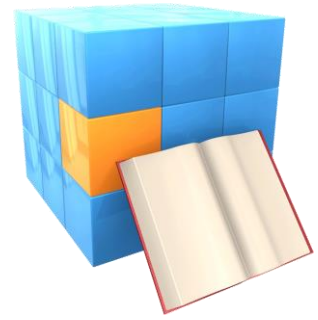


# TECHNIK DER GRUNDSCHLÄGE IM TENNIS FÜR LINKSHÄNDER



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Grundsschläge im Tennis für Linkshänder**
- **Tipps zum Erlernen der Grundsschläge**
- **Arbeitsmaterial**
  - Schüler-Arbeitsauftrag für Linkshänder (1)
- **Video**
  - Lehrfilm: Grundsschläge für Linkshänder und typische Fehlerbilder (1)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Im Sportunterricht wird Linkshändern häufig zu wenig Beachtung geschenkt. Während nur für Rechtshänder demonstriert und erklärt wird, fühlen sich die Linkshänder schnell überfordert. Das Gesehene und Gehörte kann für Bewegungen auf die linke Seite nur schwer übertragen werden. Mit Demonstrationen für Rechts- und Linkshänder und den nötigen Erklärungen kann dem entgegengewirkt werden. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) starten darauf mit gleichen Voraussetzungen in den motorischen Lernprozess.

Eine Demonstration mit der schwächeren Hand fällt jedoch sehr schwer, auch wenn es nur ein einfacher Schlagwurf geradeaus ist. Die meisten Lehrer, Übungsleiter oder auch SuS werden damit ihre Probleme haben. Doch noch schwieriger wird es mit technisch anspruchsvollen Bewegungsabläufen.

Um die Demonstration im Tennis für Linkshänder zu erleichtern, bieten wir einen Lehrfilm an. Mit den nacheinander geschalteten Videosequenzen zeigen wir den Ablauf der Grundschläge für Vorhand und Rückhand sowie typische Fehlerbilder.



Zusätzlich führen wir die wichtigsten technischen Aspekte der Schläge mit der Vorhand und der beidseitigen Rückhand auf, sowie Tipps zum Erlernen.

## Grundschläge im Tennis für Linkshänder

### Die Vorhand

Mit der Vorhand werden alle links ankommenden Bälle geschlagen. Der Körper dreht aus der frontalen Grundposition nach links in eine Seitposition. Dabei zeigen die rechte Schulter sowie die rechte Hand zum Netz. Der Schläger wird im Vorhandgriff (Easterngriff) gehalten.



Ausholphase	Schlagphase	Ausschwungphase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Schläger wird beim Hinlaufen zum Ball möglichst früh in einer Schleife nach hinten oben geführt, sodass der Schlagarm gegen Ende der Ausholschleife in der Schulterachse liegt: tordiertes „S“.</li> <li>- das Gewicht liegt auf dem linken Fuß.</li> <li>-die Knie sind leicht gebeugt und der Blick ist zum Ball gerichtet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-es erfolgt eine Streckung der Kniegelenke, verbunden mit einer Rotation des Oberkörpers frontal zum Netz.</li> <li>-der Oberkörper bleibt ruhig.</li> <li>-der Schläger überholt den Körper, wird nach vorne geführt und der Ball wird mit festem Handgelenk etwa auf Kniehöhe getroffen.</li> <li>-der Oberkörper ist nun weit aufgedreht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-der Schläger wird über die rechte Schulter ausgeschwungen.</li> <li>- nach dem Schlag nimmt der Spieler die Grundposition ein: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schläger zum Netz</li> <li>- Füße schulterbreit/ frontal</li> <li>- Gewicht auf beiden Füßen.</li> </ul> </li> </ul>

### Typische Fehlerbilder der Vorhand

- Ein typischer Fehler der Vorhand ist der fehlende Ausschwung über die Schulter.
- Die Folgen sind ein nicht flüssiger Schlag sowie eine verkrampfte Körperhaltung.
- Ein weiterer Fehler ist die zu späte Ausholbewegung. Dadurch liegt der Treffpunkt hinter dem Körper und der Ball kann nicht ausreichend kontrolliert werden.

## Die Rückhand

Mit der Rückhand werden alle rechts vom Körper ankommenden Bälle geschlagen. In der Ausgangsposition steht der Körper frontal zum Netz. Der Körper wird frühzeitig nach rechts gedreht. Die Belastung liegt auf dem linken Fuß. Der Schläger wird im beidhändigen Rückhandgriff gehalten und der Blick ist zum Ball gerichtet.



Ausholphase	Schlagphase	Ausschwungphase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Schläger wird beim Hinlaufen zum Ball in einer Ellipsenschleife bei leichtem Anwinkeln des Schlagarm-Ellbogens beidhändig nach hinten oben geführt.</li> <li>- der Schläger ist nun weit hinter dem Körper. Die Belastung liegt noch auf dem linken Fuß.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- das Kniegelenk des linken Beins wird frühzeitig gestreckt.</li> <li>- der Oberkörper wird aufgedreht und der Schläger nach vorne beschleunigt.</li> <li>- der Ball wird mit gestreckten Armen seitlich vor dem Körper in einer Vorwärts- / Aufwärtsbewegung getroffen.</li> <li>- die Schlagfläche liegt noch auf dem linken Fuß.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Schläger wird über die linke Schulter ausgeschwungen.</li> <li>- nach dem Schlag nimmt der Spieler die Grundposition ein:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schläger zum Netz</li> <li>- Füße schulterbreit/ frontal</li> <li>- Gewicht auf beiden Füßen.</li> </ul> </li> </ul>

## Typische Fehlerbilder der Rückhand

- Ein typischer Fehler der Rückhand ist der fehlende Ausschwing über die Schulter.
- Die Folgen sind eine nicht flüssige Schlagbewegung sowie eine verkrampfte Körperhaltung.
- Ein weiterer Fehler ist auch hier die zu späte Ausholbewegung. Dadurch liegt der Treffpunkt hinter dem Körper und der Ball kann nicht ausreichend kontrolliert werden.

## Tipps zum Erlernen der Grundschläge

### Vorhand

- Der linke Ellenbogen der Vorhand zeigt nach Beendigung des Schlages in Schlagrichtung "nach vorne oben".
- Der Schlag endet erst in Schulterhöhe.
- Der Schlag ist bei Berührung des Balles noch nicht vorbei.
- "Vor zum Ohr" den Schläger schwingen; hilft den Ausschwing bis über die Schulter zu führen.



### Rückhand




- Der rechte Ellenbogen der Rückhand zeigt nach Beendigung des Wurfs in Wurfrichtung "nach vorne oben".
- Der Ball wird mit vorwärts- aufschwingendem Schläger getroffen.
- Der rechte Ellenbogen der Rückhand zeigt nach Beendigung des Schlages in Schlagrichtung "nach vorne oben".
- Der Ausschwing erfolgt vorbei am linken Ohr und über die linke Schulter.





# Schüler-Arbeitsauftrag für Linkshänder

## 1. Führe die vorbereitende Übung zur Rückhand durch.

Bewegungsbeschreibung	Übungsziel Wir üben...	Veranschaulichung
<p><b>1. Ausgangsposition</b></p> <p><i>"Du stehst zunächst mit der linken Schulter zum Netz und nimmst mit beiden Händen einen Medizinball auf: auf deiner Rückhandseite / rechts. "</i></p>	<p>die Drehung in der Hüftachse.</p>	
<p><b>2. Bewegung</b></p> <p><i>"Wirf den Medizinball aus der Drehung über das Netz."</i></p>	<p>das Aufdrehen des Oberkörpers während des Treffens des Balles.</p>	
<p><b>3. Endposition</b></p> <p><i>"Dein rechter Ellenbogen zeigt seitlich in Wurfrichtung nach vorne oben."</i></p>	<p>die optimale Endposition nach dem Schlag.</p>	



1

## 2. Schau Dir den Lehrfilm an.

Achte hier besonders auf die Armarbeit, Beinarbeit und die richtige Position zum Ball.

## 3. JETZT DU: Nimm den Schläger in die Hand.

### Vorhandgriff / Easterngriff

**Tip:** Lege den Schläger auf den Boden und hebe ihn mit der linken Hand auf.



### Beidhändiger Rückhandgriff

**Tip:** Achte beim Einnehmen des richtigen Griffes darauf, dass sich der Schläger in der Treffpunktposition befindet: vorne seitlich dem Körper.



## 4. Lass dich von einem Mitschüler filmen.

Lass dir Bälle zuspielen und spiele sie mit der Vor- und Rückhand variiert zurück.

## 5. Vergleiche dein Video mit dem Lehrfilm.

Was machst du schon gut? Woran musst du noch etwas arbeiten?



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bornemann, R. (et.al)	Tennis-Lehrplan Band 1, Technik und Taktik	München	2001	BLV Verlagsgesellschaft mbH
Taferner W.und S.	Tennis, Technik, Taktik, Regel	Niedernhausen	1989/90	Falken

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Anna Vopel/ Janina Rinker
1-12	Janina Rinker

### Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Let me think about it	Ida Corr vs. Fedde le grand	Ministry of Sound
The weekend (blackbox)	Michael Grey	Universal

### Neuertonte Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/ Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	30 Lexter	Who´s Laughing Now (Mr Day Lens Remix)

### Video

Nummer	Urheber
1	Anna Vopel