



„Das Auge spielt mit“ – WTV-Bewegungsasse haben den Durchblick

Marco Höttlinger

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“
Auge-Hand-Koordination

„Jede Tenniskarriere beginnt mit

LAUFEN – SPRINGEN – WERFEN – FANGEN,

denn das sind die Voraussetzungen, um ein
richtig guter Tennisspieler zu werden.“



www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ Auge-Hand-Koordination



„WTV – BEWEGUNGSASSE“ und ihre ZIELSETZUNG:

- Bewegungsfreude vermitteln
- Bewegungsvielfalt ermöglichen
- Intensiv motorische Fähigkeiten ausbilden und schulen

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ Auge-Hand-Koordination



www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ Auge – Hand – Koordination ist....

- eine zentrale motorische Fähigkeit im Tennis
- die Fähigkeit visuelle Informationen (Flugbahn eines Balles) schnell zu verarbeiten und schnell in eine präzise motorische Handlung (Schläge) umzusetzen.
- verantwortlich für...:
 - eine verbesserte Schlagpräzision
 - viel schnellere Reaktionszeiten
 - ökonomische und effizientere Bewegungsabläufe

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ PRAXIS



Integration der Trainingsinhalte „der WTV-Bewegungsasse“ in den Trainingsalltag

- als eigenständige Trainingseinheit
- „eine Gruppe kommt – eine Gruppe geht“
- zwischen zwei tennisspezifischen Übungen in der Tennisstunde

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ PRAXIS



Praxisteil mit den unterschiedlichsten Materialien

- Luftballons / Tennisbälle / Kinderhandbälle
- Balldosen / Hütchen / Markierungsteller
- Markierungslinien
- Gymnastikstangen
- Kleinfeldnetze

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ PRAXIS

Übungsideen mit Tennisbällen Teil 1:



Grundübung:

SuS bewegen sich kreuz und quer durch die Halle bzw. über den Tennisplatz....werfen dabei den Tennisball bzw. zwei Tennisbälle in die Luft und fangen ihn/sie wieder auf.

Variationen / Änderung der Bewegungsaufgabe:

- verschiedene Laufformen vorgeben
- es wird vorgegeben, mit welcher Hand geworfen und gefangen wird
- zwischen Werfen und Fangen Zusatzaufgaben erfüllen (klatschen, drehen etc....)
- zwei Tennisbälle gleichzeitig hochwerfen (ein Ball wird aus der Luft gefangen, der andere Ball muss den Boden berühren, bevor er gefangen wird)
- Anzahl der Bodenkontakte der Tennisbälle wird vorgegeben (Ball soll 1x / 2x oder 3x den Boden berühren, bevor er gefangen werden darf)

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ PRAXIS



Übungsideen mit Tennisbällen und Markierungsteller Teil 2:

Grundübung:

SuS bewegen sich kreuz und quer durch die Halle bzw. über den Tennisplatz....werfen dabei den Tennisball in die Luft und fangen ihn mit dem Markierungsteller wieder auf.

Variationen / Änderung der Bewegungsaufgabe:

- verschiedene Laufformen vorgeben
- es wird vorgegeben, mit welcher Hand geworfen und gefangen wird
- zwischen Werfen und Fangen Zusatzaufgaben erfüllen (klatschen, drehen etc....)
- Anzahl der Bodenkontakte der Tennisbälle wird vorgegeben (Ball soll 1x / 2x oder 3x den Boden berühren, bevor er mit dem Markierungsteller gefangen werden darf)
- Markierungsteller liegt auf dem Boden vor den SuS. Ball wird in die Luft geworfen – M-Teller wird vom Boden aufgehoben – Ball wird mit dem „Teller“ aus der Luft gefangen

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ PRAXIS



Übungsideen mit Luftballons und Kinderhandbällen Teil 3:

Grundübung:

SuS bewegen sich als 2er Teams kreuz und quer durch die Halle bzw. über den Tennisplatz und spielen mit dem Handball den Luftballon in die Luft.

Handballübergabe an den Partner, wenn ich selber den Luftballon hochgespielt habe

Variationen / Änderung der Bewegungsaufgabe:

- es wird vorgegeben, mit welcher Hand der Luftballon hochgespielt bzw. der Handball übergeben wird
- der Handball wird nachdem er den Luftballon berührt hat, zugeworfen

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“ PRAXIS



Übungsideen mit Bällen und Gymnastikstangen Teil 4 :

Grundübung:

SuS bewegen sich als 2er Teams kreuz und quer durch die Halle und halten gleichzeitig mit ihren linken oder rechten Händen eine Gymnastikstange an den jeweiligen Enden fest.

Variationen der Bewegungsaufgabe:

- ein Ball wird über die Gymnastikstange übergeben
- ein Ball wird über die Gymnastikstange dem Partner zugeworfen
- ein Ball wird im Wechsel über die Gymnastikstange dem Partner geworfen bzw. mit Bodenkontakt unter der Gymnastikstange dem Partner zugespielt

www.wtv.de



„Das Auge spielt mit“
PRAXIS



Motto der nächsten Praxisminuten.....

LACHEN (Bewegungsfreude)

LERNEN (Bewegungsvielfalt)

ROTE WANGEN (Intensität)

www.wtv.de



Vielen Dank!

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Wilson  TENNIS POINT
Advantage You