

Kurs: Tennis

Kursthema: Tennis – von den Grundschlägen zum Wettkampfspiel

I. Ziel:

Praktizieren des Wettkampfspiels Tennis unter Berücksichtigung technischer Fertigkeiten und taktischer Lösungsmöglichkeiten

II. Inhalte:

- Technikeinführung und Schulung aller Grundschläge (Vorhand- und Rückhandschläge, Aufschlag, Schmetterball, Volley, Stop, Lob) und spielrelevanter Schlagkombinationen (Sak 1 und 2)
- Doppel- und Einzelspieltaktik (Sok 2.1 und Sok 2.2)
- Regelkunde: Einzel und Doppel (Sak 6)
- Reflexion über motorische Handlungsabläufe und die Gestaltung der Aufwärmphase (Sek 4, Sak 6)

III. Bewertung:

Sportpraxis (ca. 2/3)

- Umsetzung von Technik und Taktik im Doppel- und Einzelspiel
- Mitarbeit, Beteiligung als Zuspieler

Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (ca. 1/3)

- Planung und Gestaltung von Aufwärmphasen (Mek 6)
- Entwicklung von Spielideen
- Analyse von Bewegungsabläufen

IV. Hinweise:

- entsprechendes Schuhwerk für Tennisplätze (outdoor): muss vorhanden sein
- Tennisschläger erwünscht