

# „Bringst du heute wieder das Holznetz mit?“

Reimar Bezenberger

Sportspiele zählen zu den verbreitetsten und beliebtesten Inhalten des Sporttreibens. Bei der Diskussion um die Vermittlung dieser Spiele steht **immer die zentrale Frage im Mittelpunkt**: „Wie führt man Spiele ein?“

Es muss bei der Einführung von Sportspielen davon ausgegangen werden,

- dass der Kern der Spielidee unverändert bleiben muss und
- die Schritte hin zum Zielspiel eine möglichst hohe koordinative „Trainingskomponente“ aufweisen sollten.

Wer in der Schule oder im Verein vor der Aufgabe steht, **Tennis** einzuführen, wird sich zunächst einmal Gedanken machen müssen, wie er die Kinder möglichst schnell für das Tennisspiel begeistern kann. Um Überforderungen im Technikbereich zu vermeiden, sind Vereinfachungsstrategien dringend notwendig. Diese Strategien sollen helfen,

das vor allem durch die Medien in seiner „reinen“ Form inszenierte Spiel so darzustellen, dass ein Miteinanderspielen von Kindern möglichst schnell entstehen kann.

Die Sportart Tennis setzt sich aus einer Vielzahl verschiedener technischer und taktischer Komponenten zusammen. Niemand wird auf die Idee kommen, diese alle gleichzeitig vermitteln zu wollen. Um möglichst früh Spielfähigkeit zu erlangen erscheint es sinnvoll, die komplizierte Tennistechnik zu vereinfachen und das Tennisspiel auf bedeutsame Abschnitte (Hauptaktionen) zu reduzieren, um Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter für das Miteinanderspielen (Interaktion) zu begeistern und sie an die bewegungskomplizierte Sportart Tennis heranzuführen.

Oft ist zu beobachten, dass die Kinder von der ersten Trainingseinheit an koordinativ und auch technisch völlig überfordert werden: Sie sol-

len nach wenigen Übungsformen zur Gewöhnung an Ball und Schläger – ausgestattet mit alten ausgedienten Tennisbällen – sofort Tennis im Kleinfeld spielen. Wer hat noch nicht beobachtet, dass nach wenigen Minuten Kleinfeldtennis ein heilloses Durcheinander auf dem Platz herrscht und die Bälle überall hinfliegen nur nicht in das Kleinfeld?

Diese Kinder sind kaum in der Lage

- die richtige Kraftdosierung zum Schlagen des Balles richtig einzuschätzen und
- den komplexen Anforderungen des Tennisspiels (z. B. der Auge-Hand-Koordination) zu entsprechen.

Das LOW-T-BALL-Spiel eignet sich hervorragend als sinnvolles methodisches Hilfsmittel zur Technikvermittlung und eröffnet die Möglichkeit eines spielerischen Miteinanders als Schwerpunkt der Grundlagenausbildung.

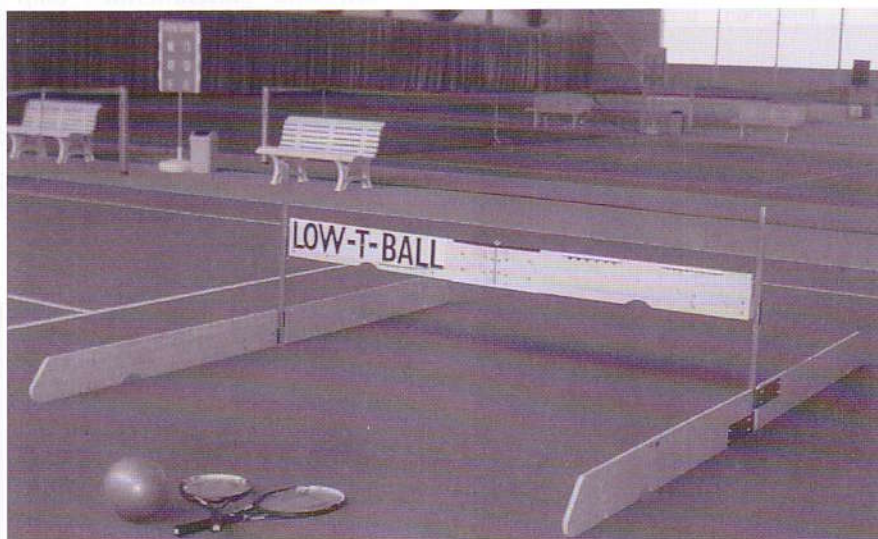
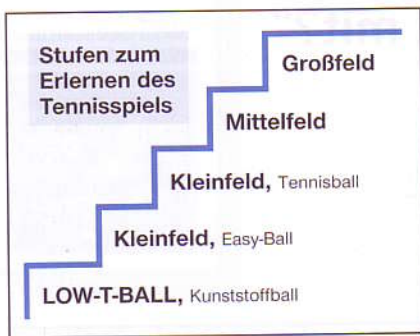


Abb. 1: LOW-T-BALL – das Spiel mit dem „Holznetz“

## Learning by doing

Tennis ist ein Sportspiel; allein schon deshalb sollte das Miteinanderspielen der Kinder im Vordergrund stehen. Das Kleinfeldtennis ist sicherlich eine sinnvolle und wichtige methodische Unterstützung auf dem Weg zum Großfeldtennis; ob es allerdings der optimale Einstieg zum Erlernen des Tennisspiels darstellt, möchte ich hier zur Diskussion stellen. Denn gerade hier setzt nun das LOW-T-BALL-Spiel an und bildet die bisher fehlende erste Stufe zum Erlernen des Tennissports.



## Was ist LOW-T-BALL?

Entgegen der eigentlichen Spielidee des Tennis wird der Ball – ein so genannter „Over-Ball“ – nicht über ein Netz gespielt, sondern mit einem Tennisschläger unter einem Brett hindurchgeschlagen (Abb. 1).

Das Spielfeld ist aus der Vogelperspektive betrachtet einem Tennisfeld ähnlich, allerdings ohne Ausgrenze.

Dieser „Over-Ball“ ist aus Kunststoff gefertigt und hat einen Durchmesser von 26 cm. Mit ihm ist es möglich, dass jeder – auch wenn er vorher noch nie einen Tennisschläger in der Hand hatte – die Interaktion beim Ball-Rückschlagsport erlebt.

Die technischen Voraussetzungen ergeben sich aus dem Spiel heraus. Bei Kindern ist zu beobachten, wie während eines Spieles der Lernprozess einsetzt, wie sie den Ball optimal schlagen müssen, damit dieser in die gegenüberliegende Spielhälfte gelangt.

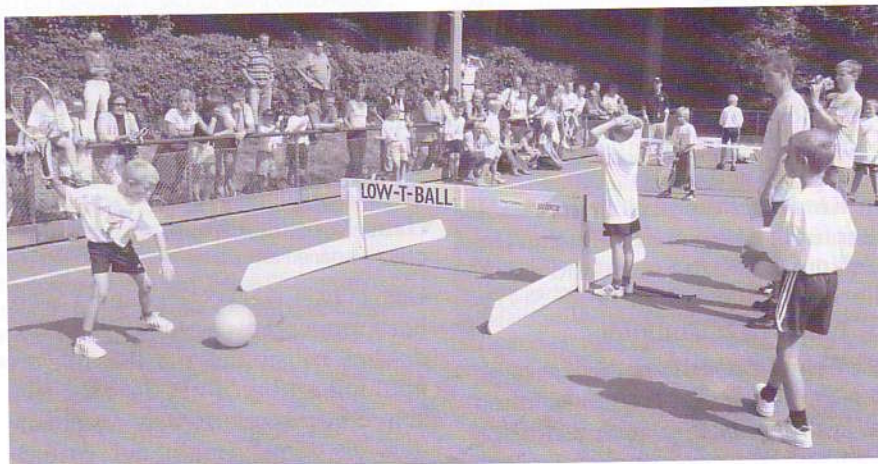


Abb. 2: Perfekte Schlagtechnik



Abb. 3: Erlernen der Vorwärts-Aufwärts-Bewegung

● Durch die Gestaltung des Spielfeldes wird der erwünschte Körper-einsatz (tiefer Körperschwerpunkt und Oberkörperverwindung) gefördert. Notwendig dazu ist eine intensive Beinarbeit (Abb. 3).

● Wird mit dem Schläger schräg auf den Ball geschlagen, ist ein kontrolliertes Spiel nicht mehr möglich. Der Ball beginnt zu springen und gelangt nun in den seltensten Fällen unter dem Brett zum Spielpartner.

● Das *Schlagen des rollenden Balles* stellt mit der dabei notwendigen intensiven Beinarbeit einen großen Teil der Grundlagen-Methodik im Tennis dar.

● Die für die spätere Schlagausführung im Großfeld dringend notwendigen Vorwärts-Aufwärts-Bewegungen bei Rück- und Vorhandschlag wird hier automatisch erlernt (Hauptaktionspointiertes Lernen).

● Auf Grund des auf dem Boden rollenden Balles neigen die Kinder nicht zu extremen Griffhaltungen, die später zu Problemen führen können.

● Die Topspin-Schlagtechnik wird gefördert, da der Ball über den Boden nur vorwärts rollen kann.

● Die Nichtschlagarm-Seite wird mit dieser Spielform automatisch mittrainiert.

● Motivation – Freude am Wettkampf – Auge-Hand-Koordination – Reaktionsschnelligkeit – frühes Nehmen der Bälle – platziertes Spielen und zunehmendes taktisches Spielverständnis sind weitere Kennzeichen des Spiels (Abb. 4).

Reimar Bezzenberger ist Sportwissenschaftler und war für die Erarbeitung und Umsetzung der Schultenniskonzeption des Niedersächsischen Tennisverbandes verantwortlich. Er hat sich seit seinem Studium an der TU Darmstadt mit der motorischen Entwicklung von Kindern beschäftigt.



Anschrift:  
Lammenthal 24, 31162 Bad Salzdetfurth  
E-Mail: bezze@aol.com

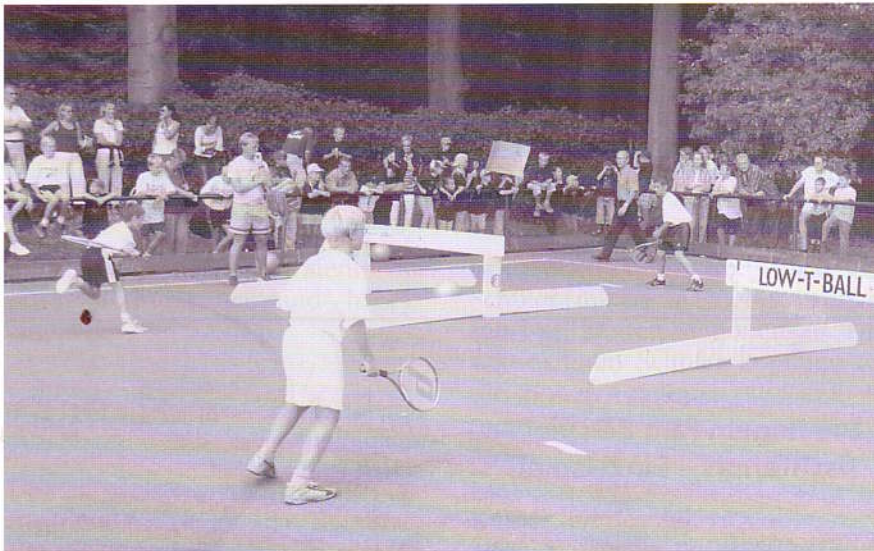


Abb. 4: Tennis in der Schule auf neuen Wegen in die Zukunft

Kleinere Wettkämpfe sind von der ersten Spielstunde an jederzeit möglich. In mehr als 150 Schulten-

nismeisterschaften im Jahr 2003 in Niedersachsen sind weit mehr als 20 000 Grundschüler mit LOW-T-

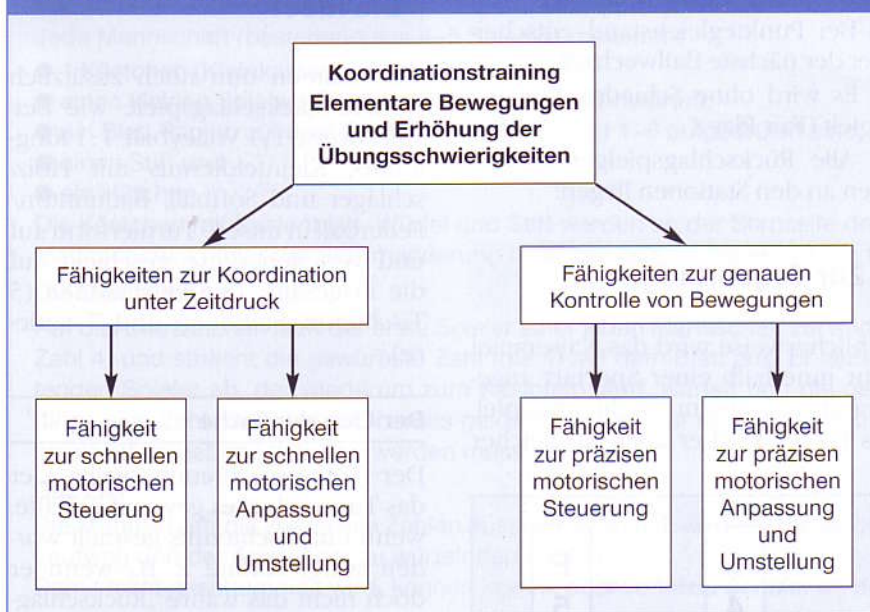
BALL in Berührung gekommen und haben sofort an Wettkämpfen teilgenommen.

Dieses vorbereitende Spiel kann hervorragend als Hilfsmittel im Tennisunterricht eingesetzt werden; es lässt sich problemlos auch ohne Schläger nur mit den Händen spielen. Durch die variabel verstellbare „Netz“-Höhe ist es jederzeit möglich, den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen oder zu senken und so dem Könnensniveau der Schüler anzupassen.

### Die Spielregeln

- Seiten- und Aufschlagwahl wie beim Tennis.
- Der Aufschlag erfolgt vom Boden 1 Meter hinter der Grundlinie (Abb. 2).
- Der Ball darf beim Schlag nur jeweils einmal mit dem Schläger berührt werden.
- Der Ball wird unter dem Mittelteil hindurch in die gegenüberliegende Hälfte gespielt. Wenn er dort ein Seitenteil oder die Grundlinie überschreitet geht der Ballwechsel weiter.
- Außer beim Aufschlag darf der Ball nicht ruhen.
- Bei Verstößen gegen die Regeln 2-5 erhält der Gegner einen Punkt.
- 4 Punkte ergeben ein Spiel („Points/Games“).
- Aufschlag hat immer derjenige Spieler, auf dessen Hälfte der Ball liegen bleibt.
- Regelmodifizierungen sind jederzeit möglich.

### Motorische Fähigkeiten, die durch das Spiel gefördert werden



### „Wendaufsitzen“

Wissen Sie, was man darunter versteht (verstand)? Drei Möglichkeiten stehen zur Auswahl:

- Man schwingt beide Beine geschlossen über das Gerät und führt dann beim Senken der Beine das Grätschen in den Sitz aus.
- Sie wenden mit Ihrem Fahrzeug und sitzen dabei am Grabenrand auf.
- Gelegenheiten nützen, z. B. bei politischen Wenden, um sich neu zu orientieren.

Raten Sie mal!