

# Tennis und Koordination – frühzeitige Grundlagen legen in Schule und Verein

Reimar Bezenberger

Nachdenklich stimmt die folgende Aussage: „30 bis 40 Prozent unserer Grundschulkinder haben Koordinationsschwächen“.

Um diesen Bewegungsdefiziten entgegenzuwirken bedarf es gezielter Maßnahmen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Im Verbund Schule-Verein besteht die Möglichkeit, eine große Anzahl von Kindern zu erreichen und so

- die Sportart Tennis bekannter zu machen,
- über den Abbau von Bewegungsdefiziten bei Kindern elementare Voraussetzungen für diese bewegungskomplizierte Sportart zu schaffen,
- wichtige koordinative Grundlagen zu legen und
- einen Beitrag dafür zu leisten, dass Kinder mit Freude Sport – hier Tennis – betreiben.

Unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit müssen dabei Spielfähigkeit – Technikerwerb – Koordination in der motorischen Grundausbildung der Kinder konsequent, vielfältig und vielseitig gefördert werden (Abb. 1).

**Folgende Ziele können z. B. durch die Integration des Tennissports in den Schulunterricht erreicht werden:**

- Durch einfache Ballgewöhnungsübungen wird das Ballgefühl nachhaltig verbessert.
- Über die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten werden Bewegungserfahrungen erweitert.
- Beim partnerschaftlichen Lernen neuer Bewegungsmuster werden Spielfreude und Erfolgserlebnisse vermittelt.

- Durch den kontrollierten und aufgabenbezogenen Umgang mit Ball und Schläger werden die Tennisgrundschläge vorbereitet.

## Überlegungen zur spielerischen Einführung des Tennissports

- Tennis und Tennisgrundformen können freudbetont (als Spiel miteinander) oder wettkampf- und leistungsorientiert (als Spiel gegeneinander) gespielt werden.
- In allen Jahrgangsstufen ist koedukativer Unterricht möglich – auch später sind Alter und Geschlecht keine einschränkenden Faktoren.
- Schulung der Konzentrationsfähigkeit, Ballberechnung, räumlichen Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit und Beinarbeit mit Gewichtsverlagerung sind Voraussetzungen für ein erfolgreiches Tennisspiel.
- Immer sind – je nach Lernfortschritt – Möglichkeiten gegeben, differenzierte Anforderungen zu stellen, ohne den organisatorischen Rahmen wesentlich zu verändern.
- Durch den Einsatz unterschiedlicher Bälle (Tennis-, Soft-, Easy-, Wasserball, etc.) und verschiedener

Schläger (Hand, Tamburin, Holzbrett, Plastikschläger, Kindertennisschläger, etc.) können wir differenziert Lernfortschritte begleiten und so auch koordinative Fähigkeiten individuell verbessern.

## Weshalb sollte der Koordination ein hoher Stellenwert eingeräumt werden? Einige Zitate dazu.

- „Frühzeitige, sportartspezifische Arbeit ist unbedingt zu unterlassen oder mit vielseitiger Trainingsbegleitung zu unterstützen.“ (Dr. Gudrun Fröhner, Leipzig)
- „Breites Trainingsspektrum, das neben Fähigkeiten und Fertigkeiten Spaß vermittelt.“ (Prof. Andreas Hohmann, Potsdam)
- „Vielseitige, variable und ungewohnte Übungen sind der beste Trainingsansatz. Es gibt kein Zuviel, nur ein Zuwenig.“ (Prof. Andreas Hohmann, Potsdam)
- „Je besser die Qualität der Koordination ist, desto geradliniger, müheloser, und präziser wird das vorgegebene Bewegungsziel erreicht.“ (Prof. Dr. Roland Singer, Darmstadt)
- „Auf der Basis einer gut ausgeprägten Koordination sind nicht nur schnelle und größere Leistungs-

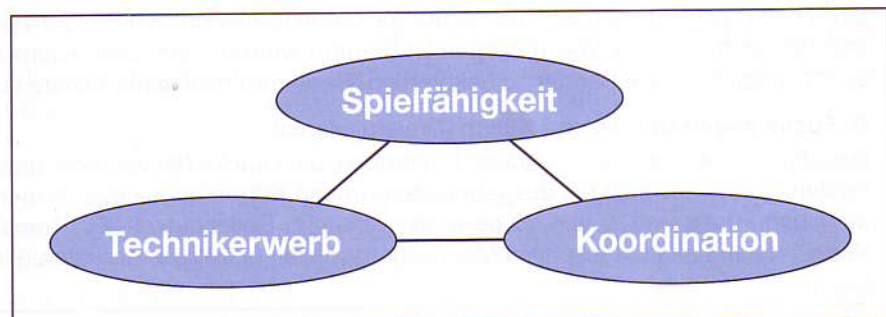


Abb. 1: Komponenten einer vielseitigen Tennisausbildung

zuwächse zu erzielen, sondern es können neue Techniken besser erworben werden.“  
(Prof. Dr. Roland Singer, Darmstadt)

**Koordinationsübungen können und sollen freudvoll vermittelt werden!**

„Kreative Koordinationsarbeit“ ist eine fundamentale Grundlage für die Koordinationsübungen und die Vermittlung der Tennistechnik und des Tennisspiels (Elfriede Hengstenberg in ihrem Buch „Entfaltungen“).

Was wir dazu brauchen sind einfache Geräte – also nicht unbedingt spezielle Turngeräte. Sie sollen die Kinder zum Kriechen, Krabbeln, Klettern und Balancieren verlocken um sich mit der Schwerkraft und Gleichgewichtsproblemen auseinander zu setzen.

Stangen, Leitern, Bretter ... beantworten das Bewegungsverhalten der Kinder in hohem Maße von selbst. Es ist eine wackelige, sensible und lebendige Angelegenheit, wenn sich Kinder durch und mit den Materialien bewegen. Sie müssen sich mit all ihren Sinnen auf die „Lebendigkeit“ der Bewegungslandschaft einstellen – auch im Zeitmaß und der Dynamik. Die Kinder erleben sich in ihrer ganzen Körperlichkeit. Indem sie sich barfuss bewegen, begreifen sie über ihre Fußsohlen die unterschiedlichen Oberflächen und entdecken die Lebendigkeit ihrer Zehen, mit denen sie für einen sicheren Halt sorgen.

Reimar Bezenberger 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:  
Lammethal 24, 31162 Bad Salzdetfurth  
E-Mail: bezze@aol.com



Abb. 2: Balancierlandschaft und Bewegungslandschaften auf unterschiedlichen Ebenen und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden

**Themenschwerpunkte des Kooperationsmodells Schule – Verein**

- Kreative Koordination – einige Beispiele sind nachfolgend aufgeführt.
- Koordinationsübungen mit verschiedenen Bällen sowie mit und ohne Tennisschläger.
- Vermittlung der Tennistechnik und des Tennisspiels.

Diese Dreiteilung kann auch im Schulunterricht ohne Einschränkung übernommen werden, wenn man sie in Form eines kreativen und abwechslungsreichen Stationsbetriebes organisiert.

**Bewegungslandschaft zur Förderung kreativer Koordination (Beispiele)**

1. Balancierlandschaft auf unterschiedlichen Ebenen und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Abb. 2).
2. Konzentration ist alles – nur nicht danebengreifen oder stolpern (Abb. 3).
3. Vielfältiger Einsatz von Schlägern und Bällen (Abb. 4).
4. Koordinationsübungen mit und ohne Tennisschläger ggf. unter Einbindung des Erlernens der Tennistechnik (Abb. 5).

5. Erlernen der Tennistechnik mit Hilfe des LOW-T-BALL-Spiels (Abb. 6). Dieses Spiel wurde in den Lehrhilfen im Heft 3 vorgestellt.



Abb. 3: Konzentration ist alles – nur nicht danebengreifen oder stolpern

**Digitales Lehrvideo**

Gegen Einsendung eines frankierten Rückumschlages (1,44 €) ist über den Autor ein digitales Lehrvideo zum LOW-T-BALL-Spiel sowie ein spezieller LOW-T-BALL kostenlos erhältlich.



Abb. 4: Vielfältiger Einsatz von Schlägern und Bällen im Sportunterricht



Abb. 6: Erlernen der Tennistechnik mit Hilfe des LOW-T-BALL-Spiels (s. Lehrhilfen 3, S. 9)

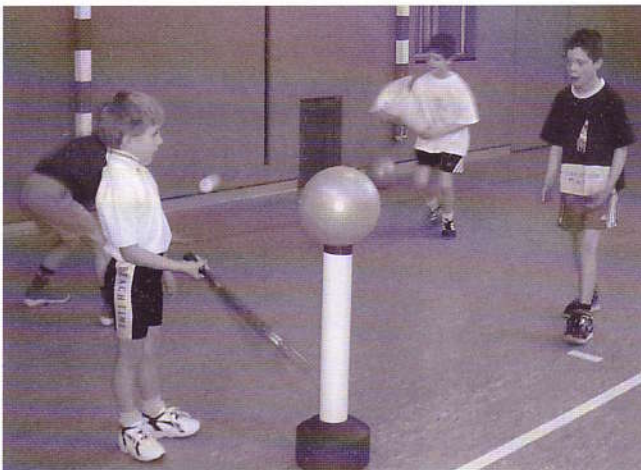


Abb. 5: Koordinationsübungen mit und ohne Tennisschläger ggf. unter Einbindung des Erlernens der Tennistechnik

## Starterspiele

### Freies Spielen (Kl. 2–5)

Kurz vor Stundenbeginn stellt die Lehrkraft eine Spielekiste mit verschiedenen Kleingeräten (z. B. Softbälle, Reifen, Sprungseile, Jongliertücher und -bälle, Diabolos, Federballschläger und -bälle, Balanciergeräte ...) in der Turnhalle bereit. Wer umgezogen ist, darf allein oder mit anderen zusammen zu spielen beginnen (Fußball sollte allerdings nur auf einem abgegrenzten Feld gespielt werden). Nach etwa 10 Minuten beginnt gemeinsam der geplante Unterricht.

Vor allem für jüngere Kinder kann dies ein heftiger Anreiz sein, sich beim Umziehen zu beeilen.

Drei Regeln müssen unbedingt beachtet werden:

- Niemand darf in seinem Spiel gestört werden!
- Die Füße bleiben auf dem Boden (Nicht klettern!)
- Der Geräteraum darf nicht betreten werden!