

TENNIS- K/DS-DAY



www.tennis-kids-day.de



**Schultennis –
Auf neuen Wegen in die
Zukunft**

**„Ein ideales Betätigungs-
feld für engagierte
Vereinsangehörige und
Lehrer.“**



Themen in dieser Ausgabe:

- Das LOW-T-BALL-Spiel
- Der ideale Einstieg in die Sportart Tennis
- LOW-T-BALL meets Davis-Cup-Champions
- Spiel- & Übungsformen

[Impressum]

Redaktion:
Oliver Engst
Reimar Bezenberger
Lars Mosel
Fotos:
Reimar Bezenberger
www.low-t-ball.de

„BRINGST DU HEUTE WIEDER DAS HOLZNETZ MIT?“

Sportspiele zählen zu den verbreitetsten und bei Kindern beliebtesten Inhalten des Sporttreibens. Seit vielen Jahren wird eine Diskussion um die Vermittlung von Spielen geführt, bei der immer eine zentrale Frage im Mittelpunkt steht: „Wie führt man Spiele ein?“

Es muss bei der Einführung von Sportspielen davon ausgegangen werden, dass die Spielidee als Kern unverändert bleiben sollte, neben einer hohen koordinativen Trainingskomponente.

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. Weiterhin sollen Überlegungen angestellt werden, wie man Spielsituationen möglichst ausschalten kann, welche die Kinder technisch überfordern. Hierzu sind Vereinfachungsstrategien dringend notwendig. Diese Strategien zum Erlernen der Sportart Tennis sollen helfen, dass vor allem durch die Medien in seiner „reinen“ Form inszenierte Spiel so darzustellen, dass ein Miteinander-



Spielerische Einführung des LOW-T-BALL-Spiels bei Kindergarten-Kindern in Bad Harzburg.

spielen mit einer Gruppe von Kindern möglichst schnell entstehen kann.

Um möglichst früh eine Spielfähigkeit bei Kindern zu erlangen, erscheint es sinnvoll die komplizierte Tennistechnik zu vereinfachen. Somit soll das Tennisspiel auf bedeutungsvolle Abschnitte (Hauptaktion) reduziert werden, um die Kinder

für das Miteinanderspielen (Interaktion) zu begeistern. Daher stellen sich viele Trainer und Lehrer immer wieder die Frage, auf welche Art und Weise kann man Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter didaktisch und methodisch sinnvoll an die bewegungskomplizierte Sportart Tennis heranzuführen.

LOW-T-BALL ALS METHODISCHES HILFSMITTEL

Was bewirkt LOW-T-Ball ?

- Motivation
- Spaß
- Wettkampffreude
- Topspinschläge
- Körperhaltung
- Beinarbeit
- Griffhaltung
- A u g e - H a n d - Koordination
- Reaktionsschnelligkeit
- Platziere
- Kontern
- Taktik
- Bälle früh nehmen

Pädagogische Aspekte

- Selbständiges und ganzheitliches Lernen
- Verständnis der Zusammenhänge



In den meisten Fällen ist in der Praxis zu beobachten, dass Trainer und Übungsleiter die Kinder von der ersten Trainingseinheit an koordinativ und auch technisch völlig überfordern.

Die Kinder sollen nach wenigen koordinativen Übungsformen, zur Gewöhnung an die Spielmaterialien Ball und Schläger, sofort Tennis im Kleinfeld spielen. Wer hat es noch nicht beobachtet, dass nach wenigen Minuten Kleinfeldtennis ein heilloses Durcheinander auf dem Platz herrscht, die Bälle überall hinfliegen nur nicht in das Kleinfeld. Diese Kinder können die richtige Kraftdosierung zum Schlagen des Balles oft nicht richtig einschätzen. Dies führt dazu, dass zu viele Komponenten zusam-



Perfekte Schlagposition

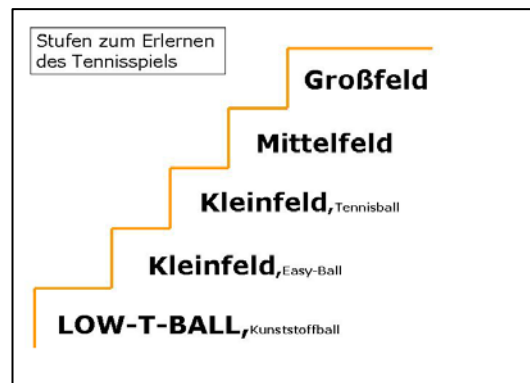
mentreffen, um Tennis korrekt auszuführen. Die wichtige Auge-Hand-Koordination ist dementsprechend ebenfalls noch nicht richtig ausgebildet. Gefordert ist nun eine methodisch sinnvolle Reduzierung der technischen Elemente. Das Spielerische Miteinander soll unbedingt Schwerpunkt der Grundlagenausbildung sein.

Das LOW-T-Ball-Spiel eignet sich hervorragend als sinnvolles methodisches Hilfsmittel zur Technikvermittlung.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele Vereine nicht über die entsprechenden methodischen Hilfsmittel verfügen. Häufig ist zu beobachten, dass alte ausgediente Tennisbälle für die Kleinen als Lernhilfen zur Verfügung stehen.

LEARNING BY DOING

Es stellt sich nun die Frage, wie kann man Kinder sportartspezifisch mit Tennis vertraut machen, mit dem Ziel, dass diese motiviert und mit großer Freude ans Werk gehen. Tennis ist ein Sportspiel und somit sollte das Miteinanderspielen der Kinder im Vordergrund stehen. Es kann einem Trainer in der täglichen Praxis nichts Schlimmeres passieren, wenn Kinder nach dem Training nach Hause gehen, völlig demotiviert sind und mit Tennis nichts mehr zu tun haben wollen. 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, kann zur Dis-

kussion gestellt werden. Denn gerade hier setzt nun das LOW-T-Ball-Spiel an und bildet die bisher fehlende Stufe zum Erlernen des Tennissports.

WAS IST LOW-T-BALL ?

Entgegen der eigentlichen Spielidee des Tennis wird der Ball nicht über ein Netz gespielt, sondern unter einem Brett hindurch geschlagen.

Das Spielfeld ist aus der Vogelperspektive betrachtet ähnlich einem Tennisfeld, allerdings gibt es keine Ausgrenze. Die Spielidee besteht darin einen so genannten „Over-Ball“ mit einem Tennisschläger unter einem Brett hindurch zuschlagen. Der „Over-Ball“ ist aus Kunststoff gefertigt und hat einen Durchmesser von 26 cm und ist ideal geeignet für das LOW-T-Ball-Spiel.



Mit LOW-T-BALL spielend zum Erfolg

Dadurch ist es jetzt 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. Durch die Eigenschaften des Spielfeldes wird ein sinnvoller Körperinsatz (Tiefer Körperschwerpunkt und Oberkörperverwringung) gefördert. 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 Spiel-

partner. Die für die spätere Schlagausführung im Großfeld dringend notwendige Vorwärts-Aufwärts-Bewegungen bei Rück- und Vorhandschlag wird mit dem LOW-T-Ball-Spiel automatisch erlernt (Hauptaktionspointiertes Lernen). Ein weiterer Vorteil dieser Spielidee ist, dass auf Grund des auf dem Boden rollenden Balles die Kinder nicht zu extremen Griffhaltungen neigen, welches in der späteren Entwicklung oftmals zu Problemen führen kann. Außerdem wird die Topspin-Schlagtechnik gefördert, da der Ball über den Boden nur vorwärts rollen kann.

30.000 begeisterte Kinder

Kleinere Wettkämpfe sind folglich von der ersten Spielstunde an jederzeit möglich. In

mehr als 150 Schultennismeisterschaften in Niedersachsen und Sachsen sind weit mehr als 30.000 Grundschüler mit LOW-T-Ball in Berührung gekommen und haben sofort an Wettkämpfen teilgenommen. „Die Begeisterung und auch die Lernfortschritte während der Turniere kannte keine Grenzen.“

Somit kann LOW-T-BALL hervorragend als Hilfsmittel im Tennisunterricht eingesetzt werden. Auf das Schlagen des rollenden Balles kann ein großer Teil der Grundlagen-Methodik im Tennis inklusive Beinarbeit aufgebaut werden. Neben diesen Komponenten werden außerdem die Reaktionsgeschwindigkeit, Antizipation, die Auge-Hand-Koordination und das taktische Spielverständnis (z.B. defensives und offensives

Spiel) geschult.

Selbst für versierte Spieler bildet LOW-T-BALL eine ansprechende Methode den Trainingsalltag abwechslungsreich zu gestalten. Weiterhin lässt sich die Nichtschlagarm-Seite ebenfalls mit dieser Spielform trainieren. Koordinative Bewegungsdefizite bei Kindern lassen sich durch entsprechende Aufgabenstellungen gezielt verbessern.

Des Weiteren lässt sich das Spiel problemlos auch ohne Schläger nur mit den Händen spielen. Durch die variabel verstellbare „Netz“-Höhe ist es jederzeit möglich den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen und zu senken. Bei Kindergartenkindern eignet sich ein Wasserball ebenfalls als ideales Spielgerät.

„Low-T-Ball, dass ist ein Erfolgsrezept für Freude und Begeisterung der Kinder an Spiel und Bewegung. Und was ist heutzutage notwendiger als das zu vermitteln!“

Liesel Westerman-Krieg (Schulsportreferentin des Kultusministeriums des Landes Niedersachsen und ehemalige Weltsportlerin)

LÄNDERKAMPF PERU—SCHWEDEN

Einige der Spitzenspieler der Seniorenweltmeisterschaft in Hannover ließen es sich anlässlich des Schultennis Landesfinals 2003 nicht nehmen, Pokale und Urkunden persönlich zu überreichen. Pablo Arraya und Anders Jarryd griffen nach der Siegerehrung umgehend zum Racket und spielten einen Länderkampf der besonderen Art aus. Erstmals kam es zum Kampf der Tennisgiganten aus Peru und Schweden im LOW-T-BALL. Am Ende setzte

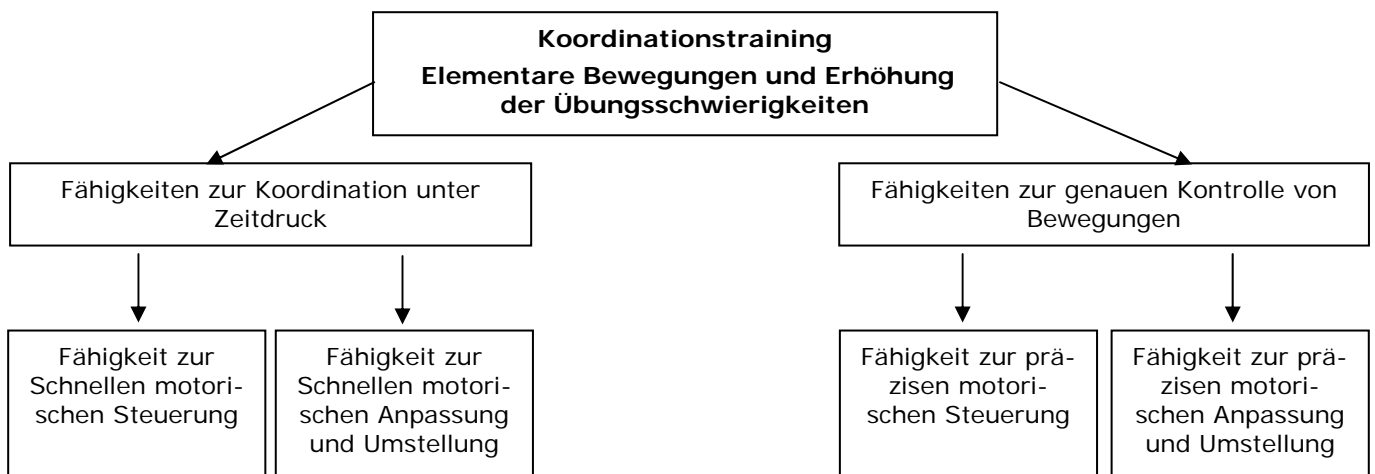
sich Arraya knapp mit 5:4 gegen Jarryd durch. „Eine ganz tolle Form, Kinder für die Sportart Tennis zu begeistern“, so Davis-Cup-Sieger Anders Jarryd nach seinem ersten LOW-T-BALL-Match. Pablo Arraya nahm die Begegnung nicht auf die leichte Schulter und streute gekonnt mehrere Fluginlagen ein und war ebenfalls von diesem Spiel mehr als begeistert. „Es hat riesig Spaß gemacht – diese Spielidee nehme ich mit in die USA.“

Um die Olympia-Bewerbung für Leipzig bekannt zu machen, stand das erste niedersächsische Landesfinale im Schultennis unter dem Motto „Gemeinsam für Leipzig – Olympia 2012“. Von dieser Idee war der Vorstandssprecher der Initiativbewegung "Gemeinsam für Leipzig - Olympia 2012" Jürgen Teutsch mehr als begeistert. „Eine tolle Veranstaltung, ich hätte nie gedacht, dass man Kindern derart begeistern kann.“



Low-T-BALL meets Davis-Cup-Champions: Pablo Arraya (USA) und Anders Jarryd (SWE) im direkten Duell.

Diese motorischen Fähigkeiten fördert das LOW-T-BALL-Spiel



„Die Versuche haben gezeigt, dass Low-T-Ball ein großes Potential hat tennis-spezifische Koordination bei absoluten Tennisanfängern spielerisch und umfassend zu schulen.“

Fred Kolb (Schweizer Nationalcoach)

WETTKAMPFREGELN IM RAHMEN DER SCHULTENNISMEISTERSCHAFTEN

Spielfeld

- Der Platzbedarf für ein Spielfeld beträgt 6 x 3 Meter.
- Das LOW-T-BALL ist seitlich mit jeweils einer Holzeinfassung (Brett) begrenzt - Länge 4 Meter- Höhe 20 Zentimeter
- Mittig ist eine Querbrett angeordnet. Länge 3 Meter- Breite 20 Zentimeter, Höhe Unterkante 60 Zentimeter.
- Das Spielfeld kann nach Vereinbarung mit Klebestreifen verlängert werden.

Spielmodus

- Eine Spielpaarung besteht aus zwei Spielern
- Der Spielball ist ein sogenannter „Overball“ – es kann auch mit vergleichbaren Bällen (Wasserbällen) gespielt werden
- Der Ball wird mit dem Tennisschläger nicht wie beim Tennis üblich über das Netz, sondern unter die höhenverstellbare Querverbindung gespielt.
- Die ausgespielten Punkte werden wie beim Tischtennis gezählt.
- Angabe hat der Spieler, der den Punkt abgegeben hat.
- Die Spieldauer: Wer zuerst 7 Punkte erreicht hat den Satz bzw. das Match gewonnen.



Bande gespielt werden.

Wertung

Einen Punkt bekommt ein Spieler:

- Nach jedem ausgespielten Punkt erfolgt eine neue Angabe.
- Der Ball muss vor der Angabe mit der Hand in die richtige „Angabeposition“ und Ruhestellung – ruhig auf dem Boden liegend - gebracht werden.
- Die Angabeposition ist mittig 3 Meter von der höhenverstellbaren Querverbindung entfernt und gekennzeichnet.
- Die Angabe muss aus dem Stand erfolgen – kein Anlaufen – wahlweise mit der Vorhand oder der Rückhand.
- Der im Spiel befindliche Ball darf bei jedem Ballwechsel nur einmal berührt werden.
- Der Ball darf - in der gegnerischen Spielhälfte – über die Seitenbegrenzung gespielt werden.
- Die Spieler dürfen sich nach der Angabe - der Spielsituation entsprechend - im gesamten Spielfeld bewegen bzw. das Spielfeld nutzen – es darf auch mit der

- Wenn der Spielpartner mit dem Tennisschläger die Holz-Begrenzung berührt.
- Wenn der Spielpartner den Ball gegen die höhenverstellbare Querverbindung spielt – und der Ball im eigenen Feld bleibt.
- Wenn der Spielpartner den Ball über die Querverbindung spielt.
- Wenn der Spielpartner den Ball mehr als einmal mit dem Schläger berührt.
- Wenn der Spielpartner den in seinem Spielfeld im Spiel befindlichen Ball mit einem Körperteil berührt.
- Wenn der Spielpartner den gespielten Ball nicht zurückspielen kann.