

Korrekturen und Bewegungshilfen

Ute Strakerjahn

Dipl. Trainerin Tennis, A-Trainerin

Inhalte

- Der ideale Schlag
- Lernen, Üben Trainieren
- Umlernen oder nicht?
- Methodische Hilfen
- Methodische Korrekturen
- Bewegungshilfen, ausgewählte Beispiele

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

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

Methodische Hilfen

- immer nur Hilfen... Unterstützung beim Lernen
- möglichst einfach an jedem Ort einsetzbar
- nur als Übergang gedacht
- als Ziele den Anforderungen angepasst
- optische Hilfen, die den visuellen Lern-Effekt optimieren
- akustische Hilfen, die den auditiven Lern-Effekt optimieren
- taktile Hilfen, die den Lern-Effekt für das Bewegungsgefühl optimieren

Methodische Korrekturen

- sich an Fehler - Hierarchien orientieren...
 - Was will ich als erstes erreichen?
- verschiedene Ursachen unterscheiden können
 - Was ist der Hauptgrund des Fehlers?
 - Geht eine funktionale Korrektur?
 - „spiel höher...“
- Immer nur einen Fehler korrigieren
 - Zunächst versuchen an einem Fehler zu arbeiten
 - „Enge des Bewusstseins“
- leicht verständlich und umsetzbar sein
- denn Lernprozess möglichst erleichtern, nicht erschweren

Methodische Korrektur

- die Lerngeschwindigkeit erhöhen
- optimale Bewegungsverbindungen und -vergleiche herstellen
 - eventueller Transfer bereits bekannter Bewegungen
- Ähnliche Bewegungen oder Spiegelgedanken verstärken
- die Motivation erhöhen

Schläge mit Topspin

Lernweg	Hilfen	Korrekturen	Transfer
Reifen rollen Ball einklemmen Am Brett entlang rollen	Vorwärtsdrall	Vorwärts-aufwärts Bewegung Unterarmeinsatz	
Netzerhöhung	Zweifarbige Bälle	Beinarbeit	Tischtennis
Zugeworfener Ball	Ziele die den Drall verdeutlichen Linien- Ball springt über das Hindernis	Beschleunigung des Schlägerkopfes	Scheibenwischer
Zugespielter Ball	Netzerhöhung für Flugbahn	Videoanalyse	

Bewegungshilfen

- Ausgewählte Beispiele für
 - Vorhand
 - Rückhand
 - Aufschlag
 - Volley
 - Schmetterball

Vorhand



„Schleife“ beim Ausholen

Aufgabe: Der Schüler soll den Schläger aus der Ruhestellung durch Anheben des Unterarmes bogenförmig um einen vom Partner/Trainer seitwärts hingehaltenen Schläger zurückführen und mit fließendem Übergang durch Absenken des Schlägerkopfes unter dem hingehaltenen Gegenstand die Schlagbewegung nach vorne-oben einleiten.

Funktion/ Hilfe für:

- Beschleunigung des Schlägerkopfes
- Vorwärts-aufwärts Bewegung zum Treffpunkt
- Anpassung an unterschiedliche Treffpunkthöhen



Vorhand



Griffende zur beabsichtigten Schlagrichtung
Das Logo zeigt zum gegenüberliegenden Seite

Funktion/ Hilfe für:

Zweckmäßiger Bewegungsumfang

Handgelenk bei der Ausholbewegung öffnen

Vorhandgriff fassen

Zu kurze Ausholbewegung

Zu lange Ausholbewegung

Vorhand



**Oberarm zum Kinn schwingen oder
Handgelenk zum Ohr**
Ausschwung weit über die Schulter

Funktion/ Hilfe für:

Schwung mit durchgestrecktem Arm
Schlägerkopfbeschleunigung
Schwung vorwärts-aufwärts
Höhere Flugkurve des Balles erreichen

Rückhand



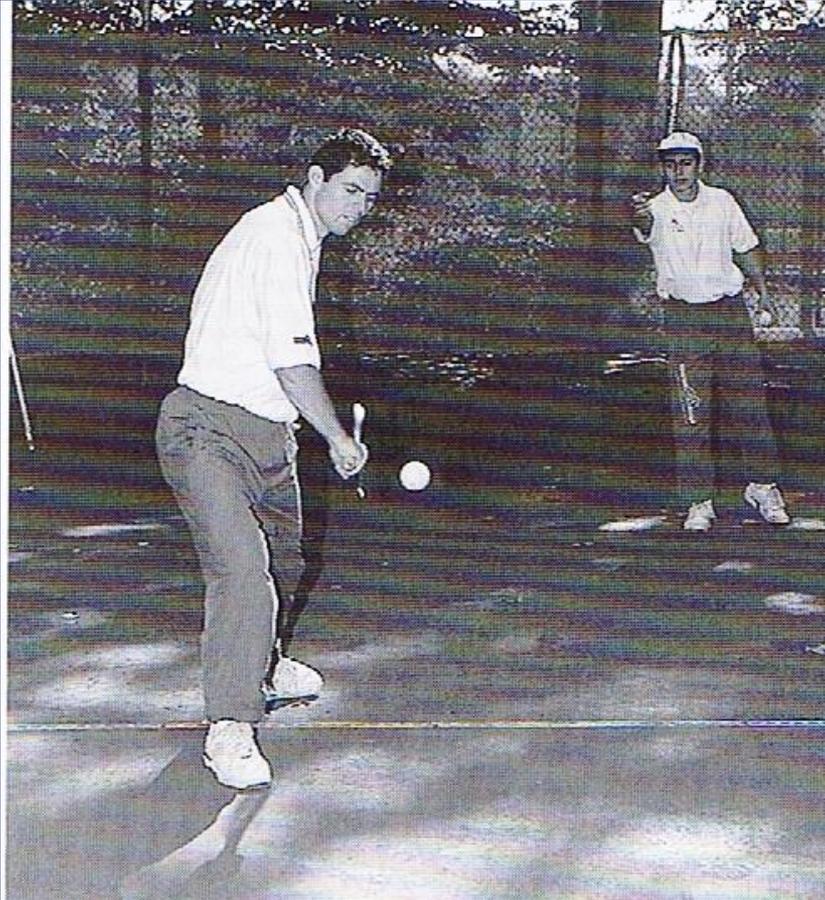
„Schwert aus dem Schaft ziehen“

Ausgestreckter Nicht-Schlagarm hält den Schläger mit Griffende, Schlaghand fasst von oben auf den Griff

Funktion/ Hilfe für:

Finden des Rückhandgriffs

Vorhand und Rückhand



„Zuwurf von hinten“

Der Ball wird bei seitlicher Stellung des Spielers von hinten angeworfen. Der Spieler soll ihn begleiten und über das Netz spielen.

Funktion/ Hilfe für:

- Gewichtsverlagerung nach vorne
- Lange den Ballflug in Schlagrichtung begleiten
- Einschränkung einer starken Oberkörperrotation

Einhändige Rückhand



„Treffpunkt fixieren“

Der Kopf soll im Treffpunkt fixiert werden und nicht dem Ball nachschauen

Funktion/ Hilfe für:

- Zu starke Rotation
- ungenau bei longline Schlägen
- Ungenaue Treffpunkte



Aufschlag



Ball unterm Fuß

Der vordere Fuß steht beim Aufschlag
Mit der Fußspitze auf einem Ball

Funktion/ Hilfe für:

Fußfehler vermeiden
Angehschritt verhindern
Gewichtsverlagerung
Unkontrollierter Ballwurf

Aufschlag



Aufschlag mit überkreuzten Beinen

Der vordere Fuß steht beim Aufschlag
Mit der Fußspitze auf einem Ball

Funktion/ Hilfe für:

Unruhiger Oberkörper
Unkontrollierten Ballwurf

Aufschlag



„Trainer wirft den Ball an“

Der Trainer steht neben dem Aufschläger und wirft den Ball an, Trainer geht zur Seite Und der Spieler schlägt den Aufschlag.

Funktion/ Hilfe für:

Fußfehler vermeiden
Angehschritt verhindern
Gewichtsverlagerung
Unkontrollierter Ballwurf

Aufschlag



Aufschlag aus stark Geschlossener Stellung

Der hintere Fuß wird stark in
Richtung Grundlinie versetzt

Funktion/ Hilfe für:

- Von der Einstandseite besser
in die Mitte servieren können
(Schlagrichtung steuern)
- Verdecken der Schlagabsicht
- Stärkere Rotation
- Bessere Nutzung der
biomechanischen Kette

Aufschlag



Schlägerkante zeigt zum Himmel

Die Schlägerkante zeigt nach oben, nicht die Schlägerfläche (Bild1)

Funktion/ Hilfe für:

- Erkennen des Rückhandgriffs
- Pronationsbewegung der Hand
- Höherer Treffpunkt

Aufschlag



Schlägerkante trifft den Ball

Die Schlägerkante versucht den Ball zu treffen

Funktion/ Hilfe für:

- Erkennen des Rückhandgriffs
- Pronationsbewegung der Hand
- Mehr Slice entwickeln

Volley



Ellenbogen bzw. Schläger wird nach hinten blockiert

Die linke Hand greift den Ellenbogen bei VVh, bzw. hinter die Schlagfläche bei VRh.

Funktion/ Hilfe für:

- Zu weite Ausholbewegung
- Treffpunkt vor dem Körper
- Erlernen des Volleys
- RH: Ellenbogen zeigt nach vorne

Volley

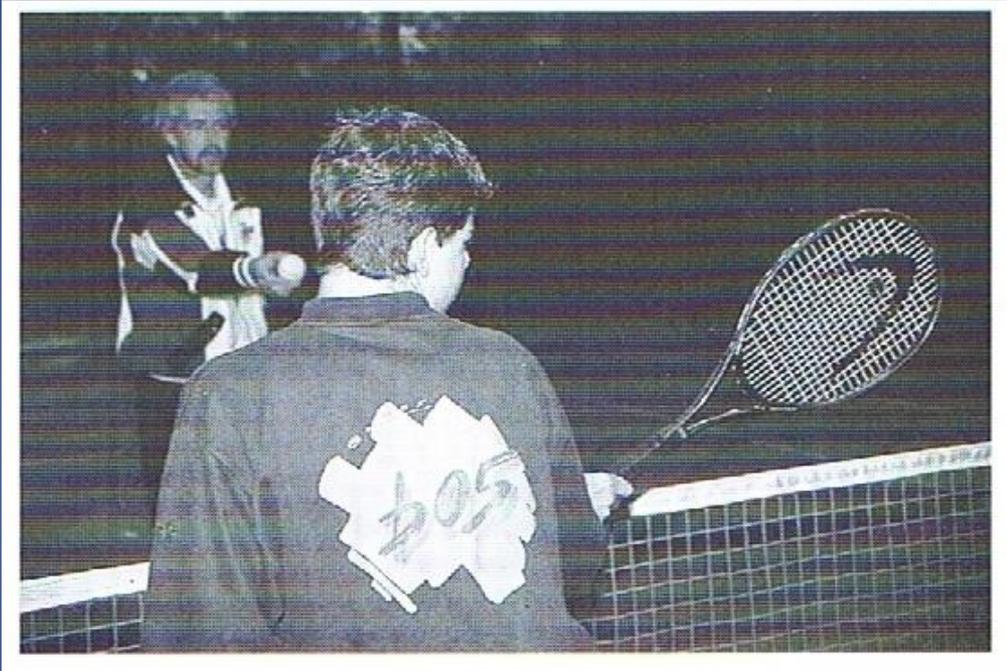


Griff wird zur Schlagfläche
Schläger wird „verkehrt“
herum gehalten

Funktion/ Hilfe für:

- Unruhige Bewegung
- Handgelenk fixieren
- Zu weite Ausholbewegung
- Treffpunkt vor dem Körper

Volley

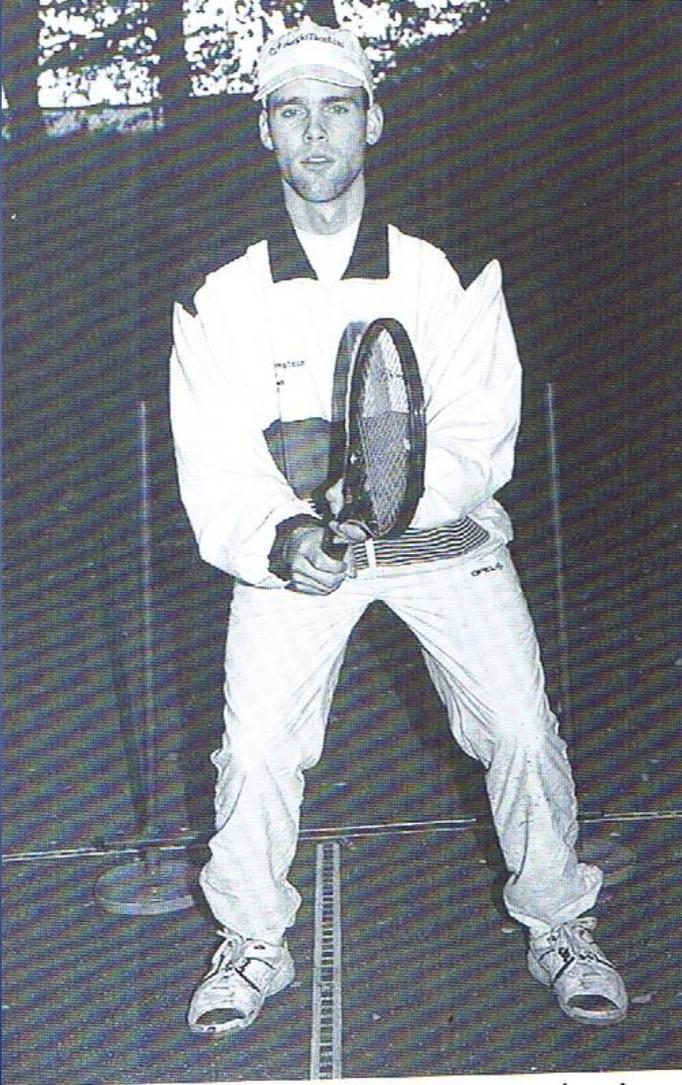


Durch die Bespannung
schauen

Funktion/ Hilfe für:

- Treffpunkt vor dem Körper
- Handgelenk fixieren
- Zu weite Ausholbewegung

Volley / Return



Sprung über Seil oder
von einem Stepboard dem Ball
entgegen

Funktion/ Hilfe für:

- Splitstep
- Ball entgegen gehen
- Dynamik

Schmetterball



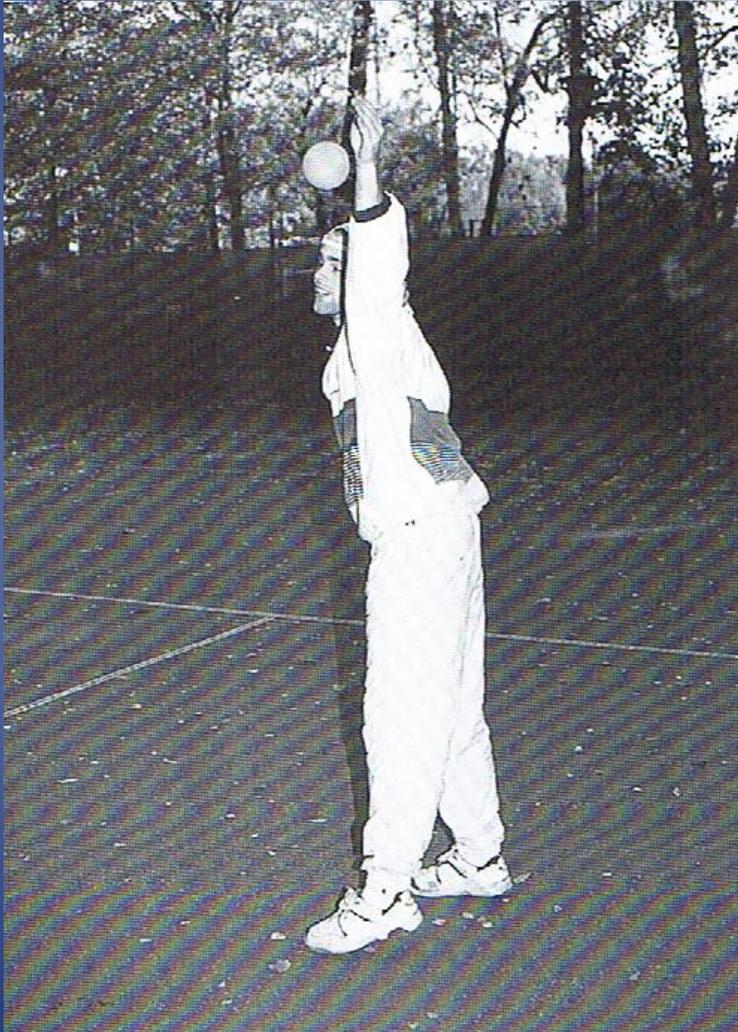
Smash mit Flasche

Während der Spieler schmettert soll der die ganze Zeit die Flasche mit der freien Hand nach oben halten

Funktion/ Hilfe für:

- ruhige Stellung des Kopfes
- Schulterkippe
- genaue Stellung unter dem Treffpunkt

Schmetterball



Ball mit Hütchen auffangen
Ball wird geköpft

Funktion/ Hilfe für:

- genaue Stellung unter dem Treffpunkt

Schmetterball



Schläger auf die Netzkante

Funktion/ Hilfe für:

- Rückhandgriff kontrollieren
- Verkürzte Ausholbewegung beim Smash
- Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein

Literatur

- *Hlavka, H.; Klippel, P.:* Bewegungs- und Gerätehilfen für Tennisunterricht und Training
Trainerbibliothek Band 5
Sportverlag, Sindelfingen 1998