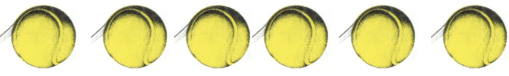
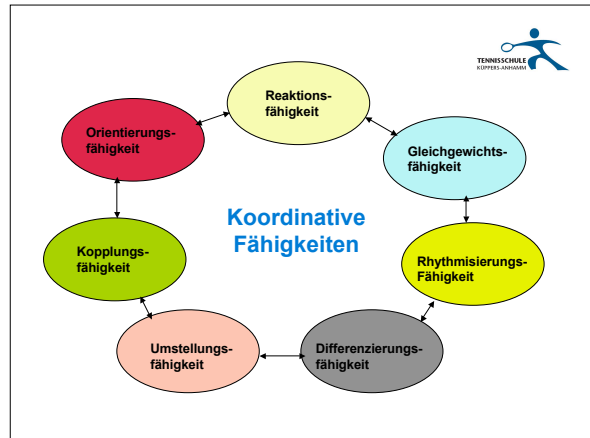



# TENNIS



**Koordinative Fähigkeiten**    **Kraft**    **Ausdauer**    **Beinarbeit**    **Technik**    **Taktik**






**Differenzierungsfähigkeit**

Die Fähigkeit, bei der die Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen zum Ausdruck kommt.

Übungen:

- Ballprellen mit verschiedene Bällen, in unterschiedlichen Höhen, unter wechselnden Bedingungen.
- Tempowechselläufe
- Zielwerfen mit unterschiedlichen Bällen / Geräten




**Reaktionsfähigkeit**

Die Fähigkeit zur schnellen Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.

Übungen:

- Schattenlauf ( Reaktionen auf Bewegungsvarianten des Partners)
- „Kanone“ ( schnell zugespielte Bälle als Volley spielen)
- Laufrichtungen ändern auf pfiif rückwärts, klatschen side steps etc.




**Kopplungsfähigkeit**

Die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen und Einzelbewegungen räumlich zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen, dass eine flüssige, zielgerichtete Gesamtbewegung entsteht.

Übungen:

- Lauf durch die Koordinationsleiter mit gleichzeitigem Ballprellen.
- Durch einen Hindernisparcour laufen und z.B. Bälle schlagen.
- Im Laufen einen rollenden Ball aufheben und wegwerfen.



**Orientierungsfähigkeit**

Die Fähigkeit, Bewegungen des eigenen Körpers in Raum zu bestimmen und diese zielgerichtet zu verändern.

Übungen:

- Laufen aus Drehbewegungen heraus
- Balldribbling auf der Linie
- Achterlauf
- Fangspiele mit wechselnden Fängen im vorgegebenen Raum.



## Gleichgewichtsfähigkeit

Die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten bzw. wieder herzustellen.

Übungen:

- Hahnenkampf
- Vom Koordinationskreisel Bälle werfen und fangen
- Linienlauf



## Umstellungsfähigkeit

Die Fähigkeit, ein Handlungsprogramm auf Grund von Situationsänderungen während der Handlung zweckmäßig anzupassen oder durch ein völlig neues Handlungsprogramm zu ersetzen.

Übungen:

- Laufen in unterschiedlichen Richtungen (vorwärts, rückwärts)
- Spielen mit unterschiedlich harten Bällen.
- Kleinfeld / Großfeld



## Rhythmisierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen, speichern und motorisch umsetzen zu können.

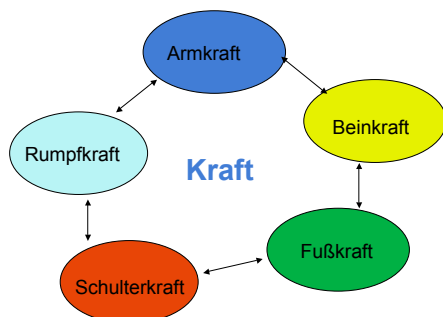
Übungen:

- Durchlaufen der Koordinationsleiter mit Vorgabe einer Schrittfrequenz
- Seilspringen
- Spielen mit zwei Bällen



## Mit Kraft zum Ziel

Nur mit genügend Kraft sind die körperlichen Anforderungen im Match zu bewältigen.



## Integration des Krafttraining in das Techniktraining

Tennis erfordert eine präzise Abstimmung vieler Muskelgruppen im Hinblick auf eine effiziente Beinarbeit und Schlagtechnik.



## Vorteile des Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

Verbesserung der inter- und  
intramuskulären Koordination

Verbesserung der Technik  
und der Kondition

Vorbeugung muskulärer Dysbalancen.



**Vielen Dank  
für die Aufmerksamkeit !!!**

