

Alle großteiligen Lehrbildreihen sind im April 2022 aus "www.sportunterricht.de/lksport/bewten.html" aus dem Bereich Tennis übernommen und grafisch sowie farbig überarbeitet worden.

Tennistraining (Technik)

Alle kleinteiligen Lehrbildreihen wurden von den "Reivo - Sport- und Organisationstafel - Tennis 1 - 6 aus dem Jahr 1981" abfotografiert sowie grafisch und farbig nachbearbeitet.



Tennis-Praxistest



1. Vorhand- und Rückhand-Grundschiag:

Übungsbeschreibung: Vorhand- und Rückhandtreibschläge im Wechsel

Zielrichtung: nur longline und ins hintere Einzelfeld (nicht Aufschlagfeld)

Zuspiel: Ballmaschine (mittlere Geschwindigkeit), von der Mitte der gegenüberliegenden Grundlinie

Zuspieltakt: 4 sek.

Ballauftreffpunkte: ca. 3 - 4 m vor der Grundlinie und jeweils 3 m von den Einzelaußenlinien entfernt

Bewertungskriterien:

- **Technik** (Griff, Schlägerhaltung, Ausgangsstellung, Aushol- und Zuschlagbewegung, Gewichtsverlagerung, seitliche Stellung, früher Treffpunkt, Führungstrecke, Ausschwing, Bein- und Körperarbeit)
- **Koordination** (Bewegungsumfang, Bewegungsfluss, Bewegungskopplung, Timing, Treffsicherheit mit Schläger und auf Tennisplatz)

2. Vorhand-Topspin und Rückhand-Slice:

Übungsbeschreibung: Vorhand-Topspin und Rückhand-Slice im Wechsel

Zielrichtung: nur Cross

Zuspiel, Takt, Auftreffpunkte und Bewertungskriterien: siehe Übung 1

Übungsbeschreibung: Vorhand- und Rückhand-Volley im Wechsel

Ausgangsstellung: ca. 2 - 3 m vom Netz entfernt

Zielrichtungen: kurz Cross an die T-Linienaußenkreuze oder longline an die Einzelaußenlinien der Grundlinie

Zuspiel: Ballmaschine mit mittlerer Geschwindigkeit von der Mitte der gegenüberliegenden Grundlinie

Zuspieltakt: 3 sek.

Ballhöhe über Netz: ca. Schulterhöhe

Streuung über Netz: ca. 4 - 5 m

Bewertungskriterien:

- **Technik** (Griff, Schlägerhaltung, verkürzte Ausholbewegung, Druck-Schnitt-Zuschlagbewegung, Schlägertrefffläche, Gewichtsverlagerung, Beinarbeit insgesamt)
- **Koordination** (Bewegungsrhythmus und -fluss, Bewegungspräzision im Balltreffpunkt und Platztreffpunkt, Bewegungskopplung und Bewegungsstärke)

3. Vorhand- und Rückhand-Volley:

Übungsbeschreibung: Kanonenaufschläge (1. Aufschlag) und Sicherheitsaufschläge (2. Aufschlag als Twist oder Slice) mit Seitenwechsel der Aufschlagrichtung. Nur wenn der 1. Aufschlag nicht ins richtige Feld kommt, muss als nächster Schlag ein Sicherheitsaufschlag von derselben Seite folgen.

Zielrichtungen: Auf Anweisung des Lehrers in die Mitte, nach Außen oder auf den Mann

Bewertungskriterien:

- **Technik** (Griff, Schlägerhaltung und Ausgangsstellung, Pendelschwung und Wurfverzögerung, Ausholbewegung, Bogenanspannung, kontrollierter Ballwurf und Gewichtsverlagerung, Schlagarmkehre während der Bein-Rumpfstreckung, Schlagarmstreckung mit Pronation, Fußbewegungen des vorderen oder des hinteren Beines, Ausschwing an der Gegenseite des Körpers vorbei)
- **Koordination** (Bewegungsrhythmus und -fluss, Bewegungspräzision im Balltreffpunkt und Aufschlagfeld-Treffpunkt, Bewegungskonstanz, Bewegungskopplung, Bewegungsumfang, -tempo und -stärke)

4. Aufschlag:

Aufgabenstellung: Ausspielen eines Match-Tie-Breaks bis 10, vor allem in einem Grundlinienspiel

Bewertungskriterien: Spielvermögen mit taktischen Spielzügen (Grund-, Spezial- und Variationsschläge im Einzelspiel)

5. Spiel: Einzel

Aufgabenstellung: Ausspielen eines Match-Tie-Breaks bis 10, vor allem mit Serve and Volley, sowie Netzspiel

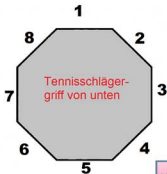
Bewertungskriterien: Spielvermögen mit taktischen Spielzügen (Grund-, Spezial- und Variationsschläge im Doppelspiel)

6. Spiel: Doppel





Griffe beim Tennis



Continental

2

Eastern Vorhand

3

Western Vorhand

4

Eastern Rückhand

1

Western Rückhand

8

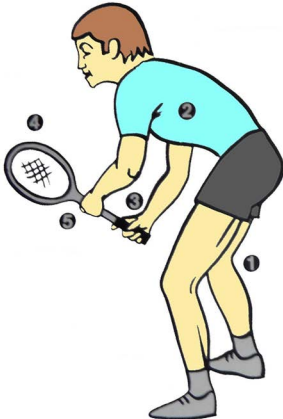
Beidhändige Rückhand

rechts 2/3

links 8/7

Korrespondierende Flächennummern gelten für Rechtshänder.
Bei Linkshänder spiegelgleich.

Ausgangsstellung



1 Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt

2 Oberkörper leicht nach vorne geneigt

3 Rechte Hand im Universal-Griff

4 Schlägerkopf in Brusthöhe

5 Linke Hand am Schlägerherz

Gewicht gleichmäßig auf beiden Fußballen



VH-Drive+Topspin

 VH-Drive-Topspin.mp4



VH-RH-Slice

 VH-RH-Slice.mp4

RH-Slice

 RH-Slice.mp4

RH-Topspin

 RH-Topspin.mp4

Rückhand-Drive

 RH-Drive.mp4



Technik-Videos: Tennis- Einzeltraining an der Wand



Trockentraining

 Trockentraining.mp4

Erster Aufschlag

 Erster Aufschlag.mp4

Slice-Aufschlag

 Aufschlag-Slice.mp4

Topspin-Aufschlag

 Aufschlag-Topspin.mp4

Überkopf-Smash

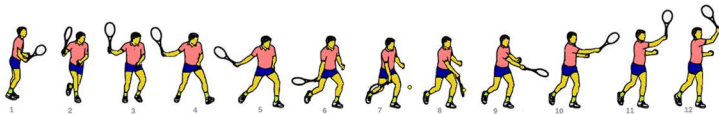
 Überkopf.mp4

VH-RH-Flugball

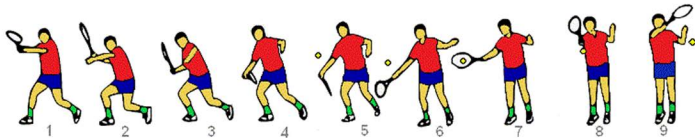
 VH-RH-Volley.mp4



Vorhandtechnik - Reihensbilder

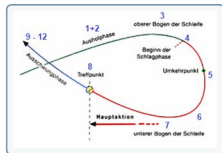


Vorhand-Grunds Schlag mit geschlossener Fußstellung



Vorhand-Topspin mit offener Fußstellung

Vorhand-Grunds Schlag



Ausholphase (1 - 4)

- Wechsel zum Vorhandgriff mit Hilfe der linken Hand
- Oberkörper und rechten Fuß zur rechten Seite drehen
- Kopf nicht mit drehen. Augen schauen auf ankommenden Ball
- Schläger in Schleife nach hinten-oben zurückführen
- Linker Fuß nach vorne setzen, beide Knie beugen

Schlagphase (4 - 7)

- Gebeugten Schlagarm nach hinten-unten strecken
- Das Handgelenk klappt durch eine Unterarmsdrehung auf
- Schlägerkopf unter voraussichtlichen Treffpunkt setzen
- Oberkörper wird zuerst aktiv in Schlagrichtung gedreht und dabei der Schlägerkopf vorwärts und nach außen zum Treffpunkt geführt.
- Körpergewicht auf vorderes Bein verlagern und Beine strecken

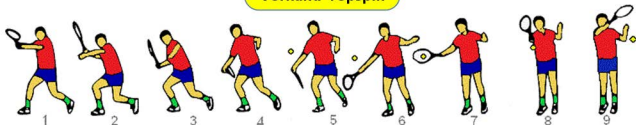
Treffpunktphase (8)

- Optimale Energieübertragung durch seitlichen Abstand und vor dem Körper mit senkrechter oder leicht geöffneter Schlagfläche bei geöffnetem Handgelenk
- Treffpunkt lange anschauen. Nicht auf Ziel vorausschauen.

Ausschlagphase (9 - 12)

- Der Schlägerkopf wird aus dem Schulter- und Handgelenk beschleunigt, um die gewünschte Ballgeschwindigkeit und Länge zu erzielen.
- Schläger in Schlagrichtung weit nach vorne oben ausschwingen
- Streckung der Beine fortsetzen

Vorhand-Topspin



Wechsel zum Eastern-Western-Vorhandgriff mit Hilfe von linker Hand

Schläger mit hohen, gebeugten Ellenbögen in Schleife nach hinten-oben zurückführen

Oberkörper zurückdrehen und rechten Fuß seitwärts ausstellen

Kopf nicht mit drehen, Augen schauen auf den ankommenden Ball

Körperschwerpunkt absenken, dabei beide Knie beugen

Gebeugten Schlagarm nach hinten-unten strecken

Handgelenk klappt am Ende des Rückschwungs aktiv durch eine Unterarmsdrehung auf

Schlägerkopf nun deutlich unter voraussichtlichen Treffpunkt setzen

Oberkörper wird zuerst aktiv in Schlagrichtung gedreht und dabei der Schlägerkopf vorwärts aufwärts und nach außen zum Treffpunkt geführt.

Körpergewicht auf rechtes Bein verlagern und Beine zum Treffpunkt hin strecken

Optimale Energieübertragung durch seitlichen Abstand und weit vor dem Körper mit senkrechter oder leicht geschlossener Schlagfläche bei geöffnetem Handgelenk

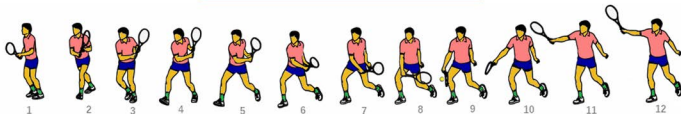
Treffpunkt lange anschauen, Nicht auf Ziel vorausschauen.

Der Schlägerkopf wird mit den miteinander zuklappenden Schulter-, Unterarm- und Handgelenk beschleunigt, um die gewünschte Ballgeschwindigkeit, Höhe sowie Länge und Vorwärtsdrall zu erzielen.

Schläger in Schlagrichtung nach vorne oben mit Scheibenwischer über die linke Schulter oder durch Hochreißen des Oberarms über Kopf ausschwingen.

Streckung der Beine bis in die Zehenspitzen fortsetzen und beenden

Rückhandtechnik 1 - Reihensbilder

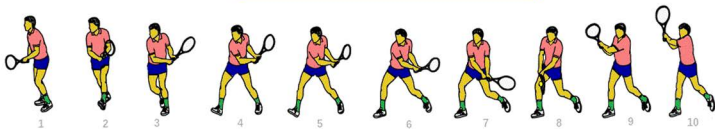


Rückhand-Grunds Schlag

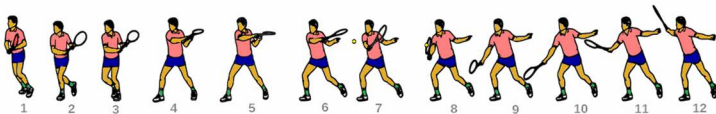


Rückhand-Topspin

Rückhandtechnik 2- **Reihenbilder**

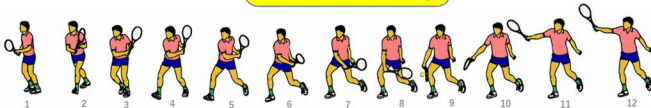


Beidhändige Rückhand



Rückhand-Slice

Rückhand-Grunds Schlag



Ausholphase (1 - 4)

Wechsel zum Rückhandgriff mit Hilfe der rechten Hand

Schläger mit beiden Armen gebeugt nach oben-hinten zurückführen

Rechte Schulter zum Netz drehen, linken Fuß seitlich ausstellen

Kopf nicht mit drehen, Augen schauen auf ankommenden Ball

Rechtes Handgelenk nach innen drehen. Trefffläche zeigt nach hinten.

Rechten Fuß versetzt nach vorne setzen, beide Knie beugen

Schlagphase (5 - 8)

Beide Arme nach hinten-unten strecken. Dabei rechtes Handgelenk mit linker Hand vorspannen.

Schlägerkopf unter voraussichtlichen Treffpunkt absenken und vorwärts leicht aufwärts nach außen beschleunigen

Körpergewicht auf vorderes Bein verlagern und Beine strecken

Treffpunktphase (9)

Oberkörper wird mit dem Schlag in Schlagrichtung gedreht

Optimale Energieübertragung durch seitlichen Abstand und vor dem Körper mit senkrechter oder leicht geöffneter Schlagfläche

Treffpunkt lange anschauen. Nicht auf Ziel vorausschauen.

Ausschwingphase (10 - 12)

Schlägerkopf in Schlagrichtung nach vorne oben ohne aktive Unterarmsdrehung (Subination) ausschwingen, um die gewünschte Ballgeschwindigkeit, Länge und leichten Vorwärtsdrall zu erzielen.

Beide Schulterachsen aus Gleichgewichtsgründen "lüften"

Streckung der Beine fortsetzen

Beidhändige Rückhand-Grunds Schlag



Wechsel rechts zum Continental-Griff und links zum Eastern-Vorhandgriff

Ausholphase (1 - 4)

- Rechte Schulter zum Netz drehen, linken Fuß seitlich ausstellen
- Schläger mit beiden Händen nach hinten-oben zurückführen
- Kopf nicht mitdrehen. Augen schauen auf ankommenden Ball
- Rechten Fuß versetzt nach vorne setzen, beide Knie beugen

Schlagphase (5 - 7)

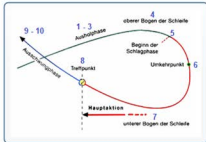
- Beide Arme nach hinten-unten strecken
- Schlägerkopf unter voraussichtlichen Treffpunkt setzen
- Linke Hand übernimmt Führung. Links also Vorhand spielen
- Körpergewicht auf vorderes Bein verlagern und Beine strecken

Treffpunktphase (8)

- Schläger vorwärts leicht aufwärts zum Treffpunkt beschleunigen
- Oberkörper wird mit dem Schlag in Schlagrichtung gedreht
- Optimale Energieübertragung durch seitlichen Abstand und vor der rechten Hüfte mit senkrechter Schlagfläche
- Treffpunkt lange anschauen. Nicht auf Ziel vorausschauen

Ausschwingphase (9 - 10)

- Streckung der Beine fortsetzen
- Schläger in Schlagrichtung nach vorne oben ausschwingen
- Schlagfläche öffnet sich dabei leicht



Rückhand-Topspin



Ausholphase (1 - 4)

Wechsel zum Eastern-Western Rückhandgriff mit Hilfe von linker Hand

Schläger mit beiden Armen gebeugt nach oben-hinten zurückführen

Rechte Schulter zum Netz drehen, linken Fuß seitlich ausstellen

Kopf nicht mit drehen, Augen schauen auf ankommenden Ball

Rechtes Handgelenk nach innen drehen. Trefffläche zeigt nach hinten.

Rechten Fuß versetzt nach vorne setzen, beide Knie beugen

Schlagphase (5 - 8)

Beide Arme nach hinten-unten strecken. Dabei rechtes Handgelenk mit linker Hand vorspannen und anschließend mit linken Daumen nach unten beschleunigen

Schlägerkopf deutlich unter voraussichtlichen Treffpunkt setzen

Körpergewicht auf vorderes Bein verlagern und Beine strecken

Schlägerkopf vorwärts aufwärts und nach außen zum Treffpunkt mit Supination (Unterarmsdrehung) beschleunigen

Treffpunktphase (9)

Oberkörper wird mit dem Schlag in Schlagrichtung gedreht

Optimale Energieübertragung durch seitlichen Abstand und weit vor dem Körper mit senkrechter oder leicht geschlossener Schlagfläche

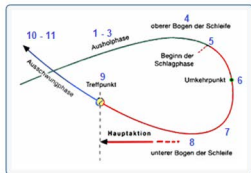
Treffpunkt lange anschauen. Nicht auf Ziel vorausschauen

Ausschwingphase (10 - 11)

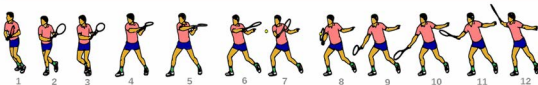
Schlägerkopf in Schlagrichtung nach vorne oben beschleunigen und ausschwingen, um gewünschte Ballgeschwindigkeit, Höhe sowie Länge und vor allem Vorwärtsdrill zu erzielen.

Schlagschulter "lüften". Linker Arm nach hinten unten strecken.

Streckung der Beine fortsetzen



Rückhand-Slice



Ausholphase (1 - 4)

Wechsel zum Continental-Griff mit Hilfe von linker Hand

Spätere Trefffläche mit angewinkelten Ellenbögen nach oben hinten kippen

Rechte Schulter zum Netz drehen, linken Fuß seitlich ausstellen

Schläger mit beiden Händen nach hinten-oben zurückführen. Winkel zwischen Unterarm und Schläger etwa 100°

Kopf nicht mit drehen. Augen schauen auf ankommenden Ball

Rechten Fuß versetzt nach vorne setzen

Schlagphase (5 - 7)

Schlägerkopf über voraussichtlichen Treffpunkt anheben

Linke Hand verlässt den Schlägerhals und wird aus Gleichgewichtsgründen nach hinten gestreckt

Rechter Ellenbogen streckt sich seitwärts nach außen. Winkel zwischen Unterarm und Schläger etwa 130°

Körpergewicht auf vorderes Bein verlagern und dadurch beginnen Schwerpunkt abzusenken

Treffpunktphase (8)

Sich aufstellenden Schlägerkopf vorwärts leicht abwärts zum Treffpunkt mit Daumendruck beschleunigen

Optimale Energieübertragung durch seitlichen Abstand mit senkrechter oder leicht geöffneter Schlagfläche

Treffpunkt möglichst über Schlaghand und vor dem Körper. Lange anschauen. Nicht auf Ziel vorausschauen

Oberkörper wird mit dem Schlag in Schlagrichtung geschoben und aktiv nach vorne mit gedreht

Ausschwingphase (9 - 12)

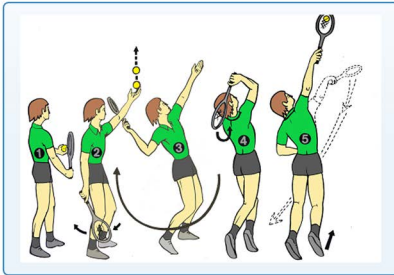
Schläger in Schlagrichtung weit nach vorne unten mit festem Handgelenk ausschwingen

Untere Seite des Balles durch Handgelenksöffnen "streicheln"

Weiter mit Bananenschwung nach vorne (J) oder bei tiefen Treffpunkt nach oben (U) ausschwingen

Beine wieder strecken

Erster gerader Aufschlag



1 Seitliche Stellung, linker Fuß vorne, Rückhandgriff, Ball auf Fingerkuppen

2 Ball senkrecht hochwerfen, Schlagarm pendelt nach unten hinten

3 Schlägerkopf hochnehmen, Schlagarm in Schulterhöhe abknicken, Bogenspannung aufbauen

4 Schlägerkopf mit einer tiefen Schleife hinter Rücken absenken, Streckbewegung der Gelenke von unten nach oben

5 Treffpunkt im höchst erreichbaren Punkt vor dem Körper. Handgelenk nachklappen

Schlägerarmbewegung ohne Pausen

Ball anschauen

Erster gerader Aufschlag



Vorbereitungsphase (1)

Seitliche Stellung, linker Fuß vorne, Rückhandgriff, Ball auf Fingerkuppen

Wurf- und Ausholphase (2 - 5)

Oberkörper zurückdrehen, Schlagarm pendelt nach unten hinten

Ball senkrecht hochwerfen und mit linker Hand zum Ball zeigen

Gewicht von hinteren auf vorderen Fuß verlagern

Schlägerkopf hochnehmen, Schlagarm in Schulterhöhe abknicken

Bogenspannung aufbauen (Fußgelenke, Knie, Hüfte, Rumpf)

Schlagphase (6 - 9)

Schlägerkopf mit einer tiefen Schleife hinter Rücken absenken

Streckbewegung aller beteiligten Gelenke von unten nach oben

Schulterkippe mit linken Arm vor Bauch, Oberkörperrotation nach vorne

Schlägerkopf von hinten unten nach vorne oben ohne Pausen beschleunigen

Pronationsbeginn kurz vor dem Treffpunkt bei 135° Winkel Hand-Schläger

Treffpunktphase (10)

Treffpunkt im höchst erreichbaren Punkt vor dem Körper

Treffpunkt lange anschauen

Ausschwingphase (11 - 14)

Handgelenk: nach rechts außen unten locker nachklappen

Landung auf rechtem Fuß

Erster Aufschlag beim Tennis

Kinetische Kette
(Beugen und
Strecken aller
beteiligten
Gelenke von
unten nach oben)

Bewegungs-
rhythmus

Werfen
+ Schlagen
+ Springen
in einer
koordinierten
Bewegung

Bewegungs-
fluss

Treffpunkt vor
dem Körper
und am höchst
möglichen Punkt

Bewegungs-
präzision

Rückhandgriff

Pronation

Schulterkippe

Bewegungs-
kopplung



Bewegungs-
umfang

Ausgangsstellung, Griff

Schlagvorbereitungen wie
Ausholbewegung, Ballwurf,
Gewichtsverlagerung,
Aufbau der Bogenspannung

Zuschlagbewegung
+ Treffpunkt

Ausschwing + Landung

Bewegungs-
konstanz

abhängig vom gleich-
mäßigen Ballhochwurf

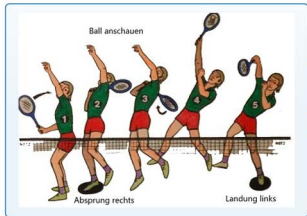
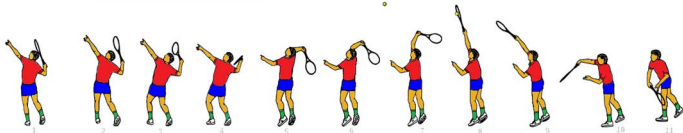
Bewegungs-
stärke

optimale Beschleunigung
des Schlägerkopfes durch
Peitschenschwung
ohne Unterbrechung

Bewegungs-
tempo

kontinuierliche
Beschleunigung des
Schlägerkopfes steil
aufwärts-vorwärts
zum Treffpunkt

Überkopf / Smash



Reaktionsbereitschaft in Drehschemelposition

- Gewicht auf den Fußballen
- beide Hände am Schläger
- Wechsel zum Rückhandgriff

Ausholphase (Nr. 1 + 2)

- Körper mit der linken Seite zum Netz drehen
- Schläger über rechte Schulter hochziehen
- Linke Hand zeigt zum ankommenden Ball
- Gewicht auf hinteres rechtes Bein verlagern

Schlagphase (Nr. 3)

- Schlägerkopf hinter Rücken absenken
- Absprung rechts
- Schulterkippe, linke Hand vor die Brust, nach oben vorne schlagen

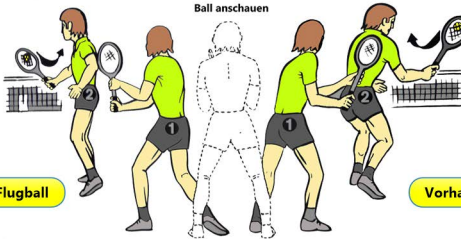
Treffpunkt- phase (Nr. 4)

- Im höchst erreichbaren Punkt und vor dem Körper treffen
- Ball lange anschauen. Nicht auf Ziel vorausschauen

Ausschwung + Landung (Nr. 5)

- Handgelenk nachklappen (kurzer Ausschwung)
- Landung links

Ball anschauen



Rückhand-Flugball

Vorhand-Flugball

Reaktionsbereitschaft
in Drehschemelposition

beide Hände am Schläger, Universalgriff

1 Vorbereitungsphase

Schlägerkopf in Augenhöhe -
Kurz im Handgelenk ausholen, nicht hinter Schulterhöhe zurücknehmen

Seitlich drehen mit Belastung des ballnahen Fußes

2 Schlagphase

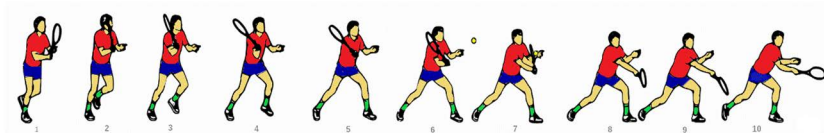
gekreuzter Schlagschritt dem Ball entgegen

Vorwärts abwärts zuschlagen

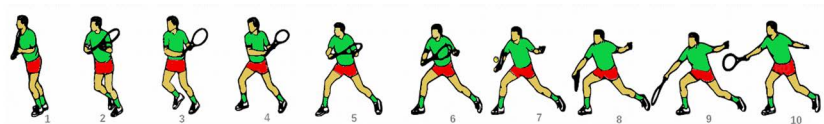
Seitlich und weit vor dem Körper mit festem Handgelenk treffen

In Schlagrichtung leicht aufwärts mit Unterarmsdrehung ausschwingen

Flugballtechnik- Reihenbilder



Vorhand-Volley



Rückhand-Volley