

Tennis für zu Hause

Wegen des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 bleiben derzeit Schulen und Kindergärten geschlossen. Auch das Tennistraining im Verein ist im Moment nicht möglich. Damit die Kids trotzdem ein wenig Tennis-Spaß haben, haben wir ein Tennis- und Motorik-Programm angelehnt an die beiden Konzepte Balmagier und Talentinos, für zu Hause zusammengestellt. Auch alle Trainer können ihren Kids diese Übungen für die freie Zeit per E-Mail zuschicken. Viele weitere Übungen und Spiele findet man zudem auf kinder.tennis.de.



Motorik-Übungen

- 2-3 Luftballons alleine oder partnerweise hochhalten (unterschiedliche Körperteile).
- Unterschiedlich große Bälle (Gymnastikbälle, Tennisbälle) im Stand und im Laufen prellen. (beidhändig, einhändig, linke und rechte Hand im Wechsel u.s.w.) Evtl mit Musik
- Mit Klebeband am Boden eine Koordinationsleiter aufkleben oder draußen mit Straßenkreide aufmalen: unterschiedlichste Sprung- und Laufvarianten.
- Seilspringen: Die Kinder üben die unterschiedlichsten Sprungvarianten (einbeinig, beidbeinig, vorwärts, rückwärts, Seil überkreuzen usw.)

Spiele mit Ball

- Ein Ball mit 20 cm Umfang und geringerem Luftdruck wird zwischen den Beinen (Ferse/Knie) eingeklemmt. Damit hüpfen die Kinder einen Achter um 2 Hütchen, die 1m auseinander stehen. Von 3 Versuchen gelingt es einmal fehlerfrei zu hüpfen ohne den Ball zu verlieren.
- Einen Ball mit beiden Händen bis 1m über Kopfhöhe selbstständig anwerfen und nach halber Körperdrehung um die eigene Achse wieder auffangen (von 10 Versuchen werden 7 Bälle gefangen).
- Jonglieren mit Tennisbällen: 2 Bälle hochwerfen und über kreuz fangen, mit 3 Bällen jonglieren. Zu zwei 3 oder vier Bälle hin- und her werfen. (Die Bälle von der eigenen linken in die eigene rechte Hand werfen und anschließend von der rechten Hand zur linken Hand des Partners)
- Einen Ball beidhändig über den Kopf aus einer Distanz von 3m an eine Wand auf eine Zielfläche von 1m² werfen (von 10 Versuchen landen 7 Treffer im Ziel).
- Einen Ball in Richtung Wand rollen, der so nah wie möglich vor der Wand liegen bleibt. Wessen Ball den kürzesten Abstand zur Wand hat, ist der Sieger.
- Zwei Kinder oder Kind und Erwachsener stehen sich Paarweise gegenüber; A wirft B unterschiedlich farbige Tennisbälle zu. Roter Ball muss mit links, orangener Ball mit rechts,

grüner Ball beidhändig gefangen und zurück geworfen werden. Variation: mit Rücken zum Partner stehen, bei Zuruf darf man sich umdrehen.

- Zwei Kinder oder Kind und Erwachsener stehen sich gegenüber. Sie bekommen einen Ball mit ca. 20 cm Umfang und einen Tennisball. Spieler A passt den großen Ball mit dem Fuß und wirft den Tennisball mit der Hand zu Spieler B. Spieler B muss den großen Ball mit dem Fuß stoppen und den Tennisball mit beiden Händen auffangen. Der Pass und der Wurf kann gleichzeitig oder nacheinander durchgeführt werden. Wie viele Wiederholungen schaffen die Paarungen?
- Die Kinder stehen zweibeinig oder einbeinig auf einem Hocker oder in einer Markierung oder einem anderen erhöhtem Gegenstand mit einer Standfläche von 15cm Durchmesser. Aus einem Abstand von 2m werden die von einem anderen Kind oder Erwachsenen direkt zugeworfenen Bälle beidhändig gefangen ohne die Standposition zu verlassen

Spiele mit Ball und Schläger

- Luftballontennis: partnerweise mit dem beidhändig (wenn möglich auch mit einer Hand) gefassten Kleinfeldschläger oder nur mit der flachen Hand im Abstand von 2m den Luftballon hin und her spielen
- Ball mit dem Schläger aufnehmen und wieder ablegen.
- Ball mit dem Schläger balancieren
- Ball auf dem Schläger prellen, Ball nach unten prellen
- Ball mit Schläger hochspielen einmal drehen und wieder auffangen
- 2 Bälle gleichzeitig zu zweit oder viert hin und her spielen.
- Mit dem Tennisschläger o.ä. wird ein Tennisball über eine Strecke von 4m bis zu einer Markierung am Boden gerollt und zum Stoppen gebracht. Von dort wird versucht aus einer Distanz von 6 m den Ball vom Boden mit dem Schläger in das 3m breite Tor zu schlagen/schlenzen/rollen

Tennis-Quiz

Wenn zu Hause kein Platz ist und das Wetter draußen schlecht, kann man auch ein Tennis-Quiz mit der ganzen Familie spielen. Der DTB hat dafür ein paar Beispielfragen mit den Antworten zusammengestellt:

- Nenne die vier Grand Slam Turniere:
Australian Open, French Open, Wimbledon, US Open
- Was ist ein Golden Slam?
Siege bei allen vier Grand Slam-Turnieren innerhalb eines Kalenderjahres.
- Steffi Graf schaffte einen Golden Slam im Jahr?
1988

-
- Wie lautet in der internationalen Zählweise die Bezeichnung für "Null", bei einem Stand 0:15?
Love
 - Was bedeutet No Ad?
Bei Einstand auf die Vorteilsregel zu verzichten (no advantage). In der Umsetzung bedeutet No Add, dass bei Einstand (40:40) der nächste Punkt zum Spielgewinn entscheidet, folglich nicht mehr zwei Punkte Vorsprung nötig sind.
 - Tennis gehörte bereits bei den ersten Spielen der Neuzeit 1896 in Athen und dann bis 1924 zu den olympischen Sportarten. Danach war Tennis nicht Teil der olympischen Spiele. Ab wann wurde Tennis erneut Teil der olympischen Spiele?
Nach 64jähriger Unterbrechung und der Zulassung von Profisportlern wurde Tennis 1984 in Los Angeles als Testwettbewerb und 1988 in Seoul wieder olympisch.
 - In welchem Jahr konnte zuletzt eine olympische Goldmedaille für Deutschland gewonnen werden?
1992 in Barcelona, Boris Becker und Michal Stich im Doppel
 - Als Medenspiele werden die Herrenmeisterschaften der Verbände bezeichnet. Wie heißen die Damenmeisterschaften offiziell?
Poensgen-Spiele. Die Poensgen-Spiele wurden erstmalig 1939 ausgetragen und sind zu Ehren des 1949 verstorbenen 1. Vorsitzenden und Gründers des bekannten Rochus-Clubs in Düsseldorf, Dr. H. C. Poensgen, gegründet worden.
 - Wen bezeichnet man als die „Handsome Eight“?
Die ersten acht offiziellen Tennisprofis nannten sich "Handsome Eight". Sie wurden 1968 vom amerikanischen Milliardär Lamar Hunt für seine World Championship Tennis-Tour (WCT) verpflichtet. Die Handsome Eight, waren Dennis Ralston, Roger Taylor, Tony Roche, Pierre Barthes, WTC-Director Al Hill Jr., John Newcombe, Niki Pilic, Butch Buchholz und Cliff Drysdale.
 - Wie heißt die Vereinigung der professionellen Tennisspielerinnen?
Women's Tennis Association (WTA)
 - Wie heißt die Vereinigung der professionellen Tennisspieler?
Association of Tennis Professionals (ATP)
 - Weitere Fragen zum eigenen Verein
 - Wann wurde dein Verein gegründet?
 - Wer ist der 1. Vorsitzende/die 1. Vorsitzende deines Vereins?

- Wie viele Mitglieder hat dein Verein?