

# HSCL-Tenniskurse

## Kurskonzept: Inhalt, Aufbau und Ziele

### Einsteigerkurs

Die Teilnehmenden werden in die Grundlagen des Tennisspiels eingeführt und wenden die erlernten Fähigkeiten spielerisch an.

Kurs	Voraussetzung	Programm/Ziel	Techn. Elemente	Takt. Elemente	Spieler	Plätze
<b>Einsteigerkurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine, noch nie Tennis gespielt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundschläge erwerben und anwenden der Grobformen Vorhand, Rückhand, Flugball und Aufschlag</li> <li>Erste Spielformen im Kleinfeld, auf Halbdistanz oder mit druckreduzierten Bällen auf Normaldistanz</li> <li>Anleitung zum selbstständigen Üben</li> </ul>	<p>e Regeln und sport-spezifische Begriffe e/a VH/RH Drive, VH/RH Volley und Service Gerade</p> <p>Beinarbeit: e Bereitschaftsstellung, Ball in Schuldistanz e Ball auf Körper, kurzer Ball, langer Ball</p> <p>Besonderes: e Einheitsgriff bei allen Schlägen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine Grundsätze</li> <li>Stellungsspiel</li> <li>Sicherheit</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allmendhalle: 2</li> <li>Allmend TCA: 2</li> <li>Kanti Alpenquai: 2-3</li> <li>Rotkreuz: 2</li> </ul>

### Mittelstufenkurs

Die Teilnehmenden vertiefen die Grundlagen des Tennisspiels und wenden die erlernten Fähigkeiten spielerisch an.

Kurs	Voraussetzungen	Programm/Ziel	Techn. Elemente	Takt. Elemente	Spieler	Plätze
<b>Mittelstufenkurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absolviert der HSCL Einsteigerkurs oder passable technische und taktische Grundkenntnisse</li> <li>Ab ca. 10 Std. Ausbildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundschläge vertiefen und variables anwenden sowie erwerben von Schlägen mit Drall.</li> <li>Diverse Spielformen im Kleinfeld, Halbdistanz und mit Normaldistanz</li> </ul>	<p>e/a Regeln und sport-spezifische Begriffe a/g VH/RH Drive, VH/RH Volley und Service Gerade e Return und VH/RH Slice a Smash, Lob</p> <p>Beinarbeit: a Bekannter Techniken e Deckungsschritte</p> <p>Besonderes: e/a Griffwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Platzieren lernen</li> <li>Reaktion auf kurze Bälle</li> <li>Angriff</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allmendhalle: 2</li> <li>Allmend TCA: 2</li> <li>Kanti Alpenquai: 2-3</li> <li>Rotkreuz: 2</li> </ul>

### Fortgeschrittenenkurs

Die Teilnehmenden perfektionieren ihr Tennisspiel

Kurs	Voraussetzungen	Programm/Ziel	Techn. Elemente	Takt. Elemente	Spieler	Plätze
<b>Fortgeschrittenenkurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicherheit in den Grundschlägen (10x variabel ohne Fehler übers Netz spielend)</li> <li>Ab mindestens 20 Std. Ausbildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erwerben und anwenden von Schlagkombinationen</li> <li>Anwenden von Spielsituationen</li> </ul>	<p>g VH/RH Drive, VH/RH Volley und Service Gerade a Return und VH/RH Slice g Smash, Lob e Servicevarianten</p> <p>Beinarbeit: a Bekannter Techniken e dynam. Beinarbeit e Notschlag (offene VH)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewusstes Platzieren ohne grösseres Laufen</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allmendhalle: 2</li> <li>Allmend TCA: 2</li> <li>Kanti Alpenquai: 2-3</li> <li>Rotkreuz: 2</li> </ul>

Legende: e = erwerben; a = anwenden; g = gestalten; VH = Vorhand; RH = Rückhand

Grundlage dieses Kurskonzeptes ist das J&S Kernlehrmittel Tennis