

Ute Strakerjahn:

# Der ideale Schlag

- ✓ Einfach
  - ✓ Rationell
  - ✓ Wirkungsvoll
- Bewegungsdurchführung
  - Bewegungsökonomie
  - Resultat

# Was bedeutet Lernen?

- Vorgang, der aufgrund der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen zu relativ dauerhaften Veränderungen des Verhaltens, der Einstellungen, der Gewohnheiten und des Könnens führt.

- **Lernen**

- bezieht sich vor allem auf den Neuerwerb von Kenntnissen, Einstellungen, motorischen Fähigkeiten oder taktischen Grundmustern.

- **Üben**

- spricht man, wenn bereits Gelerntes durch wiederholte Ausführung oder durch Anwendung unter verschiedenen äußeren Bedingungen stabilisiert wird.

- **Training**

- bezieht sich auf die planmäßige und systematische Erhaltung, Förderung oder Wiederherstellung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

# Umlernen oder nicht?

Man kann nicht umlernen.....nur

- Neulernen
- Anpassen
- Modifizieren
- Korrigieren

# Was ist zu bedenken?

- Kalendarisches Alter (Je jünger desto sinnvoller)
- Spielalter (Je früher desto besser)
- Motorisches Talent
- Mögliche Übungszeit
- Mentale Eigenschaften
- Resultat

# Unterrichtsmaßnahmen

- Demonstration
- Verbale Informationen
  - Bewegungen beschreiben
  - Bewegungen erklären
  - Bewegungen anweisen
  - Bewegungsaufgaben stellen
  - Bewegungen korrigieren
- Zuspielen
- Organisieren
- Medien- und Bewegungshilfen

**Grundsätze und Formen**  
**für eine**  
**optimale Demonstration**

## **Optimale Stellung zum Schüler**

- Der zu beobachtende Teil der Bewegung muß deutlich erkennbar sein

## **Technisch richtig vormachen**

- Schaffung einer optimalen Bewegungsvorstellung

## **Schwerpunkt der Beobachtung angeben**

- Lenkung der Aufmerksamkeit auf Bewegungsteile

## **Unmittelbarer Nachvollzug ermöglichen**

- Information bleibt ca. 20 Sekunden gegenwärtig

## **Demonstration häufig wiederholen**

- Schaffung einer vollständigeren und genaueren Bewegungsvorstellung

## **Schülergerecht demonstrieren**

- Anpassen der räumlichen und zeitlichen Struktur an den Leistungsstand der Schüler

## **Demonstration als begleitende Information zum taktischen Zusammenhang geben**

- Bewusstmachen der Situationen und Ziele für die Anwendung der Schlagarten

## **Auch ohne Ball demonstrieren (Trockendemonstration)**

- Ablenkung der Schüler durch Ballflug vermeiden

## **Erforderlichenfalls Teilbewegungen angemessen vormachen**

- Herausstellen wesentlicher Bewegungsdetails

# Anforderungen an die Sprache des Trainers

## Verbale Informationen

# Sachliche Richtigkeit

- Übereinstimmung mit Lehrplantechnik
- Methodisch richtig

# Günstiger Informationsfluß

- Sprechtempo
- Sprechpausen

# Verständlichkeit

- Gliederung/ Ordnung
- Kürze / Prägnanz
- Motivation durch Sprache
- Anpassung an Alter und Vorkenntnisse

# Akustisches Verstehen

- Lautstärke
- Deutlichkeit

# Akustisches Verstehen

- Lautstärke
- Deutlichkeit

# Klang

- Modulierung
- Tonhöhe
- Klangfülle
- Sympathie

# Übereinstimmung mit Körpersprache

- Freundlichkeit
- Angemessene Gestik

# Zuspielen

- der Erfolg im Tennistraining hängt weitgehend von einem guten, schülerangepaßten Zuspiel ab.
- Genaues Zuspiel erleichtert es dem Lernenden
  - Den Ball unter konstanten oder systematisch variierten Bedingungen zu schlagen
  - Den ball im idealen Treffpunkt zu spielen

- Richtung des Zuspiels
  - Seitlich versetzt vom Körper des Anfängers
- Länge des Zuspiels
- Höhe des Zuspiels
- Geschwindigkeit und Frequenz des Zuspiels
  - Zeit zur Platzabdeckung geben
- Drall des Zuspiels

# Organisation

- Wo stehen die Lernenden?
  - Je nach Aufgabenstellung
- Wie sollen sie sich aufstellen?
  - Je nach zur Verfügung stehenden Platz und geplanten Ablauf
- In welcher Reihenfolge erfolgt die Aufgabenstellung?
  - Je nach Übungsablauf

# Medien und Bewegungshilfen

- Nutzen und Effizienz abwägen
  - Bestmögliche Information
  - Bestmöglicher Erfolg
  - Besondere Motivierung
  - Verstärkte selbstständige Arbeit
  - Entlastung des Trainers für individuelle Betreuung

- Medien
  - Video, Film, Bildreihen, Fotos
- Bewegungshilfen
  - Zum Bewußtmachen des Bewegungsablaufs
    - Ballangel
  - Zur Erleichterung der Organisation
    - Hütchen, Seile, Bodenmarkierungen
  - Zur Gewährleistung der Schlagsicherheit und Genauigkeit
    - Erhöhtes Netz, Markierungen, Reifen
  - Unterstützung der Konstanz der Bedingungen
    - Ballmaschine, Wand
  - Unterstützung der Motivation