

INHALTSVERZEICHNIS

0	Vorwort	5
1	Koordinative Fähigkeiten	7
1.1	Teil I	7
1.1.1	Orientierungsfähigkeit	7
1.1.2	Differenzierungsfähigkeit	10
1.1.3	Gleichgewichtsfähigkeit	14
1.1.4	Reaktionsfähigkeit	16
1.1.4	Rhythmisierungsfähigkeit	20
1.2	Teil II	23
1.2.1	Grundsätze und Prinzipien	23
1.2.2	Übungen zur Schulung der Koordinativen Fähigkeiten	25
1.2.2.1	Orientierungsfähigkeit	26
1.2.2.2	Differenzierungsfähigkeit	27
1.2.2.3	Gleichgewichtsfähigkeit	29
1.2.2.4	Reaktionsfähigkeit	33
1.2.2.5	Rhythmisierungsfähigkeit	34
1.2.2.6	Zirkel zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	38
1.3	Merksätze und Zitate zum Thema "Koordinative Fähigkeiten"	42
2	Körpererfahrung im Tennis	44
2.1	Körpererfahrung im Anfängerunterricht	47
2.2	Körpererfahrung im Fortgeschrittenenunterricht	51
2.3	Merksätze und Zitate zum Thema "Körpererfahrung"	63
3	"Fehler"-Korrektur im Tennis	66
3.1	Übungen zur Fehlerkorrektur	78
3.2	Merksätze und Zitate zum Thema "Fehlerkorrektur"	85
4	Trainingsmöglichkeiten für das Kinder- und Jugendtraining	89
4.1	Ballberechnung - Ballgefühl Möglichkeiten einer systematischen Schulung	89
4.2	Training im Stationsbetrieb - verschiedene Zirkel	103

4.3	Spelformen für das Tennistraining	113
4.4	Geschicklichkeits-Zehnkampf	122
4.5	Aufgabenorientiertes Spieltraining im Tennis	140
4.6	Tennistraining einmal anders	144
4.7	Geschicklichkeitstest für das Kindertraining	152
5	Tennis in der Schule	157
5.1	Ballgewöhnungsübungen ohne Schläger	158
5.2	Ballgewöhnungsübungen mit Schläger	160
5.3	Erarbeiten der Grundschläge Vor- und Rückhand an der Wand	165
5.4	Erarbeiten des Flugballes in Partnerarbeit	171
5.5	Der Einsatz des Gymnastikreifens im Tennisunterricht	173
6	Literatur	185