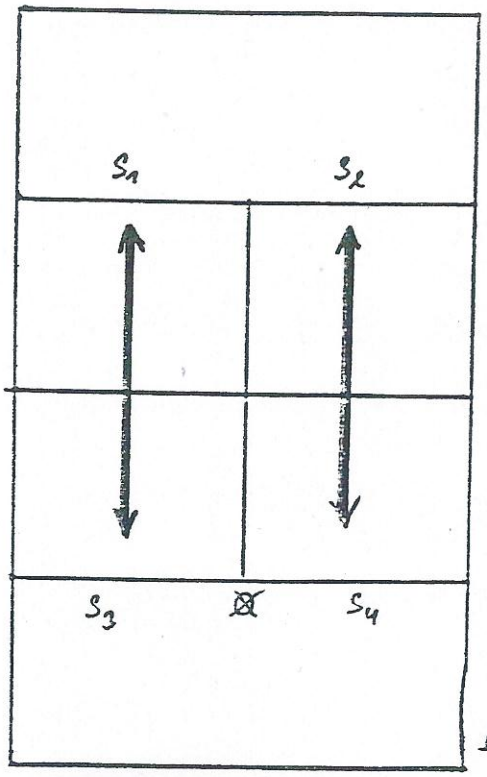


ÜBUNG

INHALT: RH - Cross SLICE (kl. Ringerl)

ZIEL: Technik + Kondition

ANZAHL: 6 - 10



ÜBUNG

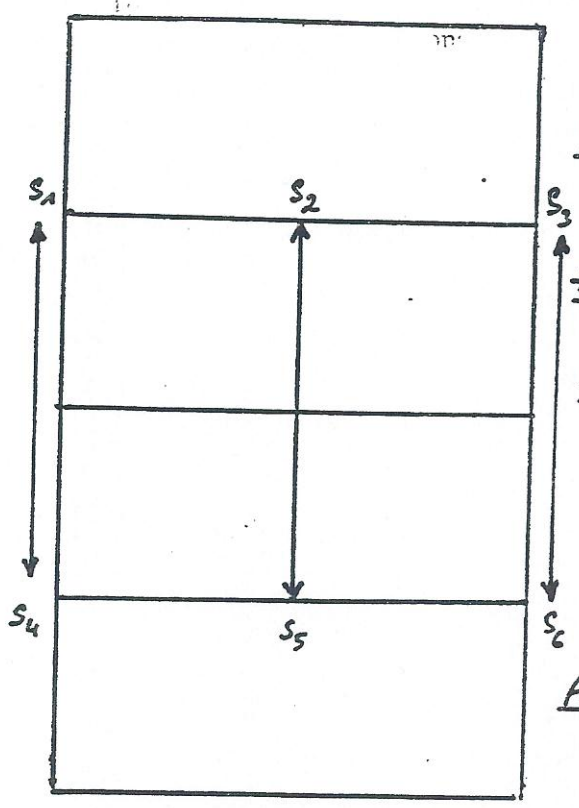
INHALT: „Konzentrations - Schulung"
VH / RH - LL

ZIEL: Konzentration, Si

VARIATIONEN:

a) VH - LL
b) RH - LL
c) VH + RH - LL
d) bis zum 3. Fehler d. Gegners
e) Zeitlimit setzen
f) Spiele quer (für 8 Schüler)!

ANZAHL: 2 - 8



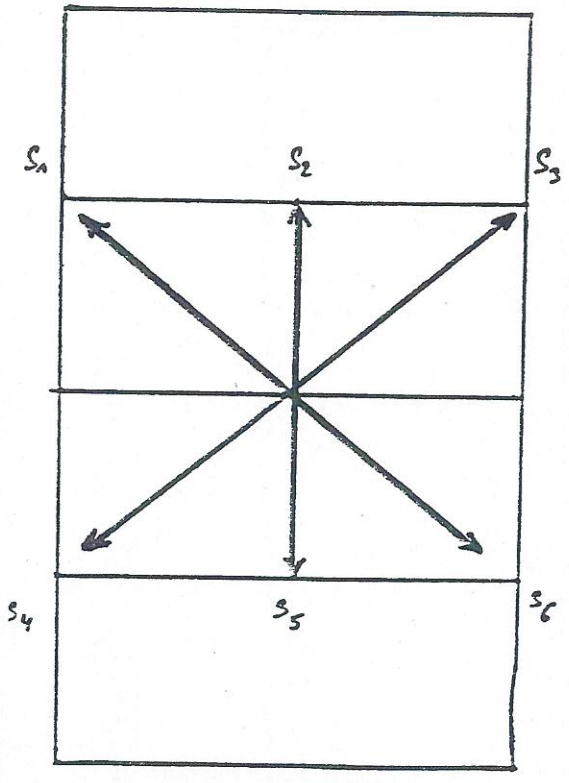
ÜBUNG

INHALT: „Sechserübung"
VH / RH – LL

ZIEL: Technik, Si / Ge

MODUS: $S_1 + S_4$ ⇒ VH/RH longline
$S_2 + S_5$ ⇒ VH / RH im Wechsel
$S_3 + S_6$ ⇒ RH / VH longline
(Wechsel nach 5' im Uhrzeigersinn)

ANZAHL: 6



ÜBUNG

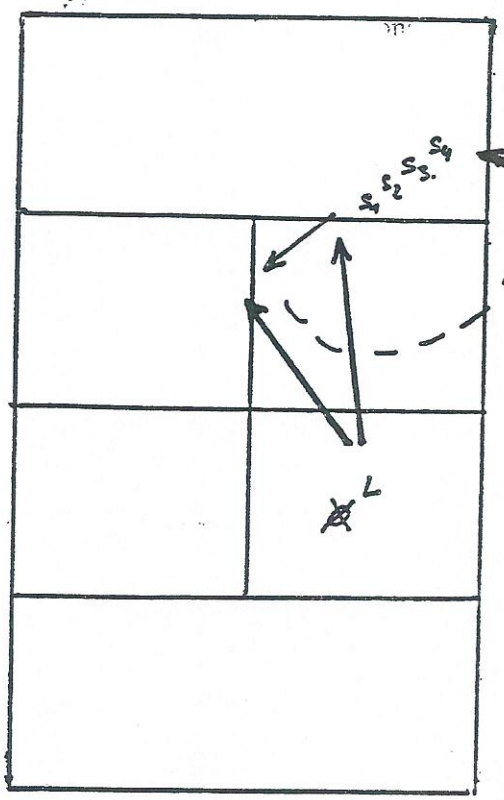
INHALT: „Sechserübung"
VH / RH – LL, Cross

ZIEL: Technik, Si / Ge

MODUS:
$S_1 + S_6$ VH auf VH
$S_3 + S_4$ RH auf RH
$S_2 + S_5$ VH/RH auf VH/RH

(Wechsel nach 5' im Uhrzeigersinn)

ANZAHL: 6



ÜBUNG

INHALT: „Volley - Ringerl" (VH/RH)
(kl. Ringerl)

ZIEL: Technik, BA

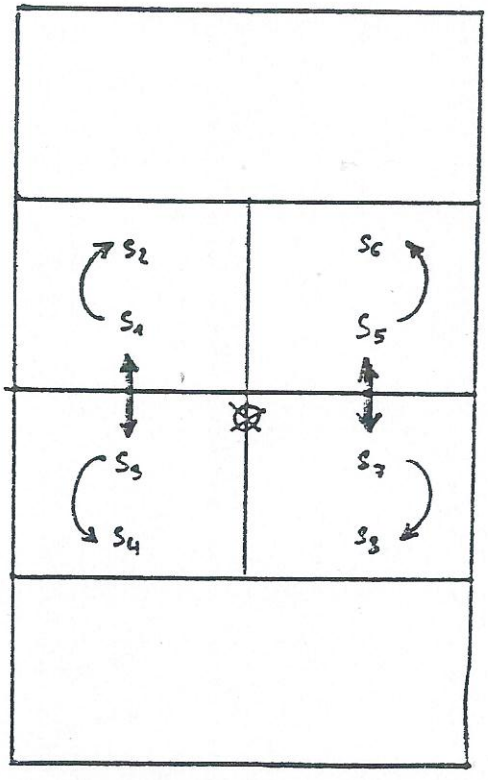
MODUS / VARIATIONEN:

a) 2 Bälle – 2 Volley
b) 1 Ball – 2 Volley

- nur VH – V
- nur RH – V
- VH und RH – V

c) mit Netzberührung

ANZAHL: 2 – 6



ÜBUNG

INHALT: „Volley - Ringerl" (VH/RH)
(gr. Ringerl)

ZIEL: Si / Ge

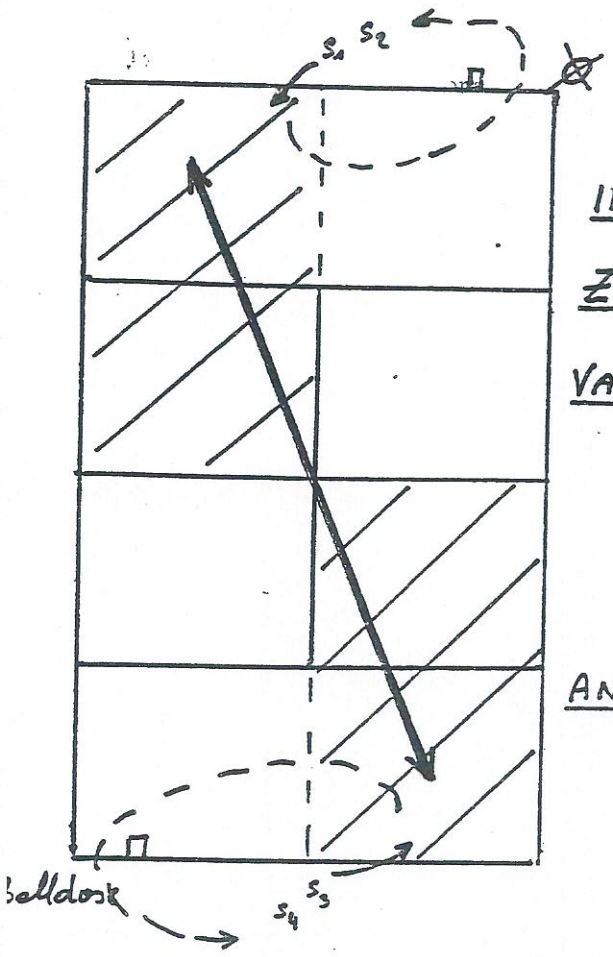
MODUS / VARIATIONEN:

2 × 2 : 4 Gruppen
4 × 4 : 2 Gruppen

a) VH - Volley
b) RH - Volley
c) VH + RH - Volley (2 Schläge)
d) VH / RH (1 Schlag)
e) 3 Schläge mit Netzberührung

ANZAHL: 4 – 8

(B) NORMALFELDTENNIS



ÜBUNG

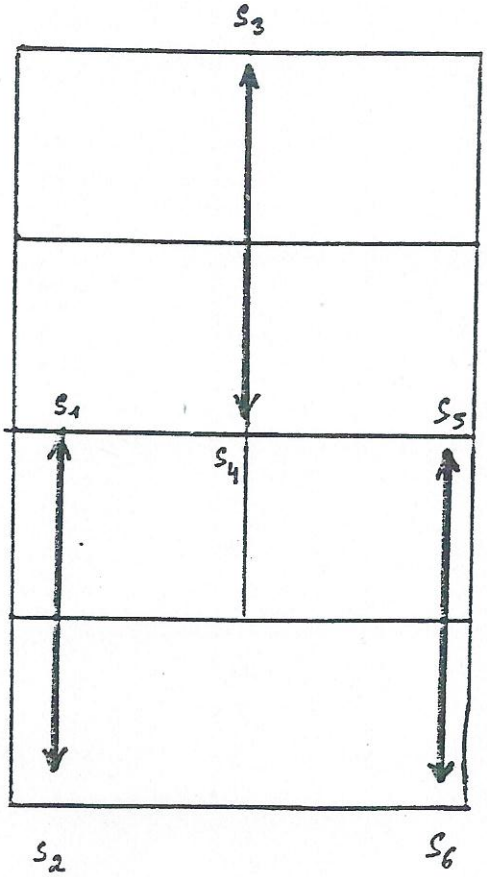
INHALT: VH / RH - Cross

ZIEL: Si / Ge, Taktik (abhängig)

VARIATIONEN:

a) RH Cross oder Longline
b) Gespielt auf 7 oder 11 Punkte
c) Als Mannschaft

ANZAHL: 2 - 6



ÜBUNG

INHALT: VH / RH + VOLLEY

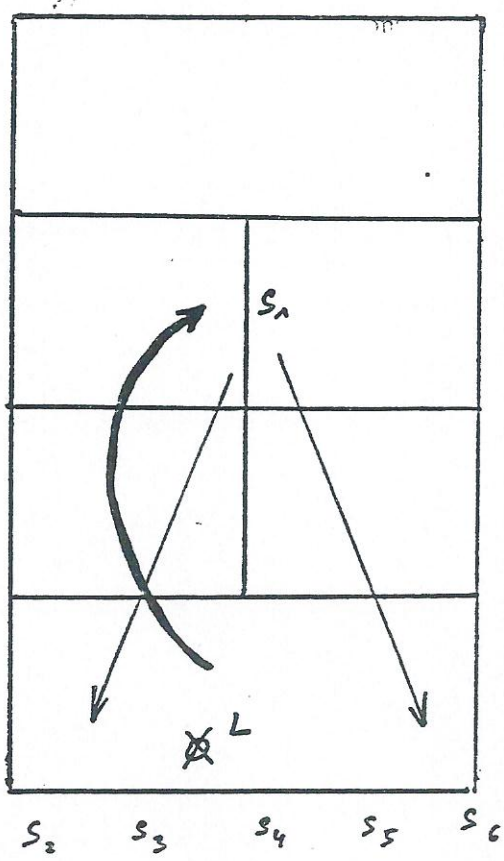
ZIEL: Si / Ge

MODUS:

S1, S4, S5 ⇒ VOLLEY
S2 ⇒ RH - LL
S3 ⇒ VH / RH - LL
S6 ⇒ VH - LL

(Wechsel nach 5' - jeder Paar)

ANZAHL: 2 - 6



ÜBUNG

INHALT: Smash

ZIEL: Kondition

MODUS:

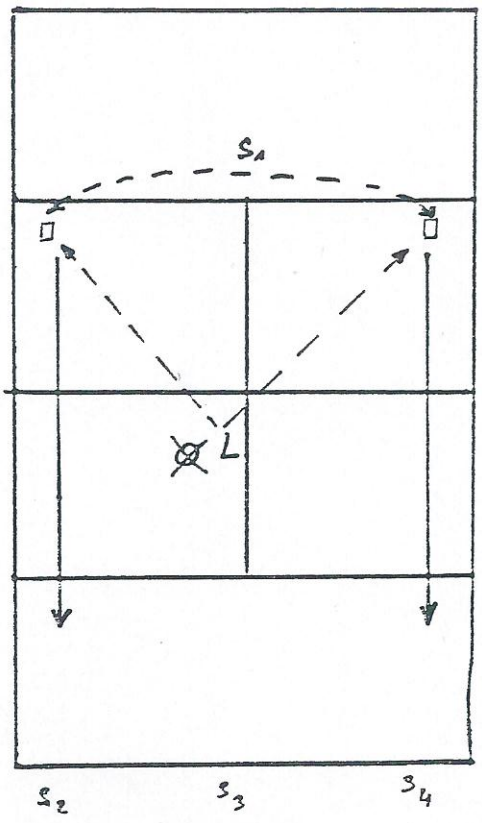
a) auf 20 richtig plazierten Schläge im Feld
Mit Netzberührung!

b) 20 Punkte - nur auf eine Seite (VH/RH)

c) Pyramide (20 P. - 15 - 10 - 5)

ANZAHL: 1 - 6

(Bälle einsammeln)



ÜBUNG

INHALT: Tiefe Volley (VH/RH)

ZIEL: Kondition

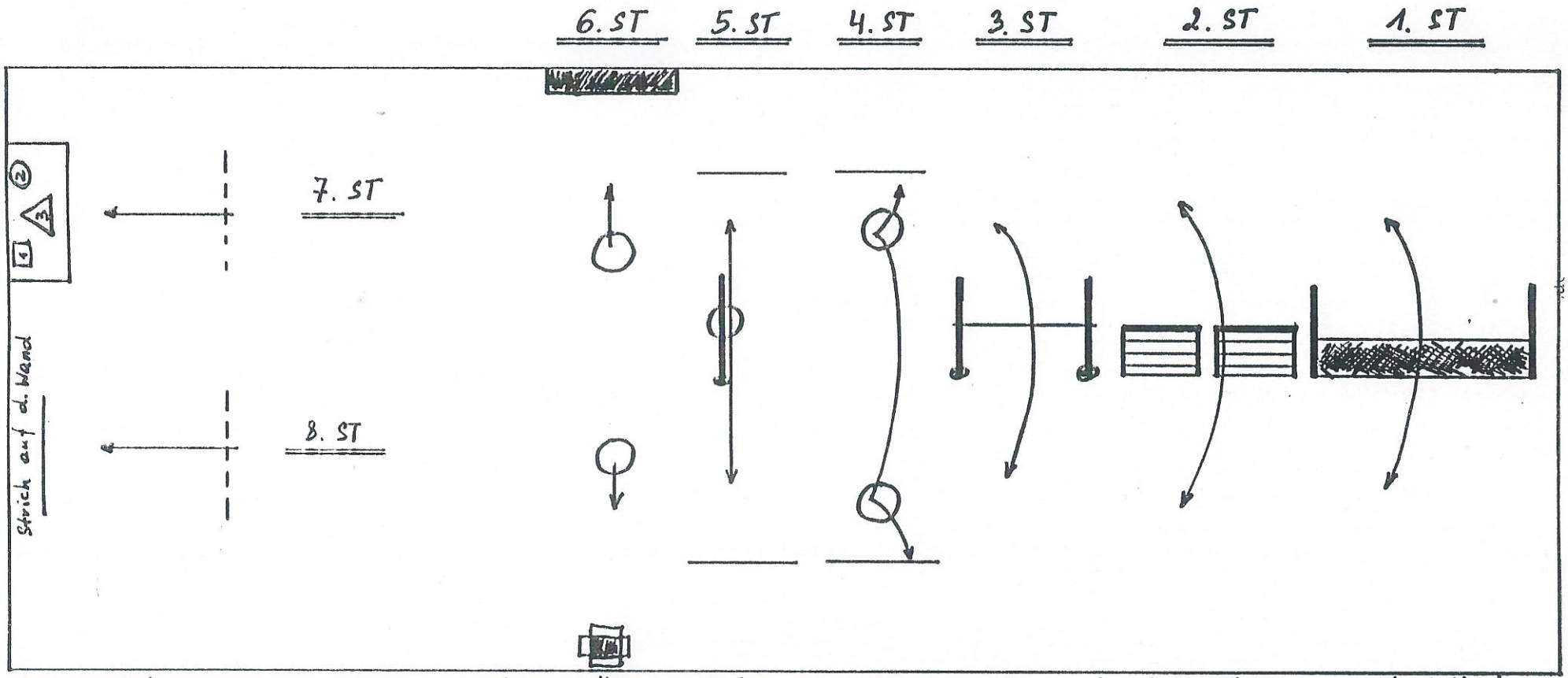
MODUS:

VH - V — Side-steps — RH - V
(ca 30 Bälle)

ANZAHL: 1 - 6

ODER: Volley-Ringen (wie Ü__)
2 Schüler mit Seilen; VH-V + RH-V

STATIONSLAUF IM TURNSAAL



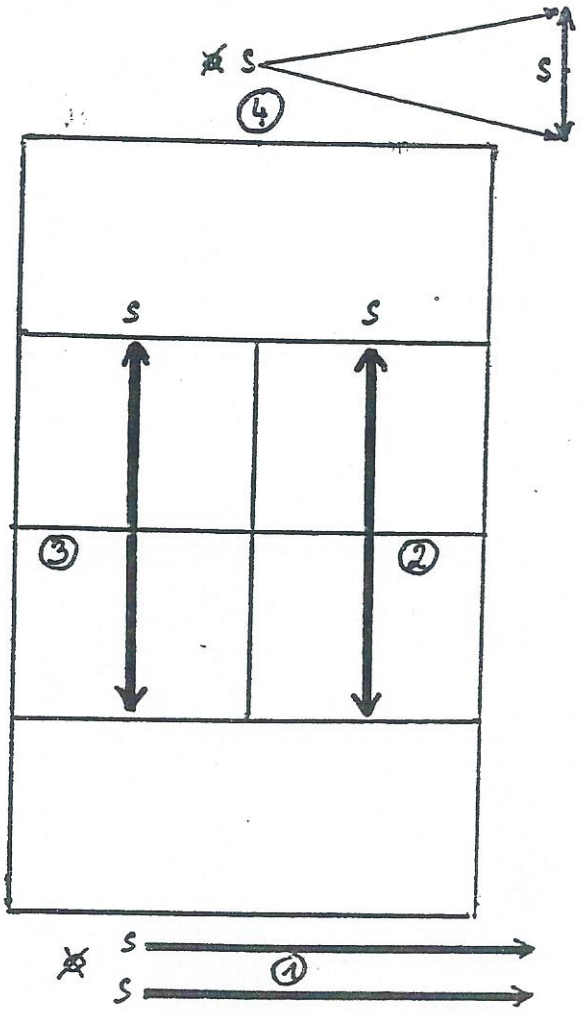
INHALT: Grundschläge

ZIEL: Si / Ge

MODUS: Stationslauf +) 5'-10' je Station
+) mit Softbälle od. Tennisbälle

a) auf Si
b) auf Pluspunkte bzw. Fehler spielen
c) jede Station – andere Aufgabenstellung

ANZAHL: 2-16
(abhängig nach Turnsaalgröße)



CIRCUIT

INHALT: VH | RH | Aufschlag

ZIEL: Si

MODUS: ① Station: Aufschlag (Armwinkel-stellung)

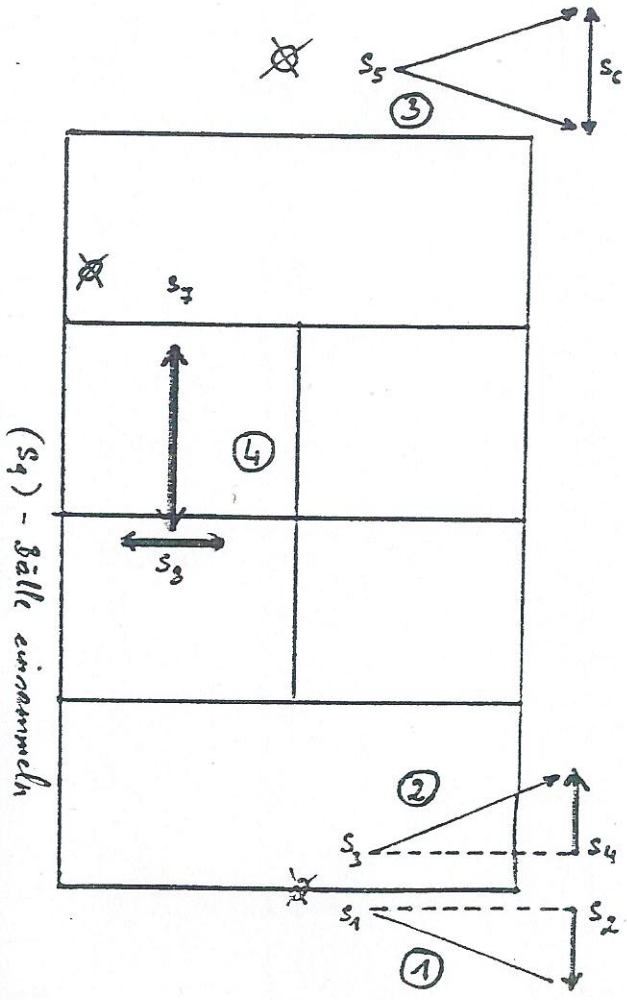
② Station: VH - LL (Kleinfeldtennis)

③ Station: RH - LL (Kleinfeldtennis)

④ Station: VH – Side-steps – RH
(zugeworfen bzw. aus dem Stand zuspielen)

- jede Station = 2 S = 5'
- bei Stationswechsel → Bälle einsammeln

ANZAHL: 2 – 10
(bei 10 ⇒ 2 S sammeln Bälle ein!)



CIRCUIT

INHALT: Volley

ZIEL: Si

MODUS: ① Station: RH - Volley (S_1, S_2)

② Station: RVH - Volley (S_3, S_4)

③ Station: VH - RH - Volley (S_5, S_6)

④ Station: Volley + Kleinfeldtennis (S_7, S_8)

(S_9 - Bälle sammeln)

ANZAHL: 2 – 10

10.0. TENNIS-MEHRKAMPF

Bewerbe: Tennis
1. Normalfeld
2. Kleinfeld

Sportmotorischer Test
1. Tennisplatz Sprint
2. Jump and Reach
3. Tennisballweitwurf aus dem Kniestand
4. Stationslauf
5. Geschicklichkeitswettbewerb

Wertung der Bewerbe:

1. Für jeden Test der Sportmotorik gibt es laut Punktetabelle einen bestimmten Wert.
2. Der Teilnehmer, der den größten Summenwert aus allen sportmotorischen Tests aufweist, ist Sieger der Sportmotorik.
3. Die Plazierungen im Tennis-Kleinfeld, Tennis-Normalfeld und in der Sportmotorik werden einzeln gewertet.
4. Alle Bewerbe werden addiert, bei Punktegleichheit entscheidet die bessere Tennis-Normalfeldplazierung.
5. Der Teilnehmer mit der niedrigsten Rangziffer aus Tennis-Kleinfeld, Tennis-Normalfeld und Sportmotorik ist Gesamtsieger.
6. Neben der Einzelwertung wird auch eine Bundesländerwertung durchgeführt. Es werden die besten Plazierungen aus den einzelnen U10 und U9 Bewerben addiert. Das Bundesland mit der niedrigsten Rangziffer gewinnt die Bundesländerwertung.

Zeitlicher Ablauf:

Dieser Mehrkampf wird in 2 1/2 bis 3 Tagen abgewickelt.

1. Tag: Sportmotorische Tests
2. Tag: Kleinfeldspiele
3. Tag: Normalfeldspiele

Änderungen im zeitlichen Ablauf sind der Turnierleitung vorbehalten.

10.1. TENNISBEWERBE

10.1.1. Tennis im Normalfeld

Gezählt wird wie im Tischtennis.
Ein Satz dauert bis 9 (mit 2 Punkten Unterschied). Gespielt wird auf 2 gewonnene Sätze. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt; im 3. Satz wird gewechselt, wenn einer der Spieler 5 Punkte erreicht.
Jeder Spieler hat jeweils in Serie 4 Aufschläge (beginnend von rechts nach links; pro Aufschlag 2 Versuche).
Bei Gleichstand von 8:8 in jedem Satz erfolgt der Aufschlagwechsel nach jedem Punkt, und es wird dabei immer von rechts nach links serviert.

10.1.2. Tennis im Kleinfeld (= Aufschlagfelder)

Zählweise wie im Tischtennis.
Ein Satz dauert bis 9 (mit 2 Punkten Unterschied). Gespielt wird auf 2 gewonnene Sätze. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt; im 3. Satz wird gewechselt, wenn einer der Spieler 5 Punkte erreicht hat.
Jeder Spieler hat jeweils in Serie 2 Angaben (pro Angabe 1 Versuch); Angabe von unten nach Fallenlassen des Balles zu Boden unmittelbar hinter der Aufschlaglinie, die 1. Angabe erfolgt von rechts in das gegenüberliegende linke Feld; die 2. Angabe erfolgt von links in das gegenüberliegende rechte Feld; der Rückschläger darf den Ball erst zurückspielen, nachdem der Ball in seinem Feld einmal aufgesprungen ist.
Ansonsten ist Vollieren erlaubt. Landet die Angabe nach Netzberührung im richtigen gegenüberliegenden Feld, so ist die Angabe zu wiederholen. Bei Gleichstand von 8:8 in jedem Satz erfolgt der Aufschlagwechsel nach jedem Punkt, und es wird dabei immer von rechts nach links serviert.

10.2.0. SPORTMOTORISCHE TESTS

Aufgrund der Erkenntnisse der letzten Jahre wurde festgestellt, daß einige Tests nicht den objektiven Kriterien aussagekräftiger sportmotorischer Tests standhalten und daher wurden einige Änderungen vorgenommen. Der Geschicklichkeitslauf soll in den nächsten Jahren variiert werden und als Überraschungsbewerb ohne vorherige Ankündigung in das Testprogramm eingebaut werden. Für kleiner Veranstaltungen, die den großen Aufwand nicht rechtfertigen, kann der Geschicklichkeitswettbewerb als einzige Ergänzung zu den Tennisbewerben veranstaltet werden.

10.2.1. Tennisplatz-Sprint

Testanweisung: Der Sportler läuft möglichst schnell von einer Grundlinie (1. Lichtschranke) zur anderen Grundlinie (2. Lichtschranke). Wird die erste Lichtschranke passiert, beginnt die Zeitnehmung, bei Durchqueren der 2. Lichtschranke wird die Zeit gestoppt. Der Start erfolgt in einer Anlaufzone von einem halben Meter vor der 1. Lichtschranke aus der Hochstartstellung.
Jeder Sportler hat zwei Versuche, zwischen denen mindestens 5 Minuten Pause vergehen sollen. Der bessere Versuch wird gewertet. Dieser Test soll ausschließlich mit Lichtschranken durchgeführt werden, da Zeitnehmung mit Handstoppuhren zu Ungenauigkeit führt.

10.2.2. Jump and reach:

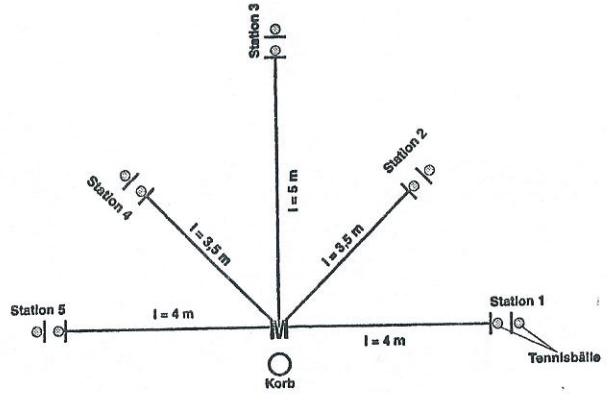
Testanweisung: Der Sportler tritt vorlings an eine Wand (Testgerät). Er streckt beide Arme in die Hochhalte und markiert mit den Spitzen der Mittelfinger in Schulterhöhe die Reichhöhe. Die Markierungspunkte sollen auf gleicher Höhe liegen. Darauf tritt der Sportler 20 bis 30 cm zurück, stellt sich seitlich zur Wand und springt beidbeinig nach beliebiger Ausholbewegung vom Boden ab und tippt mit dem Mittelfinger der wandnahen Hand möglichst hoch an die Wand. Um eine Markierung zu erreichen, werden die Fingerspitzen mit Farbe oder Kreide bestrichen oder befeuchtet. Der Abstand zwischen 1. Markierung (Reichhöhe) und 2. Markierung (Sprunghöhe) wird gemessen.

10.2.3. Tennisballweitwurf aus dem Kniestand

Testanweisung: Die Versuchsperson wirft aus dem Kniestand (beide Knie berühren die Tennisgrundlinie) einen Tennisball so weit wie möglich in Richtung der zweiten Grundlinie. Gemessen wird die Wurfweite, d.h. der Abstand zwischen Abwurfstelle und dem Punkt des ersten Aufpralles des Balles. Jede Versuchsperson hat drei Vorversuche und anschließend drei Hauptversuche. Gewertet wird der beste Hauptversuch.

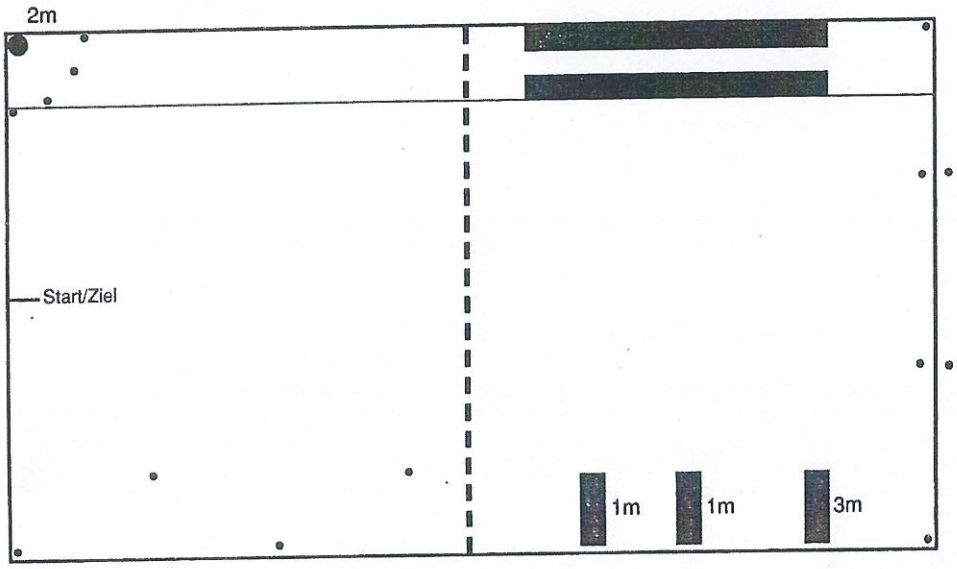
10.2.4. Stationslauf

Testanweisung: Die Versuchsperson läuft vom Mittelpunkt (M) aus 5 halbkreisförmig angeordnete Stationen an, nimmt den dort liegenden Tennisball auf und legt ihn in den 50 cm hinter dem Mittelpunkt stehenden Behälter (Papierkorb mit dämpfenden Boden). An jeder Station liegen im Abstand von 10 cm 2 Bälle. Die Versuchsperson hat die Aufgabe, 2 mal hintereinander alle 5 Stationen zu durchlaufen. Die Stationen sind vom Mittelpunkt unterschiedlich weit entfernt (siehe Abbildung). Der Start erfolgt auf das Kommando „Auf die Plätze – fertig – los", gestoppt wird die Zeit, die vergeht, bis die Versuchsperson nach 2 Durchgängen den zehnten Ball in den Behälter geworfen hat. Von 2 Versuchen, zwischen denen mindestens 10 Minuten Pause liegen sollen, wird der bessere Versuch gewertet. Der Sportler kann entscheiden, von welcher Seite begonnen wird, jedoch muß immer die nächste Station in gleicher Reihenfolge angelaufen werden.



10.2.5. Geschicklichkeitswettbewerb:

Testanweisung: Der Sportler hat die Aufgabe, von der Start/Ziellinie zur Seitenlinie zu laufen, den sich dort befindenden Tennisschläger vom Boden aufzuheben und mit diesem dann im Slalomlauf einen Tennisball um das Eckhütchen und weiteren 3 aufgestellten Hütchen bis über die vorhandene Markierungslinie zu rollen (Platzmitte), wo auch der Schläger abgelegt werden muß. Im Sprung/Lauf werden daraufhin 3 Kastenteile überwunden, um nach dem Umlaufen des 2. Eckhütchens in der Mitte der Grundlinie auf einer Länge von 2 Metern (durch Hütchen markiert) mit Side-Steps entlang das 3. Eckhütchen zu erreichen und auch dieses zu umlaufen. Nun muß der Sportler noch unter einer Hürde (Höhe ca. 1m) durch, über eine Langbank und am Ende der Langbank wieder unter einer Hürde auf der anderen Seite der Langbank durch, wieder eine Langbank überqueren und wieder am Ende der Langbank unter einer Hürde durch, bis der Sportler die letzte Aufgabe zu bewältigen hat: Einsammeln von 4 Tennisbällen mit Hilfe des dortigen Schlägers auf beliebige Art, ohne allerdings die Bälle in die Hand zu nehmen und einzeln in den Korb am Eck des Tennisplatzes zu befördern. Danach sofortiges liegenlassen des Schlägers und Sprint durch Start/Ziel. Zwei Versuche – der bessere wird gewertet.



Benötigte Geräte:
Stoppuhr, Maßband, 1 Papierkorb, 2 kleine Behälter, 10 Tennisbälle.
Punktetabellen für sportmotorische Tests können beim NÖTV angefordert werden.

4. Checkliste für Sportwoche / Schnuppertage

oder **Was soll man beachten ?**

4.1. a) Anzahl der **Tennisteilnehmer** (in Kleingruppen teilen)
b) **Gruppengröße** (4 – 8 Schüler)

4.2. **Tennisniveau** der Schüler (Anfänger / Fortgeschrittene. / Meisterschaftsspieler trennen)

4.3. Tennisplatz:

(A) Witterungsprobleme:
- a) Tennis nur in der Tennishalle ➔ wetterunabhängig !!
- b) Hallen- bzw. Freiplätze ➔ nach Absprache !!
- c) Hartplätze (Kunstrasen, Gummigranulat,…) ➔ Schlechtwetterprogamm notwendig !!
- d) Tennis nur auf Freiplätzen mit Sand
  ➔ Was kann man anbieten:
  +) Tennisvideo od. Theorie
  +) Turnsaal mit Softbälle
  +) Einheit ausfallen lassen (am einfachsten)

(B) Platzanzahl: (2 – 4 Plätze)
Abhängig von: +) Gruppengröße
+) Gruppenanzahl
+) Tennisniveau der Schüler

4.4. **Wochenplanung:** (Anf. / Fortgeschr. / Meisterschaftsspieler)
- a) Aufwärmen / Dehnen
- b) Bewegungsablauf (Technik)
- c) Kondition (sportmotor. Niveau)
- d) Taktisches Spielverständnis
- e) Übungen: +) Vorübungen
  +) Zielübungen (Spiel)
  +) Kombinierte Übungen (Grundlinienspiel + Angriffsspiel,…)
- f) Abschlußbewerbe (in Verbindung mit Grillfest)

4.5. **Tagesplanung:** (Bsp.)
Vormittag: 3 x 50 min Tennis + 2 x 10 min Pause
oder 2 x 55 min Tennis + 1 x 10 min Pause

Nachmittag: 2 Einheiten Tennis (freies spielen)

Einteilung abhängig: +) Essenszeiten
+) Bustransfer
+) Absprache mit Verein / Hallenbesitzer

Einteilung soll Abwechslung und Motivation sein !!

- ➔ Lehrereinheit (Technik)
- ➔ Übungseinheit (Spiel auf Si / Ge)
- ➔ Spieleinheit (z.B. Kleinfeldtennis)

4.6. Preis für einen Tenniskurs / je Schüler

Abhängig:
+) Anzahl der Tennislehrer
+) Gruppengröße (4 – 8 Sch / Gruppe)
+) Platzanzahl
+) Hallen – bzw. Freiplatzkosten
+) Anzahl der Einheiten, etc.

Preis für Freiplatz ca. 7.- bis 10.-€
Preis für Tennislehrer ca 20.- bis 25.- € (Achtung: 45 – 50 min)

4.7. Allgemeines kann oft zu einem großen Problem werden !!

a) Richtiges Schuhwerk für Sandplätze !
b) Tennisschläger beschaffen oder ausborgen (Griffgröße !! Gewicht !!...)
c) Geräte (Bälle, Hüttchen, Softbälle, Schnur,...) beschaffen
d) Bei starker Sonneneinstrahlung (Hut, Creme,..)
e) Nicht überfordern (je nach Alter) und richtige Pausen setzen (aktive Erholung) !!
f) Wer darf Tennisunterricht erteilen bzw. Sportwoche/- tage leiten ? (siehe gesetzliche Bestimmungen)

5. Literatur: