

# Beispiellection

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

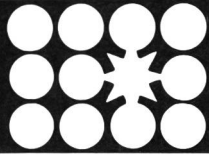
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



# BEISPIELLEKTION

## Konditionstraining mit Ball und Schläger

Walter Bucher

Aus: *Bucher* Walter, *Tennis in der Schule*; STV, SVSS, 1984.

- Ort:** Halle oder Hartplatz
- Ziele:**
- Förderung der speziellen Tennishandhablungsfähigkeit
  - Anregung zum Spiel *miteinander*
  - Hohe Belastung (Dauerleistungsvermögen) in Form eines Gruppenwettbewerbes
- Material:**
- 1 Schaumstoffball pro Schüler
  - Leine
  - 1 Schläger pro Schüler (Holz- und Tennisschläger)
  - Aufblasbare Bälle

### Lerninhalte:

#### Teil 1:

##### 1. Jägerball

Holzbrett und Schaumstoffball  
 Treffer = 2 P.; Getroffen = 1 Minuspunkt  
 10 Treffer → auf die Treppe  
 Sobald zwei zusammen: mit Holzbrettspiel beginnen

##### 2. Zweckgymnastik

- Zusammen vw, rw, sw, wer verliert den Ball früher?
- Foppen, stossen, dass der andere den Ball verliert
- Lob über den Partner, der an Ort spielt
- 10mal Volley links/10mal rechts, hintereinander möglich?
- Stehen – Sitzen – Rücken – Bauch – Aufstehen ...
- Aus Rückenlage hochschnellen und spielen, eventuell zu zweit gegenseitig

#### Teil 2:

##### 1. Holzbretttennis

- Verschiedene Lauf- und Hüpfformen mit dem Holzbrett
- Grobform Aufschlag: 1) Schläger hoch, 2) Ball werfen, 3) leicht hochschlagen
- dito in Kombination mit Vorhand/Rückhand/Volley
- Laufwettbewerb: Wer kommt am weitesten mit Aufschlag ... ?  
 Wer kann den Ball wieder fangen, bevor er auf den Boden fällt? Dort stehen bleiben!

##### 2. Tennis mit Racket (+ aufblasbaren «Wasserbällen»)

- Welche 2er-Gruppe hat zuerst einen Ball prall gefüllt?  
**Wettbewerb:** Blasbalg pro Liegestütz des Partners oder pro Rumpfbeuge des Partner → 1 Luftstoss
- Freies Spiel
  - Ball mit dem Schläger auffangen in allen Positionen
  - dito als Wettbewerb gegeneinander
  - der Ball muss drehen vw, rw, sw

##### Tennis mit Racket (+ Schaumstoffbälle)

- Wir spielen über den «Wasserball»
- Der eine versucht, den «Wasserball» zu treffen usw.
- Spiel an der Leine mit eigenen Regeln

##### 3. Dauerlauf und Tennis

###### Läufer

Pro Runde mit «Wasserball» = 2 Punkte  
 Ohne Ball und Schläger = 1 Punkt

###### Spieler

pro Leine-Treffer = 1 Punkt  
 jeder zählt seine Runden, beziehungsweise Treffer

##### 4er-Gruppenwettbewerb:

Während 2 Läufer möglichst viele Runden laufen, versuchen die andern Partner, möglichst oft die hochgespannte Leine zu treffen. Diese beiden Teilresultate werden addiert. Wer gewinnt?

### Gestaltung/Organisation/Hinweise:

