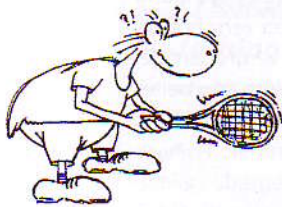


Low-T-Ball



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 ein Miteinanderspielen mit einer Gruppe von Kindern möglichst schnell entstehen kann. Eine solche Strategie stellt Low-T-Ball dar.

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?“

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 eine Spielfähigkeit bei Kindern zu erlangen, erscheint es sinnvoll, die komplizierte Tennistechnik zu vereinfachen. Somit soll das Tennisspiel auf bedeutsame 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 man Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter didaktisch und methodisch sinnvoll an die bewegungskomplizierte Sportart Tennis heranführen kann.

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? Die Kinder können die Kraftdosierung zum Schlagen des Balles oft nicht richtig einschätzen. Dies führt dazu, dass zu viele Komponenten zusammentreffen, 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 Grundlagenbildung 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 man Kinder sportartspezifisch mit Tennis vertraut machen kann, 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, möchte ich hier zur Diskussion stellen. Denn gerade hier setzt nun das von Lothar Steinbach entwickelte Low-T-Ball-Spiel an und bildet die bisher fehlende Stufe zum Erlernen des Tennisports.

Was ist Low-T-Ball ?

Entgegen der eigentlichen Spielidee des Tennis wird der Ball nicht über ein Netz



Der Over-Ball (rechts) ist aus Kunststoff gefertigt und ideal geeignet für das Low-T-Ball-Spiel. Bei Kindergartenkindern eignet sich ein Wasserball ebenfalls als Spielgerät

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 zu schlagen. Der „Over-Ball“ ist aus Kunststoff gefertigt, hat einen Durchmesser von 26 cm und ist ideal geeignet für das Low-T-Ball-Spiel.

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, dass 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 Körpereinsatz (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 Spielpartner. Die für die spätere Schlagausführung im Großfeld dringend notwendige Vorwärts-Aufwärts-Bewegungen bei Rück- und Vor-

Spielregeln

- Seiten- und Aufschlagwahl wie beim Tennis
- Aufschlag vom Boden 1 Meter hinter der Grundlinie
- 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.

handschlag 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.

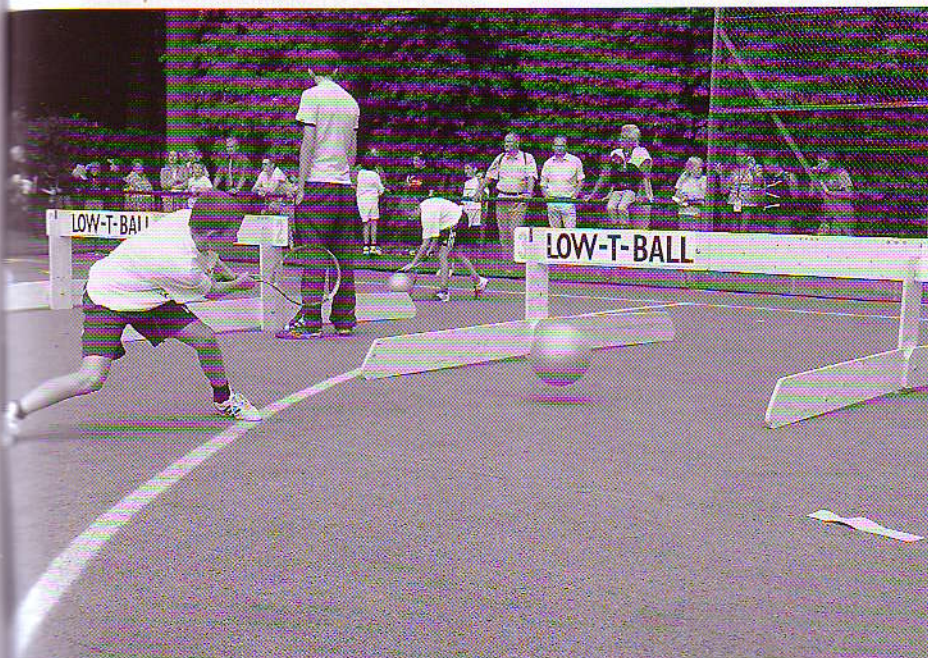
Kleinere Wettkämpfe sind folglich von der ersten Spielstunde an jederzeit möglich. In mehr als 70 Schultennismeisterschaften im Jahr 2002 in Niedersachsen sind weit mehr als 10.000 Grundschüler mit Low-T-Ball in Berührung gekommen und haben sofort an Wettkämpfen teilgenommen.

Die Begeisterung und auch die Lernfortschritte während der Turniere kannten 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 Reaktionsschnelligkeit, 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 kann das Spiel problemlos auch ohne Schläger nur mit den Händen gespielt werden. 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.



Kleinere Wettkämpfe sind von der ersten Spielstunde an jederzeit möglich

Anschrift des Verfassers:

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