

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Unsere Monatslektion

Tennis

Bearbeitung: Ernst Meierhofer
Fotos: Hugo Lörtscher

Einleitung

Einspielen als Wettbewerb

Leistungsphase:

- Tenniscircuit als Wettkampf zwischen 2 Spielern
- Spezielles Konditionstraining mit dem Veloschlauch

Ausklang:

leichte Dehnungs- und Lockerungsgymnastik

Einleitung: Einspielen als Wettbewerb

15 Minuten

Zwei Schüler bilden ein Team, das im Wettstreit mit den anderen folgendes Einspielprogramm erledigen muss. Verlangt sind Ballwechsel ohne Fehler. Anzahl sowie Spieldistanz werden dem Schülerniveau angepasst.

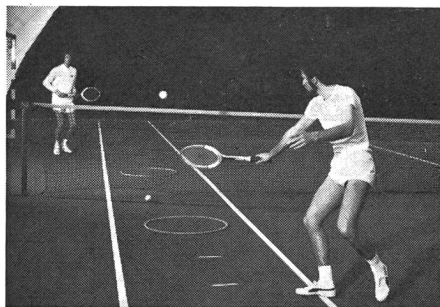
Vorhand und Rückhand frei gemischt	20 Schläge
Rückhand auf Rückhand	10 Schläge
Rückhand auf Vorhand (longline)	10 Schläge
Vorhand auf Rückhand (longline)	10 Schläge
Volley-Vorhand	10 Schläge
Volley-Rückhand	10 Schläge
Volley gemischt	20 Schläge

Leistungsphase:

A) Tenniscircuit als Wettkampf zwischen zwei Spielern

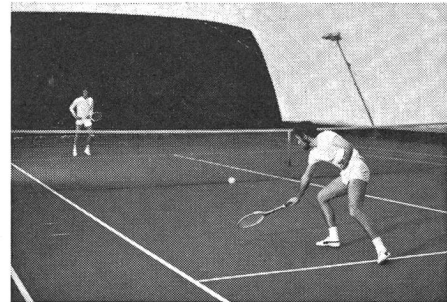
40 Minuten – Zeit pro Übung: 5 Minuten

Station 1



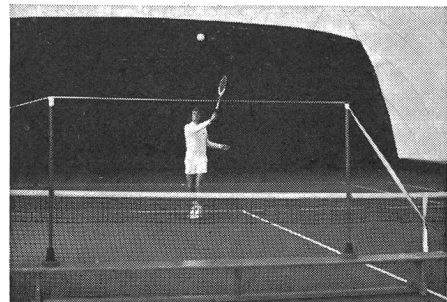
Rückhandschläge. Die Treffer im gegenüberliegenden Reifen werden als Punkte gezählt. Der getroffene Reifen wird jedesmal um seinen Durchmesser zurückverlegt.

Station 2



Match im Kleinfeld, Aufschlag mit Kurzgriff überkopf. Tischtennis-Zählweise.

Station 3

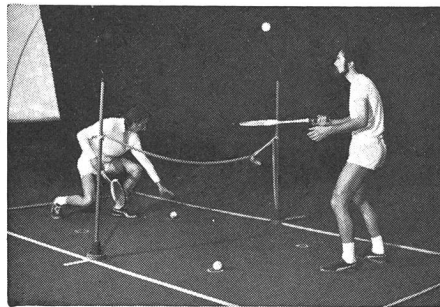


Wechsel in der Höhe. Beide spielen einen Ball unter, darauf über dem Band durch usw. Gezählt werden die Fehler.

Station 4

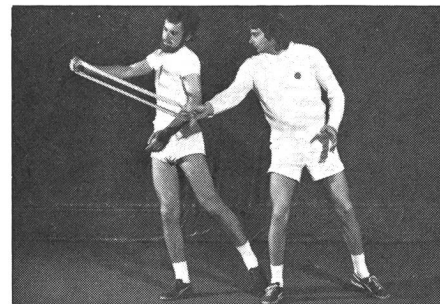
wie 1 jedoch Vorhandschläge

Station 5



Den Ball nach dreimaligem Tippen auf dem Schläger über das Band spielen; darauf den am Boden liegenden Ball in den anderen Kreis wechseln usw. bis es zu einem Fehler kommt. (Der Ball darf nur volley gespielt werden.)

2. Übung



Rückhandbewegung 10 ×

3. Übung

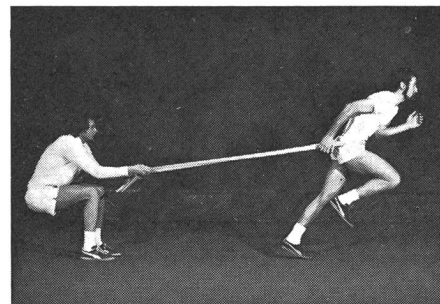
Vorhandbewegung 10 ×

B) Spezielles Konditionstraining mit dem Veloschlauch

25 Minuten

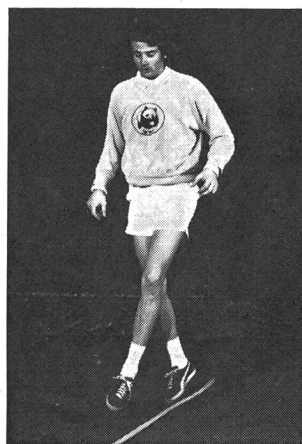
- Die Belastung (Schlauchwiderstand) ist im Sinne von Schnellkrafttraining ziemlich hoch zu wählen.
- Durch den Rollenwechsel ergeben sich Pausen.
- Die Tennisbewegungen Vorhand, Rückhand und Service beidseitig, das heißt mit linkem und rechtem Arm, ausführen.
- 2 bis 3 Durchgänge

4. Übung



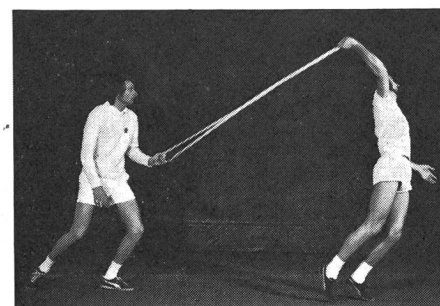
«Zugpferd» Widerstandslauf 1 Min.

1. Übung



Schnelles Hüpfen mit Kreuzen der Beine vorne- und hinterdurch. 40 Sprünge.

5. Übung



Servicebewegung 10 ×

Ausklang Leichte Lockerungs- und Dehnungsgymnastik, 10 Minuten

