

# EINFÜHRUNG DER VORHAND IM TENNIS- PLANUNGSIDEE



**Autoren:** Dominik Frank, Christian Sievers, Andreas Zimmermann, Janine Wehmann



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Lernziele**
  - Grob-, Fein- und Feinstziele
  - Allgemeine Ziele im Tennisunterricht mit Kindern
  - Tennisspezifische Ziele
- **Sachanalyse**
  - Bedeutung von Tennis
  - Die Technik des Vorhand-Grundschlags
  - Mögliche Fehlerbilder
- **Methodisches Vorgehen**
- **Lehrplanbezug**
- **Unterrichtsreihe**
  - Thema: Grundtechniken im Tennis
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Vorhand-Grunds Schlag (1)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Die Unterrichtsidee "Einführung der Vorhand im Tennis" ist für die Sekundarstufe I ausgelegt. Die Sportart Tennis fördert die Hand-Augen-Fußkoordination und das räumliche Sehen. Darüber hinaus werden allgemeine motorische Grundlagen geschult. Während der Sekundarstufe I befinden sich die Schülerinnen und Schüler (SuS) in der sensitiven Phase. Das bedeutet, dass die SuS ein erhöhtes Lernpotential aufweisen. Dieser Aspekt ist für das Erlernen koordinativer Fertigkeiten und das Erlernen vorgegebener Bewegungsabläufe essenziell.

## Lernziele

### Grob-, Fein- und Feinstziele

#### Groblernziel

- Die SuS können die allgemeinen Grundtechniken im Tennis anwenden.

#### Feinlernziel

- Die SuS führen den Vorhand-Grunds Schlag in Grobform aus.

#### Motorische Feinstlernziele

- Die SuS eignen sich die notwendige Hand-Augen-Fußkoordination an.
- Die SuS sind in der Lage, die gelernte Körperhaltung, Fußstellung und Oberkörperdrehung der Vorhandtechnik zu übernehmen.
- Die SuS führen eine harmonische Schlagarmbewegung aus.

#### Kognitive Feinstlernziele

- Die SuS erfassen die Merkmale des Vorhand-Grunds Schlags.
- Die SuS können Bälle antizipieren.
- Die SuS erwerben Wissen über den Einsatz der Technik innerhalb einer Spielsituation.

#### Sozial-affektive Feinstlernziele

- Die SuS sensibilisieren sich für Probleme von Mitschülern.
- Die SuS unterstützen sich durch gegenseitige Partnerkorrektur.

## Allgemeine Ziele im Tennisunterricht mit Kindern

- Tennisunterricht muss Spaß machen, Aufgabenstellungen müssen an den Leistungsstand der SuS angepasst sein.
- Anweisungen verständlich formulieren und Korrekturen adressatengerecht anpassen.
- Wiederholtes Demonstrieren von wichtigen Bewegungsabläufen sowie anschließendes Nachmachen (Trockenübungen).
- Einsatz von Hilfsmitteln (druckreduzierte Bälle).

## Tennisspezifische Ziele

- Jede Stunde ein spezifisches Unterrichtsziel verfolgen
- SuS sollen Ballverhalten, Techniken und Laufwege verinnerlichen
- 120 - 150 Wiederholungen für das Erlernen einer Technik durchführen
- 150 - 200 Wiederholungen für die Vertiefung einer Technik verwenden

## Sachanalyse Bedeutung von Tennis

Tennis zählt nicht zu den Kernsportarten im rheinland-pfälzischen Lehrplan. Es dient jedoch der Förderung der allgemeinen motorischen Grundlagen, der Hand-, Augen-, Fußkoordination und des räumlichen Denkens. Die SuS erweitern ihre Sinneswahrnehmung und ihr Körpergefühl. Die SuS können untereinander und mit der Lehrkraft ihre gesammelten Erfahrungen vergleichen und besprechen. Außerdem können die SuS Verantwortung im Sportunterricht übernehmen, indem sie teils die Lehrkraft ersetzen und die "schwächeren" SuS unterstützen und Übungen vormachen. Die Sportart Tennis lässt vielfältige Bewegungen zu und diese schulen die koordinativen Fähigkeiten. Zu den koordinativen Fähigkeiten zählen die Differenzierungs-, die Reaktions-, die Kopplungs-, die Orientierungs-, die Gleichgewichts-, die Umstellungs- und die Rhythmisierungsfähigkeit. Durch Wettkampfspiele können die SuS ihre eigenen Leistungen besser einschätzen, sich mit anderen messen und verbessern.

## Die Technik des Vorhand- Grundschlags

Die Technikbeschreibung erfolgt in *drei Phasen*. Jede Phase wirkt sich auf die Flugbahn, die Präzision, das Tempo und den Drall des Balles aus.

Einen Vorhand-Grunds Schlag in seiner Grobform auszuführen ist an Voraussetzungen gekoppelt.

Diese Voraussetzungen sind:

- die richtige Ausgangsposition zu finden
- die essentielle Schwung- und Aufwärtsbewegung des Schwungarms mit gleichzeitiger Körperrotation anzuwenden. ▶  1

## 1. Phase - Ausgangsstellung

- **Griffhaltung auf Hüfthöhe.**



- **Oberkörper leicht gebeugt.**

- **Schlägerhaltung**



- **Vorhandgriff**

- **Ankommenden Ball antizipieren.**



- **Parallele, schulterbreite Fußstellung**

## 2. Phase - Schlagphase

- **Handgelenk öffnen und durchgehend fixieren/ Handgelenk abknicken**



- **Körpergewicht auf das "ballnahe" Bein verlagern**

- **Schläger wird von hinten unten nach vorne oben beschleunigt**



- **Schlagbewegung erfolgt vorwärts und aufwärts**

- **Oberkörper in Schlagrichtung drehen**



- **Treffpunkt in Höhe der Hüfte seitlich vor dem Körper**

### 3. Phase - Ausschwingphase

- **Schläger weiter in Schlagrichtung nach vorn oben durchschwingen**



- **Kurzes Nachgehen des Balles**



## Mögliche Fehlerbilder

- Knie nicht gebeugt → falscher Treffpunkt; unzureichende Aufwärtsbewegung
- falsche Griffhaltung und lockeres Handgelenk → Schlagfläche nicht senkrecht
- frontale Stellung und fehlende Schulterbreite Fußstellung → Kein Gleichgewicht; falscher Treffpunkt
- zu kurze/keine Ausholphase → Treffpunkt hinter dem Körper
- fehlende Ausschwingphase → keine nachträgliche Ballsicherung
- nicht ausreichende/zu extreme Aufwärtsbewegung → falsche Flugkurve vom Ball; falscher Drall

## Methodisches Vorgehen

### Aufwärmphase

Lockerung der Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur durch eine sportartbezogene Spielform. Bewegung der SuS von Beginn der Stunde an. Bezug zum Thema der Stunde wird durch eine Lehrerdemonstration eingeleitet.

### Erarbeitungsphase

Lehrerdemonstration mit zeitgleichem und aktivem Ausführen der Bewegung von Seiten der SuS. In Partnerarbeit die gelernten Elemente in kurzer Distanz ausführen. Alle SuS haben genug Zeit, sich mit den Bewegungsmustern vertraut zu machen. Die SuS korrigieren sich gegenseitig. Leistungsstarke SuS kann die Lehrkraft als "Hilfskraft" einbinden, um sich mit den leistungsschwächeren SuS zu beschäftigen.

### Anwendungsphase I

Die SuS verfeinern ihre Technik durch eine Zielspielvariation. Erneutes gegenseitiges Helfen und korrigieren. Die Lehrkraft beobachtet und greift bei groben Fehlern in der technischen Ausführung ein. Die SuS festigen die erlernten Elemente. Spaß am Spiel und Betonung des Wettkampfgedankens: "Wer hat die meisten Treffer erlangt?".

### Anwendungsphase II

Die SuS wenden das Gelernte in einem Wettkampfspiel (2:2) an. Dabei wird erneut der Spaß- und Zuspielcharakter forciert und die gelernte Technik vertieft sowie verinnerlicht. Der Lehrer fungiert als Beobachter und greift nur in Ausnahmefällen ein. Das bedeutet, dass die SuS ein freies Spiel aufziehen und selbstständig regeln können.

### Reflexion

In der abschließenden Reflexion werden alle Technikmerkmale durch die SuS zusammengetragen. Eine abschließende Reflexion ist von großer didaktischer Bedeutung, da das neue Wissen nur durch Wiederholungen, sowohl im praktischen als auch im theoretischen verinnerlicht werden kann.



## Lehrplanbezug

Tennis gehört neben Badminton, Hockey und Tischtennis zu den Rückschlagspielen und findet sich im Bereich C des rheinland-pfälzischen Lehrplans wieder.<sup>1</sup>

Im Gegensatz zu den Sportarten des Bereichs A und B, deren Ziele die "Förderung der spezifischen physischen Grundeigenschaften, sowie die qualitative und quantitative Optimierung von Bewegung" <sup>2</sup> (Bereich A) und "das Forcieren technische Fertigkeiten und taktische Maßnahmen im Spiel situationsgerecht anzuwenden"<sup>3</sup> (Bereich B) ist, soll den SuS die Möglichkeit gegeben werden, Sportarten zu betreiben, die im traditionellen Sportangebot der Schulen nicht vorhanden sind.

Der Erwerb technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten, die ein der jeweiligen Spielsituation angemessenes Verhalten ermöglichen, ist für die Teilnahme am Tennis unerlässlich. Die Unterrichtsidee "Einführung der Vorhand im Tennis" verfolgt sekundär das Ziel, die Technik der Vorhandbewegung in Ansätzen zu festigen. Ziele der Kompetenzbereiche (Sach-, Sozial-, und Methodenkompetenz) werden verfolgt. Im Mittelpunkt steht, dass die SuS in der Lage sind, die Vorhand in Grobform auszuführen und weitere Schlagarten, die in der Unterrichtsreihe vorgestellt werden, im Anfangsstadium anzuwenden. Ein Schwerpunkt liegt auf der pädagogisch-sozialen Ebene, da auf das Miteinander Spielen und "gegenseitige Helfen" hingearbeitet wird. Die SuS sollen für die Probleme ihrer Mitschüler sensibilisiert werden und einen respektvollen Umgang miteinander pflegen. Deshalb wird von Beginn an der Fair-Play-Gedanke betont.

<sup>1</sup> vgl. Bildungsserver Rheinlandpfalz, Lehr- und Rahmenpläne, Sport: Gymnasium Sek. II (online)

<sup>2</sup> Ministerium für Bildung RLP Lehrplan Sport Sek. II, S. 10 (online)

<sup>3</sup> Ministerium für Bildung RLP Lehrplan Sport Sek. II, S. 10 (online)

# Unterrichtsreihe

## Thema: Grundtechniken im Tennis

<b>Grobziel</b>	
Die SuS können die allgemeinen Grundtechniken im Tennis anwenden.	
<b>Stunde</b>	<b>Thema/ Ziel der Stunde</b>
1	Softball- und Kurzschlägergewöhnung durch Softball rollen/schlagen/werfen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der allgemeinen und für den Tennis spezifischen Koordination</li> <li>• Spielfreude</li> <li>• Spielnähe</li> <li>• Low-T-Ball</li> </ul>
1-2	Grundlegende Hinführung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger - und Ballgewöhnung der SuS mit der rechten und linken Hand</li> <li>• Schulung des Zuspielcharakters</li> <li>• Die SuS lernen in grober Form den Bewegungsablauf in dieser Sportart kennen.</li> <li>• Low-T-Ball</li> </ul>
<b>3-4</b>	<i>Wiederholung der letzten Stunde und Einführung in die Vorhand im T-Feld</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>die SuS lernen die Technikmerkmale der Vorhand</i></li> <li>• <i>spielerische Umsetzung der Technik durch T-Feld Spielchen</i></li> <li>• <i>sehr hohe Übungswiederholungen durch Spielvariationen</i></li> </ul>
5-6	Wiederholung der letzten Stunde mit Einführung der Rückhand im T-Feld <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS lernen den Bewegungsablauf und die Technik der Rückhand.</li> <li>• Spielerische Hinführung zum Vor- und Rückhand Flugball.</li> </ul>
7-8	Einführung in den Schmetterball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor- und Rückhand bei abwechselnder Distanzvergrößerung zur Grundlinie</li> <li>• Die SuS erlernen die Technik des Schmetterballs.</li> <li>• Die SuS erlernen den Bewegungsablauf bei unterschiedlicher Distanz.</li> </ul>
9-10	Kombination der bekannten Schlagtechniken Vorbereitung auf den Abschlusstest Abschlusstest <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS wenden alle zuvor gelernten Schlagtechniken an. Die SuS bereiten sich auf den Abschlusstest vor.</li> <li>• Die SuS führen den Abschlusstest mit allen gelernten Schlagtechniken und Regeln in abgeänderter Spielform durch.</li> </ul>

## Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion der letzten Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzhufeisen, Bänke</li> </ul>
<b>Aufwärmphase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen, fangen, werfen und ausweichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS laufen durch ein abgestecktes T-Feld und werfen sich mit Softbällen ab.</li> <li>• Der Lehrer macht den Vorhand-Wurf vor.</li> </ul>	<b>1. Phase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Es gibt pro Feld einen Fänger, der die Aufgabe hat, die anderen mit dem Ball abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde, kommt sich bei mir einen Ball holen und zeigt den anderen, dass er/sie auch Fänger ist."</i></li> </ul> <b>2. Phase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Jetzt dürft ihr die anderen nur mit dieser Bewegung...(Vorhand-Bewegung) ...abwerfen."</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hütchen, Bälle</li> </ul>

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
<b>Erarbeitungsphase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktive, zeitgleiche Nachahmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS bekommen eine Erklärung und Demonstration der Technikmerkmale und machen diese aktiv nach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Stellt euch in einem Halbkreis mit dem Gesicht zu mir auf und macht meine Bewegungen nach!"</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreisaufstellung, Schläger</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorhand-Schläge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS führen die zuvor gelernten Technikmerkmale in Partnerarbeit durch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Geht zu zweit zusammen, verteilt euch in der Halle und spielt euch die Bälle mit der Vorhand zu! Wählt eine kurze Entfernung!"</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnergruppen, Bälle, Schläger</li> </ul>

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
<b>Anwendungsphase I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele treffen mit der Vorhand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS sollen die Ziele mit dem Ball treffen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Spielt euch den Ball über das Netz mit der Vorhand zu. Versucht die Zeitung vor eurem Partner zu treffen. Zählt die Punkte."</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfeld, Schläger,</li> <li>• Bälle, Zeitungen</li> </ul>
<b>Anwendungsphase II</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielform</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS spielen im Feld 2:2 gegeneinander und wenden das Gelernte und Besprochene an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Geht in Zweierteams zusammen und spielt ein Doppel! Wendet dabei das Gelernte und Besprochene an."</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweiergruppen, Feld, Schläger, Bälle</li> </ul>
<b>Reflexion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS fassen die Technikmerkmale der gelernten Schlagarten zusammen, der Lehrer ergänzt und steuert auf das Ziel hin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Fasst die Technikmerkmale zusammen? Welche Merkmale haben wir schon gut umgesetzt und wo müssen wir uns noch verbessern?"</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzhalbkreis</li> </ul>

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	URL
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz	Lehrplan Sport Sekundarstufe II	Bildungsserver Lehr- und Rahmenpläne digitale PDF-Version	<a href="http://lehrplaene.bildung-rp.de/gehezu/startseite.html?category=44">http://lehrplaene.bildung-rp.de/gehezu/startseite.html?category=44</a>

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Janine Weihmann

### Video

Nummer	Urheber
1	Janine Weihmann

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Dominik Frank, Christian Sievers, Andreas Zimmermann, Janine Weihmann/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz