

## INHALT

<b>Vorwort</b>	4
<b>I. METHODE - Definiertes Timing</b>	5
<b>Problemstellung</b>	6
<b>1. Definiertes Timing -Theoretische Grundlegung</b>	8
1.1 Der Ball als Objekt der Wahrnehmung	10
1.2 Ballverhalten-Gravitation - Möglichkeitssatz der Wahrnehmung	10
1.3 Kontaktflächen-Formbewegung	13
1.4 Gravitation und Rhythmus	17
1.5 Eigene und fremde Sprache	17
1.6 Freiheit und Zwang	18
<b>2. Definiertes Timing: Folgerungen für die Praxis</b>	23
2.1 Bewegungsrhythmen und Definitionsbereiche	23
2.2 Übungsreihe	29
2.3 Mediale Hilfen	32
2.3.1 Liniensystem	32
2.3.2 Kontrollbogen	33
2.3.3 Übungs-Formblatt	34
2.3.4 Fließtext	36
2.4 Lernkategorien	37
<b>3. Definiertes Timing: Wechselwirkung von Theorie und Praxis</b>	38
<b>II. TENNIS-SCHULE - Definiertes Timing'</b>	43
<b>1. Übungsreihe - Anfängerkurs Grundschlag</b>	44
1.1 Erste Stunde	44
1.2 Zweite Stunde	51
1.3 Dritte Stunde	60
1.4 Vierte Stunde	68
1.5 Fünfte Stunde	74
1.6 Sechste Stunde	81
<b>II. KURSÜBERSICHTSPLÄNE-Definiertes Timing</b>	89
<b>Literaturverzeichnis</b>	102