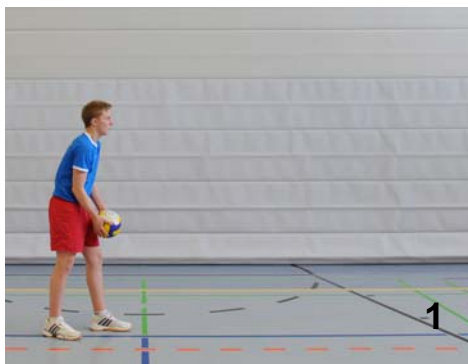


TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Tennisaufschlag



1. Schrittstellung und konzentrieren

- Linker Fuß vorne und den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten
- Schulterachse in Schlagrichtung



2. Anwerfen des Balls über die Schlagschulter

- Körpergewicht auf den hinteren Fuß verlagern



3. Rechte Schulter zurück

- Schlagschulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen
- Leichte Rückbeugung des Oberkörpers und **Bogen-**spannung aufbauen



4. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Hoher Ellbogenkraftvoll nach vorne bringen
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern



5. Gebeugten Arm aktiv strecken

- Schlagarm peitschenartig strecken
- Linker Fuß geht nach vorne
- Den **Ball leicht unterhalb der Ballmitte treffen** – Ball fliegt im leichten Bogen über das Netz



6. Schlagen mit Handgelenkeinsatz

- Schlagen mit fester offener Hand
- **Aktiver Handgelenkeinsatz** – **Rotation des Balles**
- Körperspannung beim Schlag halten



7. Ausklang der Bewegung und wieder spielbereit sein

- Der Schlagarm schwingt nach vorne unten aus
- Die Flugbahn des Balles verfolgen
- **Ins Spielfeld laufen und wieder spielbereit sein** - Bereitschaftshaltung einnehmen



Mögliche Fehler beim Tennisaufschlag

...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!
(die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

⇒ Fehler

Falsche Schrittstellung, rechter Fuß vorne!

Korrektur:

- Verwendung von Bodenmarkierungen als Orientierungshilfe.

⇒ Fehler

Ball wird seitlich, zu hoch oder zu weit nach vorne zum Körper angeworfen! Im Extremfall wie hier, kann der Ball nicht mehr geschlagen werden.

Korrektur:

- Isoliertes Üben des Anwerfens ohne Schlagausführung.
- Aufschläge aus kurzer Entfernung (2 – 3 m) auf Ziele an der Wand mit geringem Armeinsatz.

⇒ Fehler

Schlagbewegung mit gebeugtem statt mit gestrecktem Arm!

Korrektur:

- Übungsformen ohne Ball, in denen der Partner den Arm in der Ausholphase führt.
- Übungsformen mit ruhendem Ball.
- Übungsformen bei denen der Abstand zum Netz allmählich vergrößert wird. Auf Ziele an der Wand mit unterschiedlicher Entfernung schlagen.



Technik Tennisaufschlag - Fehlerkorrektur