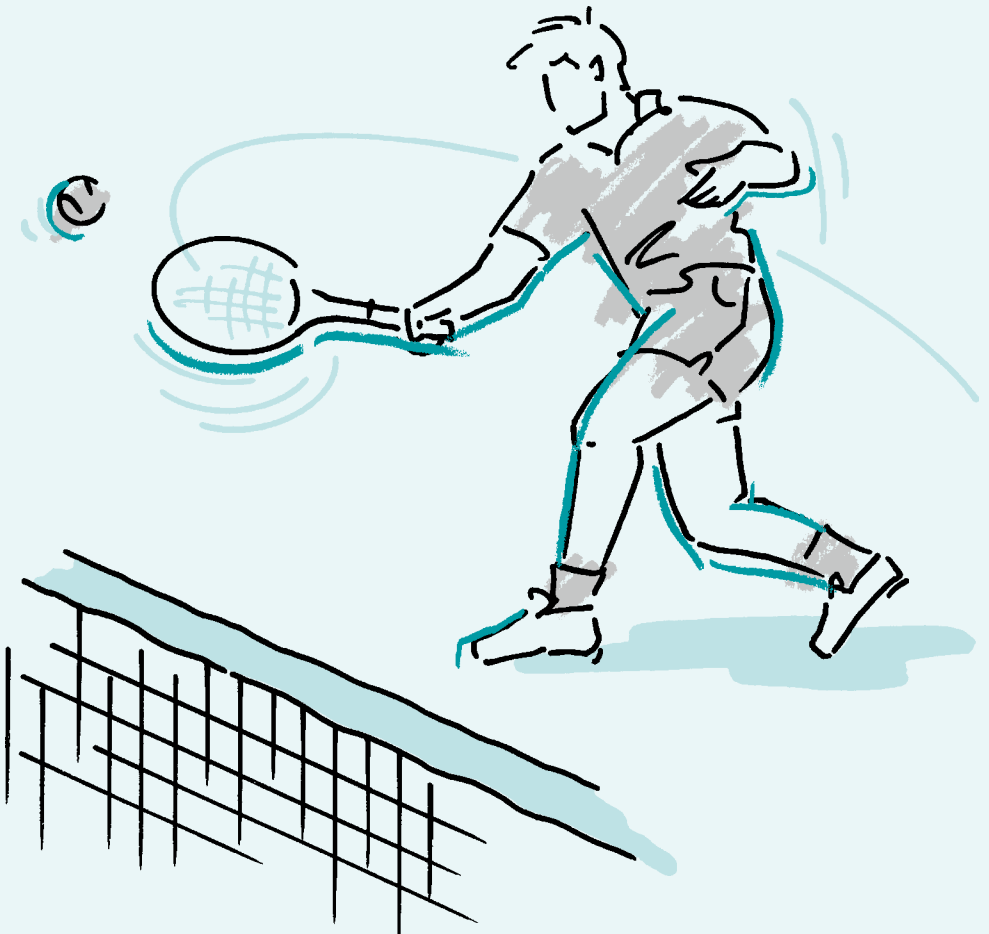


Christian Kröger & Moritz Zietz

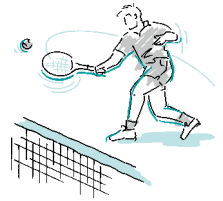
# Stationskarten Tennis

Anfängerschulung



# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



## Inhaltsverzeichnis

### Konzeption des Übungskatalogs

Auswahl der Übungen

Lernen an Stationen

### Übungssystematik

Ordnungskriterien der Übungen

Aufbau und Symbole

Register

Literatur

### Arbeits- und Stationskarten

Grundbegriffe

1–8 Warm-up

9–28 Präzisionsdruck

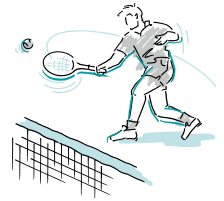
29–38 Präzisionsdruck – Komplexität

39–54 Präzisionsdruck – Organisation

55–66 Präzisionsdruck – Variabilität

67–76 Zeitdruck

77–102 Präzisions- und Zeitdruck



## Konzeption des Übungskatalogs

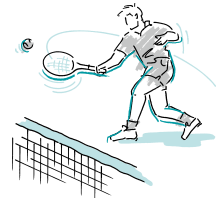
### Auswahl der Übungen

Mit zunehmendem Alter eignen sich Kinder immer mehr sportartbezogene Fertigkeiten, also verschiedene Sporttechniken an. Diese können neben den elementaren Bewegungsformen in das Koordinationstraining integriert werden. Zu beachten ist jedoch, dass ein Koordinationstraining erst gelingen kann, wenn die der Übung zugrundeliegende Sporttechnik zur Fertigkeit geworden ist (Kröger & Roth, 2014, S. 29). Sollen die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden, so müssen die Anforderungen an die der Übung zugrundeliegenden Fertigkeit gering gehalten werden, während die Anforderungen an die zu trainierende Fähigkeit an die Könnensgrenze der Trainierenden herankommen muss (Kröger & Roth, 2014, S. 22–23). Dieser Maxime entsprechend wurden die einzelnen Übungen konzipiert beziehungsweise ausgewählt, sie setzen ein geringes Fertigniveau voraus.

Eine herausragende Bedeutung für das Koordinationstraining haben Spielformen, „weil sie neben Zeitdruckbedingungen und Genauigkeitsanforderungen stets situative Überraschungsmomente beinhalten“ (Kröger & Roth, 2014, S. 20). Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass über drei Viertel der Übungssammlung aus Partnerübungen bestehen. Kröger und Roth haben drei Prinzipien postuliert: Die Prinzipien der Neuartigkeit, der Vielseitigkeit und der Freudbetontheit. Diese können in ständiger Wechselwirkung miteinander stehen. Neuartige Bewegungsaufgaben fördern die aktuelle und

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



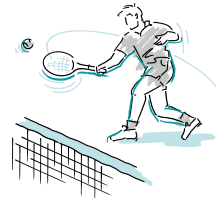
langfristige Motivation zum Sporttreiben, da für Kinder Neugier, intuitives Handeln und Spontaneität eine große Rolle spielen (Kröger & Roth, 2014, S. 21). Entsprechend wurde bei der Auswahl und Konzeption der Übungen auf ungewöhnliche Bewegungsaufgaben Wert gelegt, die vom üblicherweise bekannten Schema der Sportart Tennis abweichen. Eng im Zusammenhang mit der Neuartigkeit steht die Vielseitigkeit. Diesem Prinzip wird in den Aufgabenstellungen insofern Rechnung getragen, als dass viele Variationen angeboten werden, die beispielsweise die Verwendung der anderen Hand oder anderer Sportgeräte erfordern. Die Variationen ermöglichen es den Übenden darüber hinaus, die Übungsausführung ihrem eigenen Leistungsvermögen anzupassen. Damit kann einer Binnendifferenzierung Rechnung getragen werden, was ebenso positive motivationale Effekte auf die Übenden und damit eine Leistungssteigerung verspricht (vgl. Schmoll, 2007, S. 5). Die Lösung von unbekanntem und variierenden Aufgaben erhöhen außerdem die Wahrscheinlichkeit, dass die Übenden unerwartete Erfolgserlebnisse haben (Kröger & Roth, 2014, S. 21). Somit wird auch dem Prinzip der Freudbetontheit entsprochen.

### Lernen an Stationen

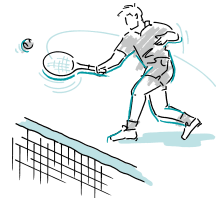
Am Ende dieser theoretischen Ausführungen fehlt nun noch der Schritt aus der Theorie in die Praxis. Hierzu bietet es sich an, sich näher mit der Methode des Lernens an Stationen auseinanderzusetzen.

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



Bauer (1997) definiert diese Methode als „das zusammengesetzte Angebot mehrerer Lernstationen, das die Lernenden im Rahmen einer übergeordneten Thematik bearbeiten [...]“ (zitiert nach Schmoll, 2007, S. 4). Die Methode ist im Bereich des Sports keine Neuheit – sie wurde erstmals 1952 von Morgan und Adamson als *circuit training* zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten beschrieben (Schmoll, 2007, S. 4). Dennoch bringt sie viele Vorteile mit sich, die für einen erfolgreichen Sportunterricht beziehungsweise ein erfolgreiches Training nutzbar gemacht werden können. Lernende haben durch einen Stationsunterricht die Möglichkeit, sich selbstständig Fähigkeiten anzueignen (Schmoll, 2007, S. 3) und so ihre Selbstkompetenz zu erweitern. Durch die Interaktion mit anderen Lernenden und der Lehrperson wird ebenso ihre Sozialkompetenz erweitert. Die offene Unterrichts- beziehungsweise Trainingsorganisation ermöglicht außerdem ein individuelles Lernen, in dem die Kinder und Jugendlichen ihrer Lerngeschwindigkeit entsprechend üben können (Schmoll, 2007, S. 5). Gerade in Zeiten, in denen der Abstand zwischen leistungsstarken und -schwachen Kindern immer größer zu werden scheint (Kröger & Roth, 2014, S. 29) spielen die Themen Differenzierung und Motivation zur Bewegung eine immer größere Rolle. Diesen Herausforderungen kann man durch das Lernen an Stationen im Sportunterricht angemessen begegnen.



## Übungssystematik

### Ordnungskriterien der Übungen

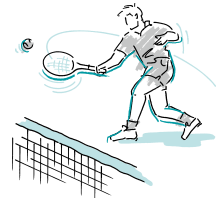
Die Anordnung der Übungskarten ergibt sich aus den folgenden fünf Kriterien:

#### *1. Kriterium: Übungsziel*

Die Sammlung beginnt mit rückschlagspezifischen Aufwärmübungen. Zwar werden auch mit diesen die koordinativen Fähigkeiten trainiert, für die Praxis schien es aber dienlich, einige Übungen anzubieten, die zur allgemeinen Aktivierung dienen. Es handelt sich um vier Übungen zur reinen Beinarbeit und vier Übungen, bei denen die Beinarbeit an das Rollen bzw. Absprungsverhalten der Bälle angepasst werden muss. Diese Voraussetzungen sind für die Durchführung von Spielsportarten im Allgemeinen und besonders für Rückschlagspielsportarten wie Tennis unverzichtbar. Mithilfe der Aufwärmübungen können sich die Übenden auf die bevorstehenden Herausforderungen optimal einstellen. Im Anschluss folgen die Übungen, die die Fähigkeit zur Koordination unter Präzisionsdruck trainieren. Es schließen sich die Übungen für die Verbesserung der Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck an. Die Sammlung endet mit Übungen, die die Fähigkeit zur Koordination unter Präzisions- und Zeitdruck trainieren. Jeder dieser drei Übungsblöcke wiederum ist in vier Unterkategorien eingeteilt: Zuerst kommen die „reinen“ Druckbedingungen (Präzisions- beziehungsweise Zeitdruck ...). Es folgen Übungen zu Komplexitätsanforderungen, dann zu Organisationsanforderungen und schließlich zu

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



Variabilitätsanforderungen unter der entsprechenden übergeordneten Druckbedingung.

### 2. Kriterium: Schwierigkeitsgrad

Die Übungen sind in drei Komplexitätsniveaus eingeteilt, die farblich markiert sind. Diese verstehen sich lediglich als Tendenz und könnten grob mit „einfach“, „mittel“ und „schwer“ bezeichnet werden.

### 3. Kriterium: Sozialform

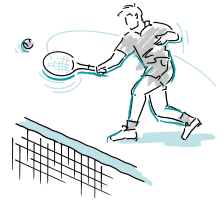
Zuerst sind die Einzel-, dann die Partnerübungen aufgeführt. Die Partnerübungen gilt es, in zwei Arten zu differenzieren. Es gibt welche, in denen ein Partner die Übung ausführt und der andere als „Trainer“ agiert, der beispielsweise Bälle zuspielt. Außerdem gibt es Partnerübungen, in denen beide die gleiche Aufgabe zu meistern haben.

### 4. Kriterium: Spielbereich

In dieser Übungssammlung gibt es vier verschiedene Arten des Spielbereichs: den freien Raum, die Wand, das Netz oder die Leine. Zu beachten ist, dass alle Übungen mit Netz auch mit einer Leine durchgeführt werden können, falls in der Sporthalle kein entsprechendes Netz vorhanden ist. Übungen, die ausdrücklich mit einer Leine durchzuführen sind, können jedoch nicht mit einem Netz durchgeführt werden. Grundsätzlich kann die Größe jedes Spielbereichs,

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



egal ob mit Netz oder im freien Raum, an die örtlichen Gegebenheiten der Trainingsstätte und an das Können der Trainierenden angepasst werden. Wert zu legen ist hierbei lediglich auf die geläufigen Sicherheitsmaßnahmen.

### *5. Kriterium: Anzahl verwendeter Sportgeräte und/oder Alltagsgegenstände*

Die meisten Geräte lassen sich in einer „normal“ ausgestatteten Sporthalle wiederfinden, gegebenenfalls nicht vorhandene Geräte sollten mit etwas Improviationsgeschick leicht zu ersetzen sein. So kann beispielsweise die Teppichfliese durch ein Handtuch, die Balldose zum Fangen durch eine Pylone und farbige Hütchen zum Markieren durch farbige Alltagsgegenstände (wie zum Beispiel Taschen oder Schuhe) ersetzt werden. Hier ist der Kreativität der Lehrpersonen keine Grenze gesetzt. Zu beachten ist außerdem, dass auf den Übungskarten aus Gründen der Übersichtlichkeit nur die Geräte für die Durchführung der Grundübungen ausgewiesen sind.

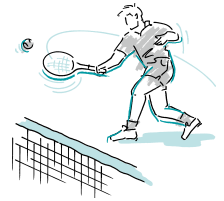
## **Aufbau und Symbole**

Bei der Gestaltung der Übungskarte wurde darauf Wert gelegt, dass die Karten möglichst übersichtlich sind, jedoch gleichzeitig die notwendige Fülle an Informationen bereitstellen. Zu diesem Zweck wurde folgender Aufbau ausgearbeitet:



# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



Jede Karte ist durch eine Nummer und einen Titel gekennzeichnet. Auf jeder Übungskarte sind außerdem die fünf Ordnungskriterien graphisch oder schriftlich festgehalten. Das Übungsziel befindet sich schriftlich über dem Titel der Übung. Der Schwierigkeitsgrad wird durch die drei verschiedenen Farben, in denen der Titel der Übung zusammen mit allen weiteren Symbolen erscheint, ausgewiesen. Der Spielbereich und die Sozialform werden rechts vom Titel durch Symbole repräsentiert, die benötigten Geräte und deren Anzahl unter der Sozialform.

Jede Übungskarte ist mit einem Bild versehen, das die Übung veranschaulicht. Darunter befinden sich zwei Textfelder. In dem ersten wird die Übung beschrieben, in dem zweiten werden Variationen angeboten, die sowohl schwerer als auch leichter als die Grundübung sein können. Die schriftlichen Arbeitsaufträge sind so formuliert, dass sie im Zusammenspiel mit der Abbildung präzise Anweisungen für die Übenden bereitstellen (vgl. Schmoll, 2007, S. 6). Unten links befindet sich, wenn die Übung nicht vom Autor dieser Arbeit erdacht worden ist, die Literaturangabe zur Quelle, aus der diese Übung stammt. Die Abbildung 1 fasst den Aufbau der Übungskarten zusammen.

Die bereits erwähnten Symbole und deren Bedeutung lassen sich der Tabelle 1 entnehmen.

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen

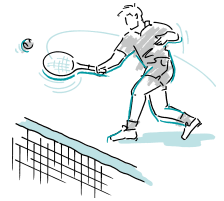





Abb. 1 Aufbau einer Übungskarte

Stationskarten Tennis

**13** Präzisionsdruck  
**Reifen treffen I**







**Durchführung**

Lege einen Gymnastikreifen auf den Boden. Spiele den Ball mehrfach mit deinem Schläger in die Luft. Wenn du glaubst, dass der Ball im Reifen landet, dann lass ihn dort aufspringen!

**Variationen**

- Spiele den Ball nur zweimal hoch und lasse ihn dann im Reifen aufprellen!
- Spiele den Ball nur mit der Rückhand!
- Spiele den Ball nur einmal hoch und lasse ihn dann im Reifen aufprellen!
- Spiele den Ball mit Vorhand und Rückhand im Wechsel!
- Spiele den Ball abwechselnd von oben und von unten!
- Führe alle Übungen mit der anderen Hand durch!
- Spiele den Ball mit der linken und rechten Hand im Wechsel!

Übungsziel

Nummer

Titel

Spielbereich

Sozialform

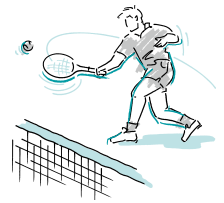
Benötigte Geräte

Übungs-  
beschreibung























Variationen

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen

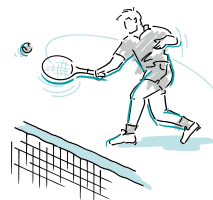


Tab. 1 Symbole und deren Bedeutungen

Schwierigkeitsgrad		
leicht	mittel	schwer
Sozialform		
 Einzelübung	 Partnerübung mit unterschiedlichen Aufgaben	 Partnerübung mit gleichen Aufgaben
Spielbereich		
 Freier Raum	 Wand	
 Netz	 Leine	
Benötigte Geräte		
 Schlaggerät	 Balldose	 Ball klein
 Ball groß	 Luftballon	 Reaktionsball
 Turnbank	 Turnkasten klein	 Turnkasten groß
 Springseil	 Feldmarkierung	 Gymnastikreifen
 Pylone	 Teppichfliese	 Zeitung

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



### Register

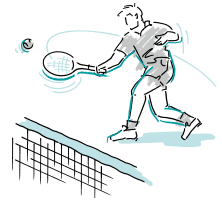
Für eine schnelle Suche bestimmter Übungen anhand der Ordnungskriterien können die folgenden Tabellen herangezogen werden:

Tab. 2 Register sortiert nach Übungszielen

Übungsziel	Nummer der Übung
Warmup	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Koordination unter Präzisionsdruck	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
Komplexitätsanforderungen unter Präzisionsdruck	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38
Organisationsanforderungen unter Präzisionsdruck	39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54
Variabilitätsanforderungen unter Präzisionsdruck	55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66
Koordination unter Zeitdruck	67
Komplexitätsanforderungen unter Zeitdruck	68, 69, 70, 71, 72, 73
Organisationsanforderungen unter Zeitdruck	74, 75
Variabilitätsanforderungen unter Zeitdruck	76
Koordination unter Präzisions- und Zeitdruck	77, 78
Komplexitätsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck	79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88
Organisationsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck	89
Variabilitätsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck	90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



Tab. 3 Register sortiert nach Schwierigkeitsgrad

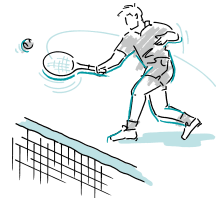
Schwierigkeitsgrad	Nummer der Übung
Leicht	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 29, 30, 39, 40, 41, 42, 43, 55, 56, 67, 68, 69, 70, 71, 76, 79, 80, 90
Mittel	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 85, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99
Schwer	36, 37, 38, 53, 54, 64, 65, 66, 86, 87, 88, 100, 101, 102

Tab. 4 Register sortiert nach Sozialform

Sozialform	Nummer der Übung
Einzelübung	1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 18, 29, 31, 32, 36, 37, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 57, 72, 81, 89
Partnerübung (verschiedene Aufgaben)	14, 15, 16, 19, 20, 30, 33, 42, 43, 58, 64, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 74, 76, 77, 78, 82, 83, 84, 90, 91
Partnerübung (gleiche Aufgabe)	4, 5, 6, 7, 8, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 34, 35, 38, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 75, 79, 80, 85, 86, 87, 88, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen

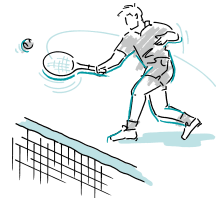


Tab. 5 Register sortiert nach verwendeten Geräten

Gerät	Nummer der Übung
Schlaggerät	32, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 71, 73, 75, 77, 78, 79, 80, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 101, 102
Balldose	19, 20
Ball (klein)	6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 71, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102
Ball (groß)	5, 33, 44, 45, 46, 50, 53, 56, 67, 70, 89
Luftballon	72, 81, 89
Reaktionsball	76
Turnbank	39, 47, 56, 59
Turnkasten	43, 49, 60
Kasten (groß)	25
Springseil	51
Markierung	1, 2, 3, 28, 72
Gymnastikreifen	13, 17, 23, 26, 28, 52, 60, 61, 63, 77, 86, 87, 90, 100
Pylone	7, 8, 15, 24, 30, 32, 40, 41, 44, 45, 46, 55, 72, 75, 78, 91, 97, 99, 101
Teppichfliese	54, 66
Zeitung	62

# Stationskarten Tennis

## Theoretische Grundlagen



Tab.6 Register sortiert nach Spielbereich

Spielbereich	Nummer der Übung
Freier Raum	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 59, 60, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 72, 74, 75, 76, 82, 86, 100
Wand	25, 26, 31, 32, 57, 58, 61, 73, 81, 87, 89
Netz	28, 35, 37, 62, 63, 66, 71, 77, 78, 79, 80, 83, 84, 85, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 102
Leine	27, 56

# 12

## Präzisionsdruck Ball rollen



### Durchführung

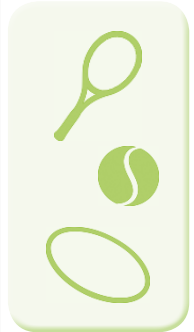
Du hältst in jeder Hand einen Schläger. Lass den Ball von der Vorhand der linken Hand auf die Vorhand der rechten Hand rollen und wieder zurück!

### Variationen

- Rolle den Ball von der Rückhand auf die Rückhand und zurück!
- Rolle den Ball von der Vorhand auf die Rückhand und zurück!
- Rolle den Ball von der Rückhand auf die Vorhand und zurück!



# 13 Präzisionsdruck Reifen treffen I



## Durchführung

Lege einen Gymnastikreifen auf den Boden. Spiele den Ball mehrfach mit deinem Schläger in die Luft. Wenn du glaubst, dass der Ball im Reifen landet, dann lass ihn dort aufspringen!

## Variationen

- Spiele den Ball nur zweimal hoch und lasse ihn dann im Reifen aufspringen!
- Spiele den Ball nur mit der Rückhand!
- Spiele den Ball nur einmal hoch und lasse ihn dann im Reifen aufspringen!
- Spiele den Ball mit Vorhand und Rückhand im Wechsel!
- Spiele den Ball abwechselnd von oben und von unten!
- Führe alle Übungen mit der anderen Hand durch!
- Spiele den Ball mit der linken und rechten Hand im Wechsel!

# 14

Präzisionsdruck  
**Sterntaler**



### Durchführung

Werft euch gegenseitig einen Ball in hohem Bogen zu!  
Fangt die Bälle mit eurem T-Shirt auf.

### Variationen

- Wirf deinem Partner in kurzer Folge zwei Bälle zu! Den ersten Ball soll er mit dem T-Shirt auffangen, dem zweiten ausweichen.