

Vorhand zuspielt und der andere den Ball mit der Rückhand zurückspielt. Dabei gilt: Wie viele Bälle können die Tennisspieler im Ballwechsel miteinander hin- und herspielen?

Auf der anderen Seite spielen zwei Spieler abwechselnd Rückhand mit dem Trainer. Die Bälle sollen in vorgegebene größere Zielbereiche gespielt werden. Dabei gilt: Wer erreicht die meisten Treffer in die Zielbereiche? Der Trainer achtet auf eine optimale Bewegungsausführung und korrigiert, beziehungsweise demonstriert, wenn nötig. Bei fortgeschritteneren Schülern kann der Trainer bei elementaren Fehlern die Spieler auch nach dem Fehler fragen, die Schüler setzen sich somit intensiver mit der Technik auseinander (Zum Beispiel: Überleg mal, warum der Ball ins Netz ging?).

Spielerischer Ausklang: Beim Abschlussspiel versuchen die Spieler einen langen Ballwechsel mit der Rückhand im T-Feld zu spielen. Dabei gilt: Welches Team erreicht den längsten Ballwechsel?

Funktionalität von Tennistechnik und -methodik

Diskussion ist wichtig. Vor allem wenn es darum geht, Theorien und Entwicklungen zu analysieren und sie für gut oder für schlecht zu befinden. Davon lebt die Wissenschaft und auch die Weiterentwicklung der Forschung. Daher nun ein Widerspruch zur funktionalen Bewegungsanalyse.

Der in **TennisSport** Ausgabe 5/2004 erschienene Beitrag von Prof. Dr. Hartmut Gabler zur funktionalen Bewegungsanalyse hat eine längst überfällige und für die Tennisentwicklung nützliche Diskussion ausgelöst. Tennis- und Verbandsentwicklung im Deutschen Tennis Bund (DTB) sind die Herausforderung für Trainer und Funktionäre dieses großen Sportverbandes.

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich ausdrücklich betonen, dass die folgenden Ausführungen keinesfalls die Verdienste der Lehrplanautoren schmälern sollen. Dies gilt in besonderem Maße für Prof. Dr. Hartmut Gabler, der wie kaum ein anderer das deutsche Tennis-Lehrwesen geprägt hat. Auch soll die Theorie der funktionalen Bewegungsanalyse nicht generell abgelehnt, sondern deren Anwendungs- und Erklärungswert aus heutiger Sicht kritisch hinterfragt werden, denn Theorien sind ja (nach K. Popper) nicht grundsätzlich wahr oder falsch, sondern mehr oder weniger geeignet, Sachverhalte zu erklären.

Lehrplan veraltet

Prof. Dr. Hartmut Gabler hat selbst eingeräumt, dass sich die Trainer „schwer getan haben mit der Umstellung vom ablauforientierten Denken zum funktionalen Denken“ und ein Mitautor der Lehrpläne kommt aus heutiger Sicht sogar zu der Schlussfolgerung: „die damals von uns gepredigte und von Prof. Dr. Gabler beschriebene Aufteilung auf Hauptaktion und Hilfsaktionen entspricht nicht mehr (und wahrscheinlich entsprach sie schon damals nicht) dem Ganzheitskonzept in der Lehre der motorischen Bewegungs- und damit der tennistechnischen Vorgänge“ (Richard Schönborn, **TennisSport** 6/2004). Mag das derzeit weit verbreitete Unbehagen am Lehrplankonzept nicht auch daran liegen, dass in der Umsetzung des bewegungsanalytischen Modells von Ulrich Göhner sich doch viele alte Beschreibungen und Zugangsweisen wieder manifestierten, die das ablauforientierte Denken eher stützten. Vielleicht kann man gar, wie später nochmals ausge-

Der Autor

Markus Knödel ist staatlich gepr. Tennislehrer, A-Trainer und Diplomtrainer. Er arbeitet als Bezirkstrainer, Ausbilder und Referent beim Württembergischen Tennis-Bund. Zudem ist er für die fachpraktische Tennisausbildung am Sportinstitut der Universität Stuttgart zuständig.

Anschrift:
Säntisstr. 22
73432 Aalen

führt wird, von einem gewissen Traditionalismus in der Tennis-Analyse und -vermittlung sprechen? Dass diese Traditionalismen noch älter und dauerhafter sind, als vielfach vermutet wird, soll exemplarisch am Vorhandschlag aufgezeigt werden.

Nicht erst in den DTB-Lehrplänen findet sich die bis heute überlieferte und methodisch vorgegebene geschlossene Schlagstellung (siehe DTB-Lehrplan, 1995 S. 38/39) und der im Lehrplan von 1977 (siehe Abbildung 1) als Technik-Leitbild ausgewählte Vorhandschlag von Stan Smith korrespondiert auffallend mit Begriffen und Abbildungen in der 1941 von der Reichsjugendführung herausgegebenen „Tennisfibel“ (siehe Abbildung 2) wieder. In beiden Darstellungen finden wir die bis zum aktuellen Lehrplan transportierten Beschreibungen und Anweisungen: „Seitstellung des Körpers; Ball lange führen; fixiertes Handgelenk, u.a.. Besonders aufschlussreich ist das folgende Zitat aus dieser methodischen Antiquität (*Tennisfibel*): *Wenn ihr diesen ersten Versuch macht, werdet ihr mit dem Körper in Front zum Netz stehen. Das ist aber nicht richtig. Die Beine sollten vielmehr in Schrittstellung stehen, als wolltet ihr auf das Netz zugehen, aber die Füße sind nach rechts gedreht, als hättet ihr euch plötzlich einem Ereignis von rechts zugewendet.* Damit wird sehr treffend geschildert und anschaulich bebildert, was von mir 1996 (siehe *TennisSport 2/1996*) als „Technik-Artefakte“ beschrieben wurde.

Abbildung 2: Technik-Leitbild von 1977



Quelle: Tennis-Fibel, Verlag Bernhard und Greafe, Berlin Sw 68, 1941, S. 34/35.

In der Praxis

Die Realität zeigt jedoch, dass in mehr als 90 Prozent der Vorhandschlag-Situationen Wettkampfspieler die offene Schlagstellung wählen, und auch Kinder werden sich ohne den Zwang der Methodiker derart positionieren, weil eben dies funktional ist und war – wie nicht erst Björn Borg, sondern auch alte Aufnahmen von Rod Laver (vergleiche Video der FFT: „Der Vorhandschlag“), Vic Seixas (*Wimbledon-Sieger 1953*) und anderen belegen. Die Ableitung der Zieltechniken vom Wettkampfsport bezieht sich auf die Grund- oder Programm-Struktur der Bewegung, die räumlich-dynamischen Ausprägungen dieser Struktur können natürlich in Abhängigkeit von Situation und Zielsetzung unterschiedlich sein.

Dieses Beispiel soll auch verdeutlichen, dass eine Unterscheidung in Haupt- und Hilfsfunktionsphasen wenig hilfreich ist und folgerichtig in aktuellen spielmethodischen Konzepten nicht mehr vorgenommen wird. So entstehen bei einem Vorhandcross-Schlag in Abhängigkeit von den Hilfsaktionen „Schlagstellung (offen oder geschlossen)“ und „Griffhaltung“ sehr unterschiedliche Treffpunkte und gegebenenfalls auch unterschiedliche Schlagstrukturen. Es bleibt weiterhin zu fragen, ob es bei der besagten herausragenden Bedeutung der Hauptaktion genügt, wenn im aktuellen Lehrplan die Schlagphase mit „leicht aufwärts beschleunigt und in Schlagrichtung schwingend“ gekennzeichnet wird? Und macht es überhaupt noch Sinn, von Grundschlägen und Spezialschlägen zu reden? Wenn man im Sinne von motorischen Programm-Strukturen die Tennisschläge analysiert, dann lassen sich (neben einigen wenigen Besonderheiten) zwei Grundstrukturen feststellen, die Schläge mit mehr oder weniger Vorwärtsdrall und die Schläge mit mehr oder weniger Rückwärtsdrall. Der „Grenzwert“ der geraden Bälle (ohne Rotation) kommt nur sehr selten vor und wird auch nicht gezielt angesteuert.

Analyse des Vorhandschlags

Wie könnte nun ein noch sehr vorläufiger und grober Versuch einer funktionalen, situations- und

Abbildung 1: Technik-Leitbild von 1977



Quelle: Tennis-Lehrplan 2 - Grundschnläge, DTB, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, 1977, S. 24.

aufgabenorientierten Analyse des Vorhandsschlags aussehen?

In der Standardsituation (in der Umgebung der Grundlinie und ohne extremen Zeitdruck) und mit der Absicht, lang und beschleunigt zurück zu spielen, positioniert sich der Spieler so zum Ball, dass er bei offener Schlagstellung und sicherem (breitem) Stütz den Ball deutlich vor dem Körper und im Gleichgewicht nach Belieben longline als auch cross schlagen kann. Gleichzeitig mit dem Positionieren wird die Schlägerspitze zurückgeführt (unterschiedliche Varianten sind möglich) und das Timing der Ausholbewegung wird in Abhängigkeit vom Ballflug so gestaltet, dass störender Zeitdruck beim Schlagen vermieden wird. Vor dem Zuschlag drehen Oberkörper und Hüfte vor und erreichen eine in Abhängigkeit von dem Schlagziel mehr oder weniger große Vorspannung. Der eigentliche Zuschlag erfolgt mit geeigneten Griffen (normaler Vorhand- bis Westerngriff) und bei Ausnutzung der gesamten kinematischen Kette, wobei den Endgliedern Unterarm und Hand sowohl hinsichtlich der Beschleunigung als auch der Steuerung eine besondere Bedeutung zukommt. Diese eigentliche Schlagbewegung ist immer eine Kombination aus Beugen/Strecken und Auswärts-/Einwärts-Drehen des Unterarms in Verbindung mit den Beuge- und Streckbewegungen der Hand (Dorsal- und Palmarflexion).

Anschaulicher und detaillierter formuliert: der Ellbogen wird gebeugt und auswärtsgedreht (Supination) nach vorne gebracht, das Handgelenk wird durch den trägheitsbedingt nacheilenden Schläger nach hinten gebeugt (Dorsalflexion). Aus dieser Vorspannung wird der Unterarm beschleunigt gestreckt und in Abhängigkeit vom beabsichtigten Drall mehr oder weniger stark einwärts gedreht (Pronation); die Hand wird je nach beabsichtigter Geschwindigkeit mehr oder weniger stark in Schlagrichtung beschleunigt (Palmarflexion). Es würde an dieser Stelle zu weit führen, die Ablaufmuster noch genauer und biomechanisch fundiert zu schildern (hierzu wird auf die umfangreichen Untersuchungen von Prof.

Dr. Joachim Mester/Dr. Heinz Kleindörfer verwiesen), aber es wird deutlich, dass zum Verständnis von Programmstrukturen auch funktional anatomische Kenntnisse unerlässlich sind.

Zwei Missverständnisse

Zur Verdeutlichung der Problematik funktionaler Analysen folgen noch zwei weitere folgenschwere Missverständnisse in der tennismethodischen Literatur: das „fixierte Handgelenk“ und die „Rotation“. Eine funktionale Bewegungsanalyse sollte auch die koordinative Anforderung der Schläge schlechthin beschreiben und erklären: die feine Abstimmung von beschleunigtem Zuschlagen und Stabilisieren der Schlägerfläche. Eine funktional anatomische Betrachtungsweise verweist auf die unterschiedlichen Funktionen der oberen und tieferen Schichten der Unterarmmuskulatur. Was immer noch fälschlicherweise im Lehrplan als (völlig dysfunktionale) Handgelenksfixation dargestellt ist, erklärt sich so leicht und verständlich als die intermuskuläre Koordination

der Handbeuger und -strecker mit der Greif- und Haltemuskulatur von Finger und Daumen. Ein ähnliches, aktuell häufig anzutreffendes Missverständnis betrifft die Körperrotation. Diese dient nicht, wie meist fälschlich behauptet, der unmittelbaren Beschleunigung des Schlägers, sondern lediglich der Körpervorspannung, die wiederum für sehr schnelle Schläge unerlässlich ist und somit angesichts bestimmter Situationen und Zielvorgaben auch mehr als nur Hilfsfunktionsstatus besitzt. Entscheidend hierfür ist, dass vor dem Beginn der eigentlichen Schlägerbeschleunigung die Rotation abgebremst wird und der Körper in der frontalen Stellung blockiert wird (siehe Abbildung 3).

Perspektivenwechsel

Diese Analysen könnten weiter präzisiert und aus unterschiedlichen Per-

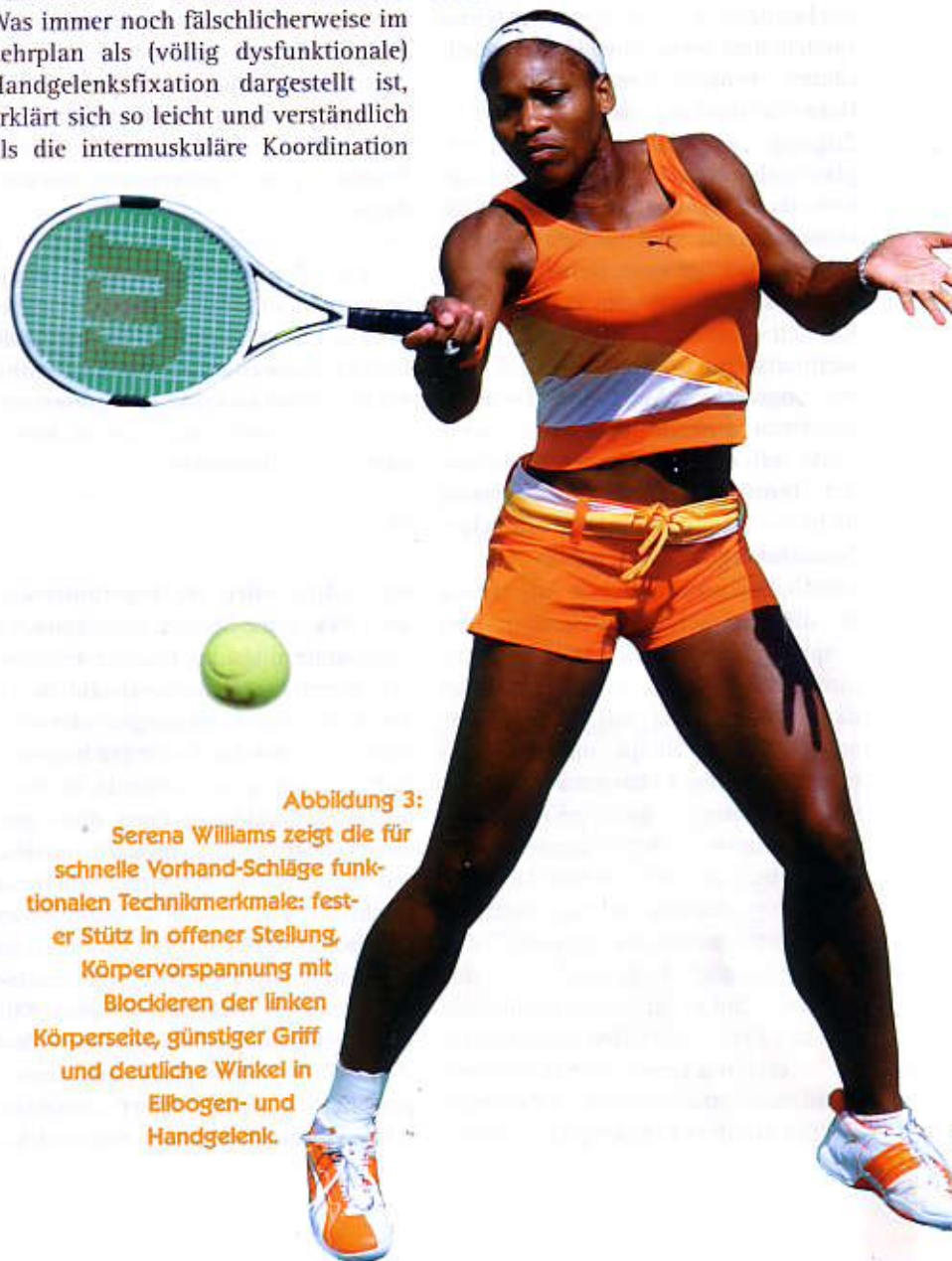


Abbildung 3:
Serena Williams zeigt die für schnelle Vorhand-Schläge funktionalen Technikmerkmale: fester Stütz in offener Stellung, Körpervorspannung mit Blockieren der linken Körperseite, günstiger Griff und deutliche Winkel in Ellbogen- und Handgelenk.

spektiven (morphologisch, anatomisch, biomechanisch, ...) erklärt und ergänzt werden. Dabei wird immer situations- und aufgabenorientiert nach übergreifenden Strukturmerkmalen und spezifischen Ausprägungen zu suchen sein. Dies soll jedoch hier nicht weiter vertieft, sondern ein Perspektivenwechsel von der Analyse- zur Vermittlungsebene vorgenommen werden. Wenn diese beiden Ebenen auch nicht streng zu trennen sind, so muss die Vermittlung doch einen anderen Zugang wählen. Für sie stehen die Ziele, Wünsche und Bedingungen der Schüler im Vordergrund.

Methodischer Zugang

Tennis ist immer noch mit großem Abstand die meistgewünschte Sportart, wie die umfangreiche „Veltins“-Sportstudie des Deutschen Sportbundes von 2001 ergab. Aber (nicht nur) die heutigen Menschen wollen Tennis spielen und nicht über längere Zeiträume Tennisbewegungen lernen. Damit ist die Frage des methodischen Zugangs angesprochen. Die Lehrplanmethodik geht von den Schlagtechniken und deren Vermittlungsstrategien aus und die methodische Stufung erfolgt vom stehenden zum zugeworfenen und vom Trainer zugegebenen Ball. Die Verwendung dieser methodischen Stufung mit dem Ziel der progressiven Anpassung der koordinativen Druckanforderungen verweist auf die eigentlichen Probleme der Tennisschüler. Diese bestehen nicht im Lernen der relativ einfachen Tennisbewegungen, sondern in der räumlichen und zeitlichen Anpassung an die (zu) schnell fliegenden und abspringenden Bälle. Damit wird indirekt ein weiteres Argument gegen das Phasenmodell mit seiner Hierarchisierung in Haupt- und Hilfsaktionen und den bekannten methodischen Ableitungen geliefert. Wenn die Hilfsaktionen „Positionieren“ und „Ausholen“ hinsichtlich der Distanzregulation und des Timings nicht gelingen, kann die Hauptaktion (Zuschlag) unmöglich gelingen und das Ergebnis sind meist Technikfehler, die sich mit Phasenmodellen nicht hinreichend erklären lassen. Dieses Problem versuchen traditionell arbeitende Trainer mit dem Korbanspiel zu lösen,



Durch Low-T-Ball kann Spielanfängern das Gefühl zur Ballkontrolle vermittelt werden.

übersehen dabei aber, dass im Tennis gerade das Anpassen an wechselnde Spielsituationen das Lernziel schlechthin ist, und auf dem Weg dorthin nicht vorrangig Bewegungsabläufe zu lernen sind, sondern Positionieren, Timing, Winkel steuern und ähnliche Befähigungen.

Aufgabe der Tennislehrer ist es, schülergemäße Situations- und Aufgabenarrangements zu gestalten und die Druckbedingungen dem Lernstand entsprechend zu dosieren. Spielen lernen erfolgt somit vorrangig im Miteinander der Tennisschüler.

Weg vom Korb

Im traditionellen Anfängerunterricht wird das unter Standardbedingungen sehr lange nicht zu lösende Problem der mangelnden Ballkontrolle durch das Korbanspiel umgangen, mit dem Ergebnis, dass die Anfänger langwierige und wenig motivierende Techniklektionen erdulden müssen, ohne dem eigentlichen Ziel, Tennis zu spielen, erkennbar näher zu kommen. Diese für beide Seiten unbefriedigende methodische Strategie hat sich derart in den Köpfen ganzer Trainergenerationen verfestigt, dass das Bild vom „Kübel(h)erer an der T-Linie“ (nach Jock Reetz) leider immer noch die Trainerpräsentation prägt. Dieser „methodische Traditionalismus“ sollte drin-

gend überwunden werden, wenn man erfolgreich Mitglieder gewinnen und binden will. Um auch hier Missverständnisse zu vermeiden: Es gibt durchaus sinnvolle Formen und Anwendungsbereiche des Ballkorbtrainings, aber im Vordergrund einer spielorientierten Methodik sollte das partnerschaftliche Lernen, Üben und Spielen stehen.

Moderne Konzepte der Spielvermittlung (vergleiche „Heidelberger Ballschule“) gehen von Spielsituationen und von diesen definierten Aufgabenstellungen aus. Die Priorität des „Spielen-Lernens“ wird auch damit begründet, dass die heutigen Kinder in ihrer Umwelt keine Spielerfähigkeiten mehr sammeln. Folglich stehen nicht Bewegungsausführungen, sondern Aufgaben wie „Räume abdecken und erkennen“, „Schlagwinkel und -länge steuern“, „Risiko abschätzen und wagen“ im Vordergrund. Die Fertigkeiten werden, wenn immer möglich, implizit vermittelt. Nun kann man trefflich streiten, ob es immer gelingt, günstige Strukturmerkmale allein durch methodisches Aufgaben- und Situationsmanagement zu erreichen, oder ob nicht doch gelegentlich auch explizites (Technik) Lernen vonnöten ist. Unstrittig ist jedoch in der aktuellen Spielmethodik der generelle Zugang über die Spielsituationen.



Vermittlungsmöglichkeiten

Ein häufiges Argument für die technikdominierte Vermittlung ist die für Anfänger nicht zu leistende Ballkontrolle und die Angst vor der Festigung falscher Bewegungsabläufe. Inzwischen sind jedoch spezielle Vermittlungsstrategien und die im Handel verfügbaren methodischen Geräte und Hilfen bestens geeignet, auch weniger begabten Spielanfängern zu ausreichender Ballkontrolle zu verhelfen, um anfangs begrenztes aber zunehmend komplexeres Spielhandeln zu ermöglichen. Aus der Fülle der Angebote nur eine kleine Auswahl:

- Methodikbälle in unterschiedlichen Ausprägungen
- Kleinfeld
- mobile Linien
- Lernschläger
- Low-T-Ball

Was den (impliziten) Erwerb von Schlagstrukturen angeht, sind Aufgaben wie „Seithandwerfen“, „Tep-pichklopfen mit Lernschlägern“, „Bälle mit Schläger über schiefe Ebene rollen“ oder das besagte „Low-T-Tennis“ wesentlich erfolgreicher und motivierender als der ständige Wechsel von Bewegungsanweisung und -korrektur. Übrigens gab es auch hierzu bereits in den 70-er Jahren mit den „spielgemäßen Konzepten“ sehr be-

merkenswerte Vorläufer. Erinnert sei an das aus heutiger Sicht geradezu modern anmutende Spiel- und Übungsreihen-Konzept von Sabine Kröner, das ausgehend vom Wandtennis über Klein- und Midfeld-Tennis das Spielen-Lernen in den Vordergrund (Hauptstraße) und das Technik-Lernen auf die Nebenstraße stellte. Leider konnte es sich ebenso wenig durchsetzen wie das handlungsorientierte Konzept von Jean Brechbühl.

Schnelle Spielfähigkeit

Abschließend soll auch hier der Versuch gewagt werden, in aller Kürze eine methodische Strategie zur schnellen Spielfähigkeit zu skizzieren. Der Einstieg erfolgt über elementare Spiele und/oder Vorformen des Tennisspiels:

- Wurfspiele über Tennisnetze nach Tennisregeln (Vom Werfen zum Schlagen)
- Hockey mit Tennis-Lernschlägern und Softbällen
- Low-T-Ball (Schlagen von großen Bällen in Bahnen und unter Höhenbegrenzer)
- Federball mit Tennis-Lernschlägern; uws.

Parallel hierzu werden Übungen und Aufgaben zum Erwerben und Festigen elementarer Schlagstrukturen angeboten:

- Bälle mit Schläger rollen (zur Griff-findung)
- Schlagübungen mit Lernschlägern an Planen (zur Griff- und Schläger-stabilisation)
- Ein und beidhändiges Rückhand-schlagen (zur Findung individueller RH-Technik)
- Zweifarbige Wasserbälle über schiefe Ebene schlagen (zur Draller-zeugung); usw.

Spielspezifische koordinative und elementare taktische Fähigkeiten werden spielsituativ in Kleinst- und Kleinfeldern entwickelt, wie zum Beispiel:

- Winkel steuern
- Positionieren zur RH
- Räume abdecken
- Freie Räume erkennen
- Griffe differenzieren
- Risiko abschätzen und wagen

Mit Lernschlägern und -bällen im Kleinfeld gelingen diese Aufgaben schon nach wenigen Stunden und sind hoch motivierend. Derartige Arrangements sind sehr variabel gestaltbar und dem Lernstand angepasst gezielt zu verändern (Druckbedingungen).

Fazit

Im Vordergrund steht jedoch die Spielsituation mit ihrer Faszination, Risiko abzuschätzen und zu wagen, und der Freude über das Gelingen beabsichtigter Spielaktionen. Deshalb werden von der ersten Stunde an auf dem jeweils gegebenen Fertigungs- und Fähigkeitsniveau Spielformen angeboten, die sich mit fortschreitendem Lernprozess immer mehr dem wettkampfgemäßen Anforderungsprofil unserer Sportart annähern. In einem derartigen spielsituationsorientierten Konzept behält auch Techniklernen seinen Stellenwert, aber eingebettet in das Spielen-Lernen und integriert mit dem Optimieren tennis-spezifischer (insbesondere koordinativer) Fähigkeiten.

Und unter dem Blickwinkel neuerer spieltheoretischer und tennis-methodischer Erkenntnisse sollten auch die vielen guten Darstellungen, Anregungen und Vorschläge der Lehrpläne neu gesichtet, eingeordnet und genutzt werden, denn gute und praktikable Theorien versuchen auch die wertvollen Bestandteile der Vorgänger zu integrieren.

Literaturliste beim Verfasser

Der Autor

Peter Koch ist Akademischer Direktor am Sportwissenschaftlichen Institut Saarbrücken. Zudem ist er im Ausschuss für Ausbildung und Training im Deutschen Tennis Bund (DTB) tätig.

Anschrift:
Neberweg 64
66687 Wadern-Nunkirchen