



Rückschlagspiele als Unverbindliche Übung:

**Umsetzung und Synergieeffekte der Einführung eines
Nachmittagsunterrichts in der Schule**

Masterarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades eines Masters

an der

Karl-Franzens-Universität Graz

Vorgelegt von

Lukas Andreas ULZ

01414241

Am Institut für Sportwissenschaften

Begutachter: Mag. Dr.phil., Gerald, PAYER

Graz, April 2023

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die eingereichte Diplomarbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe. Ich erkläre weiters, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten Werke oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangaben gekennzeichnet. Die eingereichte Diplomarbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.“

Gender Erklärung

Um eine bessere Lesbarkeit zu ermöglichen, wird in dieser Diplomarbeit das generische Maskulinum angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig aufgefasst werden soll und keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringt.

Kurzfassung

Rückschlagsportarten erhalten im Turnunterricht oftmals nicht dieselbe Aufmerksamkeit wie andere Ballsportarten. Diese Arbeit beschäftigt sich daher mit der Einführung und Umsetzung eines zusätzlichen Sportangebots für Rückschlagspiele in Form einer unverbindlichen Übung. Im ersten Teil der Arbeit wird festgestellt, wie sich Rückschlagspiele von anderen Ballspielen unterscheiden und wie sie im Lehrplan der Schule verankert sind. Des Weiteren werden die Rückschlagsportarten Tennis, Tischtennis und Badminton vorgestellt, methodische Überlegungen zur Vermittlung der Sportarten dargelegt und Unterrichtseinheiten auf deren Basis erstellt. Im letzten Teil werden die möglichen Synergieeffekte für Schule, Schüler und Vereine eines zusätzlichen Sportangebots in Form von Rückschlagspielen diskutiert. Dabei wird ersichtlich, dass Rückschlagsportarten im Gegensatz zu den großen Ballsportarten eher durch Taktik- und Technik und weniger durch Körperkontakt und Physis gekennzeichnet sind und sich daher auch für einen koedukativen Unterricht gut eignen. Zudem wird festgestellt, dass ein zusätzliches Sportangebot den Schulstandort, ortsansässige Vereine und Schüler positiv beeinflussen kann.

Abstract

Racket sports do not get the same recognition in PE lessons as other ball games. This master's thesis outlines the introduction and implementation of racket sports as an additional after school activity. The differences between racket sports and their integration in the current PE curriculum will be summarised. Racket sports, such as tennis, table tennis and badminton, will be introduced and methodological considerations for their implementation will be discussed. In the last part of the thesis, synergy effects of after school sport activities between school, students and clubs will be analysed. It becomes apparent that racket sports are characterised as more tactical and technical games compared to other sport games which are more physical. Therefore, racket sports are more suited for co-educational PE lessons. Furthermore, after school sport activities have a positive impact on students, local clubs and the school itself.

Danksagung

In erster Linie möchte ich mich bei meiner Familie, Hannes und Sigrid und bei meiner Freundin Anna bedanken. Sie standen während meiner Studienzeit und Berufszeit stets an meiner Seite und unterstützten mich bei all meinen Entscheidungen. Des Weiteren gilt ein großer Dank an all meine Freunde, die in den letzten Jahren immer hinter mir standen und mich während dieser Zeit begleiteten. Ein besonderer Dank gilt meinem Studienkollegen Lukas Strobl, der mich durch sämtliche Kurse und Semester begleitete. Zu guter Letzt möchte ich mich auch recht herzlich bei meinem Betreuer der Masterarbeit, Mag. Dr.phil. Gerald Payer, bedanken. Er gab mir beim Verfassen der Arbeit sämtliche Freiheiten und ich konnte mich mit allen Fragen an ihn wenden. Aufgrund seines konstruktiven Feedbacks und seiner verständnisvollen Art war die Zusammenarbeit mit ihm sehr angenehm.

Vorwort:

Ich unterrichte seit mittlerweile dreieinhalb Jahren an Mittelschulen das Unterrichtsfach Bewegung und Sport. Die ersten zwei Jahre unterrichtete ich an der Mittelschule Großsteinbach und seit eineinhalb Jahre erteile ich an der Mittelschule in Markt Hartmannsdorf meinen Unterricht. In beiden Schulen durfte ich von Beginn an meine Ideen und Interessen, insbesondere meine Leidenschaft für Tennis und andere Rückschlagspiele, in den Turnunterricht einbringen.

In meiner ersten Mittelschule in Großsteinbach, welche zu den kleinsten Mittelschulen der Steiermark zählt, wurde mir eine besondere Aufgabe zuteil. Aufgrund der geringen Schüleranzahl innerhalb einer Schulstufe wurde der Turnunterricht nicht wie üblich geschlechtergetrennt sondern koedukativ unterrichtet. Dabei fiel mir auf, dass in der Durchführung großer Ballsportarten (u. a. Fußball, Handball, Basketball) stets Differenzen zwischen Burschen und Mädchen in ihrer Leistung aber auch in ihrer Spielmotivation oder ihrem Einsatz sichtbar wurden. Ich beobachtete dabei, dass Burschen im Turnunterricht oftmals körperbetonter und kompetitiver spielten als Mädchen und den Ball

seltener zu Mädchen als zu anderen Burschen spielten. Dies resultierte oft in einer gesunkenen Motivation und einem verringerten Einsatz der Mädchen in diesen Unterrichtsstunden. Anders verhielt sich das jedoch bei Sportarten aus den Rückschlagspielen. Diese werden im Gegensatz zu den großen Ballspielen (meist Mannschaftssportarten) zumeist einzeln oder paarweise durchgeführt und sind durch Taktik und Technik und weniger durch Körperkontakt gekennzeichnet. Die Folge war eine bessere Verteilung von spielstärkeren und spielschwächeren Spielern innerhalb der Klasse. Dadurch fielen in diesen Sportarten die Leistungsunterschiede zwischen den Spielenden geringer auf und es erhöhte sich ebenso die Motivation und der Einsatz aller Spielenden. Um in weiterer Folge ein möglichst breites Angebot an Rückschlagsportarten anzubieten, wurde es mir in Kooperation mit den ortsansässigen Tennisvereinen und den Schulen an beiden Standorten ermöglicht, die notwendigen Vorkehrungen für eine Durchführung der bekanntesten Rückschlagsportarten (Tennis, Badminton und Tischtennis) zu treffen. Dies beinhaltete unter anderem die Anschaffung von notwendigem Equipment (z.B. Schläger, Bälle, Federballnetze, Tischtennistische) sowie die Reservierung und Nutzung der Tennisplätze der ortsansässigen Vereine.

An der Mittelschule Markt Hartmannsdorf wird mir seit eineinhalb Jahren ermöglicht, im Zuge meiner Lehrverpflichtung an zwei Nachmittagen einen zweistündigen Unterricht in Form einer Unverbindlichen Übung zu Rückschlagsportarten anzubieten. Der Nachmittagsunterricht erfolgt freiwillig und findet außerhalb der Schulzeit statt. Der Unterricht wird dabei heuer, wie auch schon im letzten Jahr, von 24 Schülerinnen und Schülern aus allen Schulstufen in Anspruch genommen. Auffallend ist, dass zwei Drittel der angemeldeten Schülerinnen und Schüler weiblich und die Teilnehmenden nur in vereinzelt Fällen schon in einem Sportverein involviert sind. Dieser Umstand zeigt auf, dass die Nachfrage von Kindern und Jugendlichen an einem außerschulischen Sportangebot teilzunehmen, insbesondere bei Mädchen und vereinsfremden Kindern, vorhanden ist. Aus diesem Grund möchte ich mich in meiner Masterarbeit diesem Thema widmen.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Definition und Lehrplanbezug	2
2.1.	Rückschlagspiele im UF Bewegung & Sport.....	2
2.2.	Ab- und Eingrenzung der Rückschlagspiele	3
3.	Rückschlagspielsportarten	5
3.1.1.	Spielfeld und Regeln	5
3.1.2.	Technik.....	7
3.1.2.1.	Griffhaltung und Schlagphasen.....	7
3.1.2.2.	Vorhand	9
3.1.2.3.	Rückhand.....	10
3.1.2.4.	Schlagvarianten.....	12
3.1.2.5.	Aufschlag.....	14
3.1.3.	Taktik	16
3.2.	Tischtennis	17
3.2.1.	Spielfeld und Regeln	18
3.3.2.	Technik.....	19
3.3.2.1.	Schlägerhaltung und Schlagphasen.....	20
3.3.2.2.	Balltreffpunkte und Schlägerblattstellungen.....	21
3.3.2.3.	Der Konterschlag.....	22
3.3.2.4.	Der Schupfschlag	23
3.3.2.5.	Der Topspin Schlag.....	25
3.3.2.6.	Der Aufschlag	26
3.2.3.	Taktik	27
3.3.	Badminton	28
3.3.1.	Spielfeld und Regeln	29
3.3.2.	Technik.....	32
3.3.2.1.	Griffarten und Schlagphasen.....	32
3.3.2.2.	Aufschläge.....	33
3.3.2.3.	Vorhand Überkopf-Schläge	34
3.3.2.4.	Vorhand/Rückhand Drive	35
3.3.2.5.	Netzdrops und Lifts	37
3.3.3.	Taktik	38
4.	Methodische Grundphilosophie	40
4.1.	Vom Übergreifenden zum Speziellen	42
4.2.	Vom Spielen zum Spielen und Üben – Das Taktik-Spiel-Konzept.....	42

4.3. Vom impliziten zum expliziten Lernen	45
5. Methodik der Rückschlagspiele	46
5.1. Tennis	48
5.2. Tischtennis	51
5.3. Badminton	53
6. Einsatz der Rückschlagspiele in der Schule	55
6.1. Einheiten Badminton	55
6.1.1. Erste Badmintoneinheit.....	56
6.1.2. Zweite Badmintoneinheit	57
6.1.3. Dritte Badmintoneinheit.....	59
6.1.4. Vierte Badmintoneinheit.....	60
6.1.5. Fünfte Badmintoneinheit.....	62
6.2. Einheiten Tennis	62
6.2.1. Erste Tenniseinheit.....	62
6.2.2. Zweite Tenniseinheit	64
6.2.3. Dritte Tenniseinheit.....	66
6.2.4. Vierte Tenniseinheit.....	67
6.2.5. Fünfte Tenniseinheit.....	69
6.3. Einheiten Tischtennis	70
6.3.1. Erste Tischtenniseinheit.....	70
6.3.2. Zweite Tischtenniseinheit	72
6.3.3. Dritte Tischtenniseinheit	74
6.3.4. Vierte Tischtenniseinheit.....	76
6.3.5. Fünfte Tischtenniseinheit.....	78
6.4. Einheiten zu kombinierten Rückschlagspielen.....	78
6.4.1. Padel.....	79
6.4.2. Beach-Tennis und Crossminton	80
6.4.3. Racketlon	81
6.4.4. Stationenbetrieb.....	83
7. Synergieeffekte	85
7.1. Schüler	85
7.2. Schule.....	88
7.3. Vereine	91
Fazit	95
Literaturverzeichnis	97
Abbildungsverzeichnis	100

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Einführung und Umsetzung von Rückschlagspielen (insbesondere Tennis, Tischtennis und Badminton) in der Schule und wie sie als Wahlplichtfach im Unterricht oder als unverbindliche Übung in Form eines Nachmittagsunterrichts durchgeführt werden können. Des Weiteren sollen in der Arbeit mögliche Synergieeffekte einer Einführung für den Schulstandort, Vereine und Schüler beleuchtet werden. Daraus ergeben sich folgende Fragestellungen, die im Laufe der Arbeit bearbeitet werden. Was sind Rückschlagspiele und welche Sportarten werden als Rückschlagspiel definiert? Wie und in welcher Form können Rückschlagsportarten im Rahmen der Schule angeboten werden? Nach welchem Prinzip sollen Rückschlagspiele erlernt werden und wie können Unterrichtseinheiten zu den ausgewählten Rückschlagspielen aussehen? Des Weiteren wird erörtert, welchen Mehrwert bzw. welche Synergieeffekte die Einführung eines sportlichen Schwerpunktfachs in Form von Rückschlagspielen für den Schulstandort, die ortsansässigen Vereine und die Schülerinnen und Schüler aufweisen können?

Mittels Literaturrecherche soll eine Definition und eine Ab- bzw. Eingrenzung des Begriffs „Rückschlagspiele“ vorgenommen, sowie der Stellenwert von Rückschlagspielen und deren Verankerung im Lehrplan für das Unterrichtsfach Bewegung & Sport in der Sekundarstufe I beleuchtet werden. Weiters soll ein Einblick in die wichtigsten Regeln, die grundlegendsten Schlagtechniken und Taktikbausteine für die Rückschlagsportarten Tennis, Tischtennis und Badminton erfolgen. Zudem sollen methodische Grundsätze und Konzepte für die Erlernung von Rückschlagsportarten ermittelt werden. Mit diesem Wissen sollen Übungseinheiten zu bestimmten Rückschlagspielen entwickelt werden. Zuletzt sollen Erfahrungen und Umsetzungen eines außerschulischen Unterrichts im Schulbereich diskutiert und analysiert und mögliche Synergieeffekte von zusätzlichem Sportangebot an Schulen für Vereine, Eltern, Schule und Schülern aufgezeigt werden.

2. Definition und Lehrplanbezug

Im ersten Teil der Arbeit soll sowohl eine Ab- und Eingrenzung als auch eine Definition des Begriffs „Rückschlagspiel“ vorgenommen werden. Des Weiteren soll festgestellt werden, ob und in welchem Ausmaß Rückschlagspiele im Unterrichtsfach Bewegung und Sport im Lehrplan für die Sekundarstufe I berücksichtigt werden.

2.1. Rückschlagspiele im UF Bewegung & Sport

Den Begriff „Rückschlagspiel“ findet man im Lehrplan für Bewegung und Sport in der Sekundarstufe I nicht. Das liegt daran, dass Lern- und Leistungsziele von Bewegungshandlungen im Lehrplan sehr allgemein definiert sind. Bei genauerer Betrachtung kann man jedoch feststellen, dass die Durchführung von Rückschlagspielen im Lehrplan für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport entsprechend verankert ist. Die Tabelle 1 soll veranschaulichen, welche Bereiche des Lehrplans im Besonderen von der Durchführung von Rückschlagspielen abgedeckt werden können.

Tabelle 1: Lehrplan für das UF Bewegung & Sport in der Mittelschule in Anlehnung an (BMBWF 2022)

Lehrplan der Mittelschulen	
1.- 2.Klasse	3.- 4.Klasse
Spielerische Bewegungshandlungen	
Entwickeln von Spielfähigkeit und vielseitigem Spielkönnen in verschiedenen Situationen mit Gegenständen (z.B. Schläger), durch kooperative Spiele, Spiele ohne Verlierer und regelgebundene Spiele	Weiterentwicklung der Spielfähigkeit unter verstärkt technikrelevanten Aspekten
Entwicklung von Regelbewusstsein als Fähigkeit, Spielvereinbarungen und -regeln anzuerkennen	Zunehmend genaue Regelauslegung
Taktische Maßnahmen setzen können	Taktische Einzel- und Partnerentscheidungen umsetzen
Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen	
Entwicklung von sportspielübergreifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten	Entwicklung der Sportspielfähigkeit (allein, miteinander, gegeneinander) unter technikrelevanten Aspekten
Grundlagen zum Bewegunghandeln	
Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewicht, Raumwahrnehmung, Orientierung-, Rhythmus-, Reaktion- u. Differenzierungsfähigkeit	Verbessern der koordinativen Fähigkeiten
Aufbau sportartspezifischer Grundstrukturen	Sportartspezifische Grundstrukturen verfeinern, komplexe Bewegungsfertigkeiten entwickeln.

2.2. Ab- und Eingrenzung der Rückschlagspiele

Das Gebiet der Sportspiele unterscheidet Spiele zwischen Gruppen (Mannschaften) und Spiele zwischen Einzelspielern und Paaren. Erstere nennt man Mannschaftsspiele, die anderen Rückschlagspiele oder Partnerspiele. Unter den großen Rückschlagspielen finden sich die Sportarten Tennis, Badminton, Tischtennis, Squash und Volleyball. In dieser Arbeit wird der Fokus auf den Racket-Sportarten Tennis, Tischtennis und Badminton liegen.

Die Definition und Abgrenzung der Rückschlagspiele wird durch die beiden Wortsilben „Rück“ und „Schlag“ zum Ausdruck gebracht. Das „Rück“ verweist darauf, dass ein bestimmtes Spielobjekt (Ball, Federball, usw.) zwischen zwei Parteien hin und her gespielt wird. Der „Schlag“ verdeutlicht, dass es zu keinem eigentlichen „Besitz“ des Balls kommt. Gekennzeichnet ist dies durch eine kurzfristige Berührung mit einem Spielgerät oder der Hand. Ziel des Spiels ist es, den Ball über ein Netz oder über eine Wand in das gegenüberliegende Feld oder wieder in das eigene Spielfeld zu schlagen, sodass kein regelgerechter Rückschlag des Gegners möglich ist (Roth et al. 2015).

Ein Rückschlagspiel definiert sich über einen ständigen Schlagwechsel zwischen zwei oder mehreren Gegenspielern. Da es sich dabei zumeist um Einzel- bzw. Partnersportarten handelt, kann man sie ganz klar von den großen Sportspielen (Mannschaftssportarten) abgrenzen. Partnerspiele unterscheiden sich von Mannschaftssportarten durch die Zahl der mit- und gegeneinander Spielenden, durch das Ziel, das Spielgerät und den Spielverlauf. Gerade deshalb kann den Rückschlagsportarten das Erlangen von Handlungskompetenzen, wie dem Erlernen von individuellem und eigenverantwortlichem Tun, zugeschrieben werden. Insbesondere der Umgang mit Schläger sowie der Auge-Hand-Koordination werden bei den Rückschlagsportarten geschult (Weyers et al. 2014).

Des Weiteren lassen sich Rückschlagspiele zwischen Ein- (Wand) und Zweifeldspielen (Netz, Leine) sowie zwischen Ein- und Mehrkontaktspielen unterscheiden. Die Einkontaktspiele, bei denen nach jeder Berührung des Spielobjekts das Schlagrecht zwischen den Parteien wechselt, werden zumeist

mit Schlägern als Einzel oder als Doppel gespielt. Bei Mehrkontaktspielen sind innerhalb der Mannschaft maximal aufeinanderfolgende Berührungen des Balles erlaubt. Gespielt wird dabei mit der Hand in Teamgrößen von zwei Spielern aufwärts. In Tab. 2 werden nach Roth (2015) die Rückschlagspiele nach den Kriterien der Spielfeldaufteilung und der zulässigen Ballkontakte eingeordnet.

Tabelle 2: Klassifikation der Rückschlagspiele (S = Schläger, H = Hand) (Roth et al. 2015)

	Einkontaktspiele	Mehrkontaktspiele
Einfeldspiele Wand	Squash (S) Racket Ball (S) Paddle Ball (S) Jai Alai (S) Amerikanischer Handball (H) Fives (H)	-
Zweifeldspiele Netz, Leine	Badminton (S) Tennis (S) Tischtennis(S)	Volleyball Beachvolleyball Faustball Prellball Indiaca
	Paddle-Tennis (S) Plattform-Tennis (S) Pickle-Ball (S)	

Zu den klassischen Rückschlagspielen zählt man die Individualsportarten Tennis, Badminton, Squash und Tischtennis. Darunter gibt es Misch- und Unterformen der Rückschlagspiele, wie zum Beispiel Indiaca, Racket Ball und Padel-Tennis. Volleyball, Faustball und Prellball werden als Mannschaftsrückschlagspiel ohne Schläger ausgeführt (Wagner 2005).

In dieser Arbeit wird in weiterer Folge lediglich auf die Rückschlagspiele Tennis, Badminton und Tischtennis (in Tab. 2 grün eingefärbt) eingegangen, die den Zweifeld- und Einkontaktspielen zugeordnet werden können. Für alle drei Sportarten benötigt man zur Durchführung einen Schläger. Zudem sind diese drei Sportarten in Österreich recht populär, sodass nahezu jede Schule über Tischtennistische und -schläger, Badmintonnetze und -schläger, sowie einen ortsansässigen Tennisclub mit der Möglichkeit zur Schläger- und Ballausleihe verfügt.

3. Rückschlagsportarten

In diesem Teil der Arbeit werden die Rückschlagsportarten Tennis, Tischtennis und Badminton vorgestellt. Es erfolgt ein kurzer geschichtlicher Überblick über die Entstehung und den Stellenwert des Sports allgemein. Es werden zudem die wichtigsten Spielregeln für den Schulgebrauch sowie allgemeine Spielfeldgrößen erläutert und definiert. Ein besonderes Augenmerk wird der Erläuterung der richtigen Schlägerhaltung und der Ausführung von Schlagtechniken geschenkt, da deren Erwerb die Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Spielen von Rückschlagsportarten ist.

3.1. Tennis

Man kann die Vorläufer des Tennissports bis ins 11. Jahrhundert zurückverfolgen. Schon damals wurden Bälle mit der Hand über Netze geschlagen. Im 16. Jahrhundert wurden sie erstmals mit saitenbespannten Schlägern mit Holzrahmen gespielt. Bis vor etwa 125 Jahren wurde Tennis ausschließlich in Hallen gespielt, da die Bälle aus Leder oder Kork auf Naturböden nicht richtig sprangen. Als nach der Erfindung des Kautschuks um das Jahr 1850 die ersten Gummibälle verwendet wurden, konnte das Spiel auch im Freien gespielt werden. So dauerte es auch nicht lange, bis ein Major der britischen Armee jenes Rasenspiel patentieren ließ, das man heute als Tennis kennt. Die bis zum heutigen Spieltag kaum veränderten Spielregeln wurden 1877 festgelegt und zum ersten Wimbledon-Turnier vor über 120 Jahren erstmals angewendet. Seither ist Tennis ein echter Volkssport mit vielen tausenden Vereinen und Mitgliedern geworden (Scholl 2002).

3.1.1. Spielfeld und Regeln

Um im Tennis ein *Match* zu gewinnen, muss man zwei von höchstens drei Sätzen für sich entscheiden. Einen *Satz* gewinnt man, sobald man sechs Spiele für sich entschieden hat. In Zahlen ausgedrückt lautet das Satzergebnis entweder 6/4, 6/3, 6/2, 6/1 oder 6/0. Gelingt es nicht, das sechste Spiel zu erhalten, bevor der Gegner das fünfte gewinnt, wird bis 6/6 weitergespielt. Dann tritt der Tiebreak (siehe unten) in Kraft. Ein *Spiel* ist dann siegreich beendet,

sobald man vier Punkte für sich gutschreiben kann. Erreicht der Gegner drei Punkte, bevor man den vierten für sich entschieden hat, so wird so lange weitergespielt, bis ein Spielender zwei Punkte mehr erreicht hat als der andere Spielende. Der einzelne Punkt, den man durch eigene Fehler oder Gewinnschläge des Gegners verlieren bzw. durch Fehler des Gegners oder eigene, erfolgreiche Schläge gewinnen kann, wird 15, 30, 40 und Spiel gezählt. Der Spielstand, bei dem der Aufschläger zuerst genannt wird, kann demnach 15/0, 30/0, 40/0, 30/15, 40/15, 40/30 und umgekehrt, 15/15, 30/30, 40/40, lauten. Der Spielstand von 40/40 wird als Einstand bezeichnet. Jeder weitere Punkt vor Erreichen des Zwei-Punkte-Abstands heißt Vorteil Aufschläger bzw. Vorteil Rückschläger. Das *Tiebreak* wird bei einem Satzspielstand von 6/6 angewendet. Das 13. Spiel entscheidet den Satz. Dazu benötigt man 7 Punkte, um den Satz mit 7/6 zu gewinnen. Bei 6/6-Punktegleichstand muss man zwei Punkte mehr machen als der andere. Das Tiebreak-Spiel kann auch 8/6, 9/7 usw. enden (Scholl 2002).

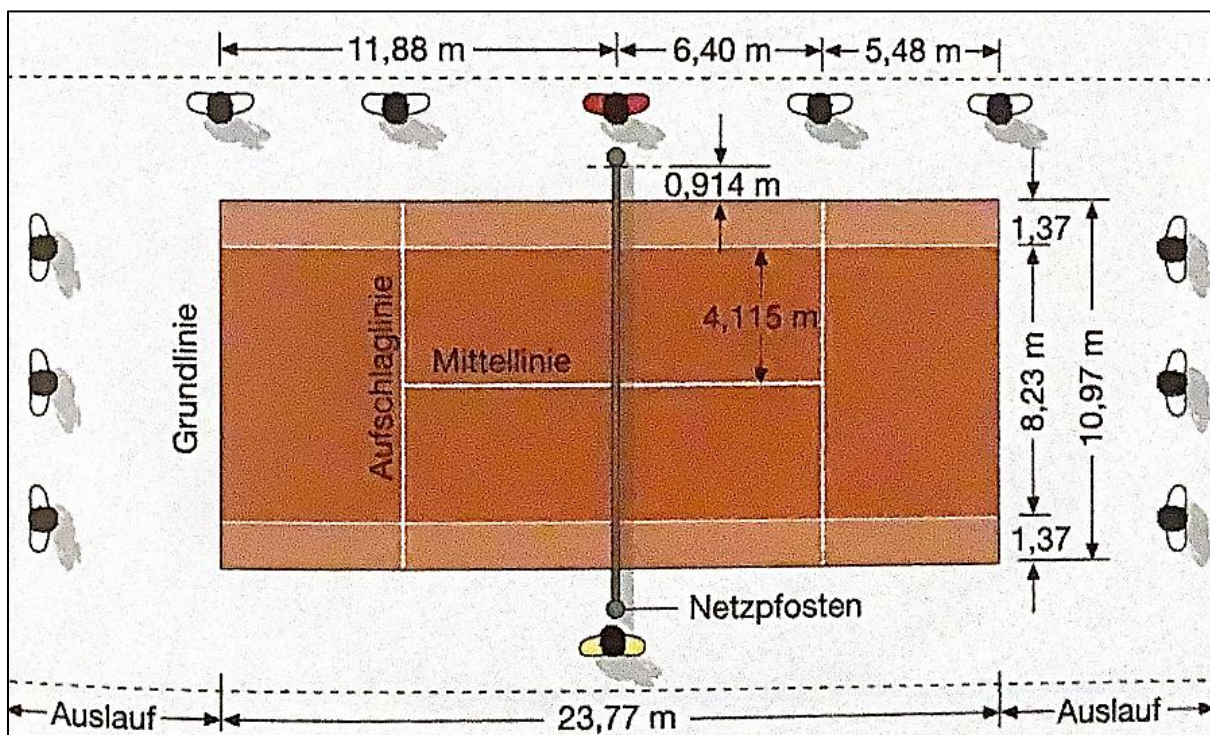


Abbildung 1: Spielfeld Tennis (Scholl 2002)

Tennis kann nahezu überall, auf Gras, Asphalt, Beton, Sand, Zement, Parkett, Teppich usw. gespielt werden. Jeder Platz hat seine eigenen Spieleigenschaften, da die Bälle verschieden springen. Die Spielfeldgröße

(Abb. 1) ist allerdings bei allen Belägen und Plätzen gleich. 75% der in Europa zu findenden Freiplätze sind Sandplätze. Diese haben eine Ziegelmehl-Oberfläche und springt langsamer als auf anderen Plätzen ab. Der Sandplatz schont vor allem die Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln, weil man auf ihm rutschen kann (Scholl 2002)

3.1.2. Technik

Für Anfänger des Tennissports ist eine Erläuterung der richtigen Griffhaltung und die Demonstration der Schlagphasen bedeutsam. Die wichtigsten Schläge im Tennis sind die geraden Vorhand- und Rückhandschläge sowie der Aufschlag, mit dem der Ball ins Spiel gebracht wird. Die Grundlinienschläge können für fortgeschrittene Spieler auch mit Drall, als Topspin oder Slice, gespielt werden. Auf die genauere Erklärung von Stopps, Lobs, Volleys und Smashes wird bewusst verzichtet, da diese aus dem Spiel und im Zuge von taktischen Spielzügen oft selbst erlernt werden können.

3.1.2.1. Griffhaltung und Schlagphasen

Um den richtigen Vorhandgriff (Abb. 2) zu finden, wird der Schläger mit der linken Hand am Schlägerhals gehalten. Die Schlägerfläche steht dabei senkrecht (1). Danach wird die Handfläche der rechten Hand auf die Schlagfläche gelegt (2). Die rechte Handfläche rutscht danach von der Schlägerfläche zum Schaft des Schlägers herunter bis zur rechten Breitseite des Griffes, sodass das Griffende des Schlägers mit dem Handballen abschließt. (3). Die Finger um den Schlägergriff werden geschlossen. Der Zeigefinger ist dabei vom Mittelfinger leicht abgespreizt (4) (Scholl 2002).

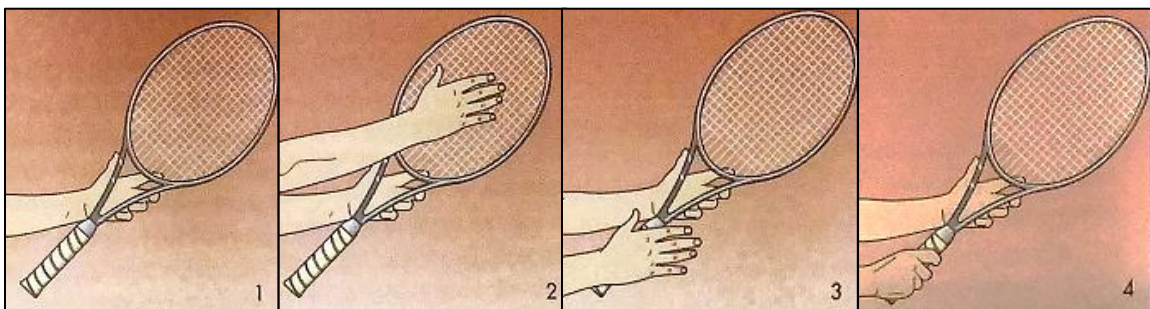


Abbildung 2: Griffhaltung der Vorhand (Scholl 2002)

Um den richtigen einhändigen Rückhandgriff (Abb. 3) zu finden, wird der Schläger mit der linken Hand am Schlägerhals gehalten. Die Schlägerfläche steht dabei senkrecht (1). Zunächst wird der Schläger mit dem Vorhandgriff gehalten (2). Danach wird die rechte Hand so weit nach links gedreht, bis der Schläger von oben gesehen die geradlinige Verlängerung des Unterarms bildet. Die rechte Hand umschließt jetzt die obere Schmalseite des Schlägergriffes (3). Bei der beidhändigen Rückhand (Abb. 4) hält die rechte Hand den Schläger mit dem Rückhandgriff (1). Die linke Hand greift unmittelbar darüber mit dem Vorhandgriff (2). Der kleine Finger der linken Hand berührt den Zeigefinger, die Handkante den Daumen der rechten Hand (3) (Scholl 2002).



Abbildung 3: Griffhaltung der beidhändigen Rückhand (Scholl 2002)

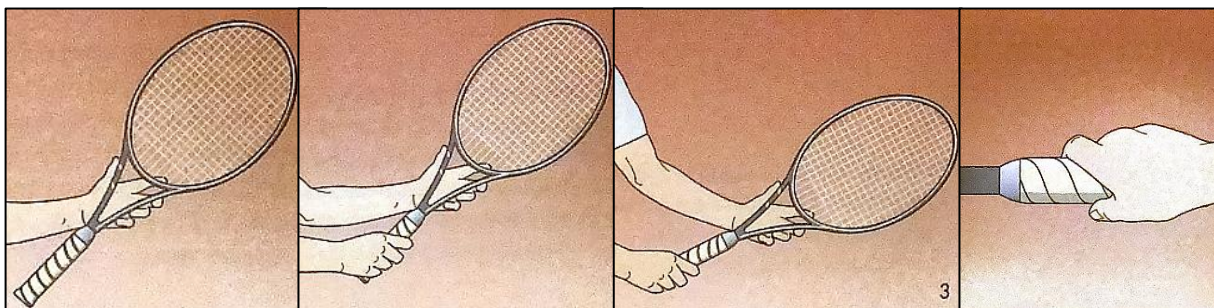


Abbildung 4: Griffhaltung bei der einhändigen Rückhand (Scholl 2002)

Man unterteilt die Schwungbewegung beim Tennis in eine Schwung-, Schlag- und Ausschwingphase. Trotzdem soll der Schlag kein abgehacktes Aneinanderreihen einzelner Aktionen sein, sondern eine fließende Bewegung. Dies betrifft vor allem den Übergang von der Schlagphase in die Ausschwingphase. Mit dem Treffen des Balles darf daher die Schlagbewegung keinesfalls abgestoppt werden. Ein bewusstes Verlangsamen der Ausholbewegung unmittelbar vor Beginn der Schlagphase kann Vorteile bringen. Erst dort wird zum Treffpunkt hin maximal beschleunigt. Die Schleife

kann, wie in Abbildung 5 zu sehen ist, höher oder flacher ausgeführt werden (Scholl 2002).

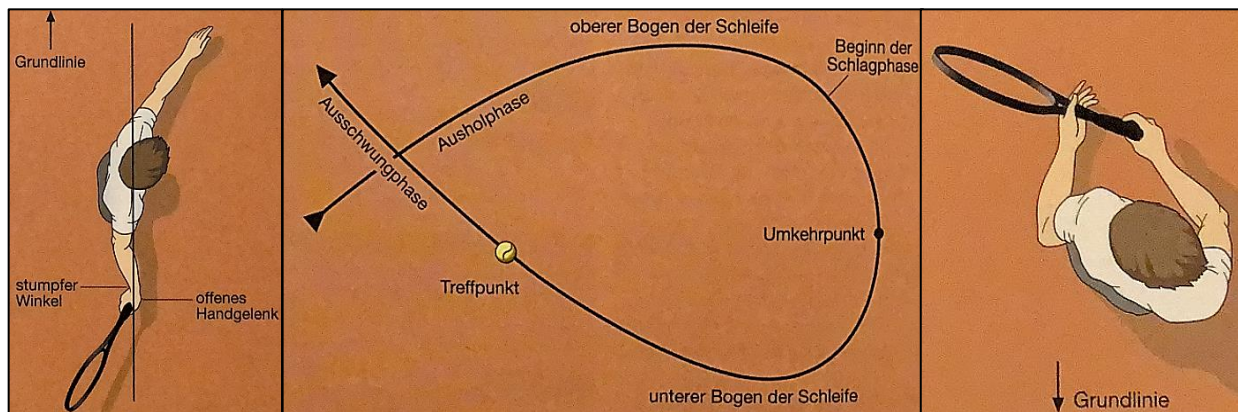


Abbildung 5: Schlagphasen und Ausgangsstellung für Vorhand- und Rückhandschläge (Scholl 2002)

3.1.2.2. Vorhand

Mit der Vorhand werden beim Rechtshänder alle rechts vom Spieler aufspringenden Bälle geschlagen. Der hier beschriebene Schlag (Abb. 6) ist der fast gerade Vorhandgrunds Schlag in seitlicher Schlagstellung. Der Ball erhält dabei nur wenig Vorwärtsdrall. Der Spieler steht zu Beginn der *Ausholphase* in der Bereitschaftsstellung und hält den Schläger im Vorhandgriff fest. Davon ausgehend wird das Körpergewicht kurz auf den linken Fuß verlagert. Danach macht der rechte Fuß einen kleinen Schritt nach rechts. Dabei dreht sich die linke Körperseite zum Netz. Während der Unterarm und der Schläger angehoben und zurückgeführt werden, verlagert sich das Gewicht wieder auf den rechten Fuß. Spätestens jetzt löst sich die linke Hand vom Schläger. Der Schläger macht einen Bogen nach hinten oben. Während der Schläger den Wendepunkt der Ausholbewegung erreicht hat, wird der linke Arm in Richtung des entgegenkommenden Balles ausgestreckt. Der Schlägerkopf wird abgesenkt. Das rechte Handgelenk ist dabei geöffnet und die rechte Ellbogenspitze zeigt während der gesamten Ausholphase nach unten. In der *Schlagphase* wird das Körpergewicht auf den linken Fuß verlagert und der Schlägerkopf von unten nach vorne aufwärts in Richtung Schlagrichtung geschwungen. Die Schlägerspitze wird dabei beschleunigt. Zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung beginnen sich die Beine zu strecken. Erst unmittelbar vor dem Treffpunkt dreht sich der Oberkörper in die frontale Stellung. Die

Schlägerfläche trifft den Ball in angepasstem Abstand zwischen Körpermitte und linker Hüfte. Die Schlägerfläche steht dabei senkrecht zur gedachten Schlagrichtung. Das Körpergewicht ist danach vollständig auf dem vorderen Fuß verlagert und der linke Arm sorgt für eine ausgeglichene Balance. In der *Ausschwungphase* schwingt der Schlagarm und der Schläger nach dem Treffpunkt möglichst lange in die gedachte Schlagrichtung nach vorne aufwärts. Dabei strecken sich die gebeugten Beine weiter. Durch den Schwung der Schlagbewegung wird der Oberkörper vollständig in die frontale Stellung gedreht. Dadurch kann die Schlägerfläche wesentlich länger dem Ball hinterherschwingen. Am Ende der Ausschwingbewegung kann die linke Hand den Schläger wieder aufnehmen, was dem Schlag die notwendige Kontrolle geben kann. (Scholl 2002).

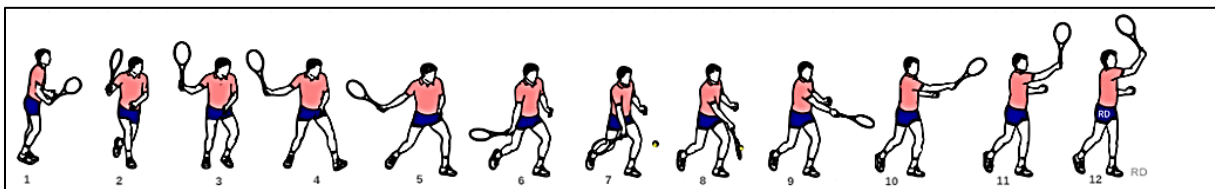


Abbildung 6: Animierte Lehrbildreihe zum Vorhand Grundschatag (Dober 2023)

3.1.2.3. Rückhand

Mit der Rückhand werden beim Rechtshänder alle links vom Spieler aufspringenden Bälle geschlagen. Die Rückhandschläge können sowohl einhändig als auch beidhändig gespielt werden. Ursprünglich waren Schläge, die mit beiden Händen durchgeführt wurden, Ausnahmeschläge. Heute ist die beidhändige Rückhand ein normaler Schlag geworden, der aus dem Tennis nicht mehr wegzudenken ist. Anfängern kann man zunächst beide Rückhandschläge näherbringen. Daraufhin können sich die Spieler je nach Erfolg und Wohlbefinden auf eine einhändige oder beidhändige Rückhand festlegen. Der hier beschriebene Schlag ist der fast gerade Rückhand-Grundschatag (Abb. 7). Der Ball erhält dabei kaum absichtlichen Drall. Ausgehend von der Bereitschaftsstellung und der Schlägerhaltung im Rückhandgriff wird die *Ausholbewegung* durch kurzes Verlagern des Körpergewichts auf den rechten Fuß eingeleitet. Dann macht der linke Fuß auf der Ferse einen kleinen Schritt nach links. Das Gewicht wird dabei wieder auf

den linken Fuß verlagert, während gleichzeitig der Unterarm und der Schläger leicht gehoben und zurückgeführt werden. Dabei dreht sich der Oberkörper nach links und die rechte Schulter zum Netz. Die linke Hand unterstützt den Schläger. Der Schläger macht einen flachen Bogen nach links hinten oben. Der Oberkörper dreht sich weiter, bis die rechte Rückenhälfte zum Netz zeigt. Der rechte Fuß macht gleichzeitig einen Schritt dem Ball entgegen. Mit Beginn der *Schlagphase* wird das Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagert. Die linke Hand löst sich vom Schläger, während der Schläger unter den voraussichtlichen Treffpunkt und weiter nach vorne aufwärts in die gedachte Schlagrichtung schwingt. Dabei beschleunigt die Schlägerspitze, indem sich der Schlagarm im Ellbogen kurz vor dem Treffpunkt streckt. Während der Schläger dem Ball entgegenschwingt, wird das gebeugte rechte Bein zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung leicht gestreckt. Die Schlägerfläche trifft den Ball in angepasstem Abstand deutlich vor der rechten Hüfte. Die Schlägerfläche steht dabei senkrecht zur gedachten Schlagrichtung. Der Schlagarm ist locker gestreckt und die Hand fest um den Griff geschlossen. Die rechte Schulter zeigt zum Netz. Das Körpergewicht ist vollständig auf dem rechten Fuß verlagert und der ausgestreckte linke Arm sorgt für Balance. Die Ausschwingphase ist beim einhändigen Rückhandschlag besonders wichtig, da sie für die Schlagrichtung, -höhe und -länge mitverantwortlich ist. Schlagarm und Schläger schwingen durch den Treffpunkt nach vorne aufwärts. Die Schlägerfläche sollte möglichst lang in die gewünschte Schlagrichtung geführt werden. Die Schulterachse bleibt so lange wie möglich in seitlicher Stellung und der linke Arm ist in der gesamten Ausschwingphase nach hinten gerichtet. (Scholl 2002).

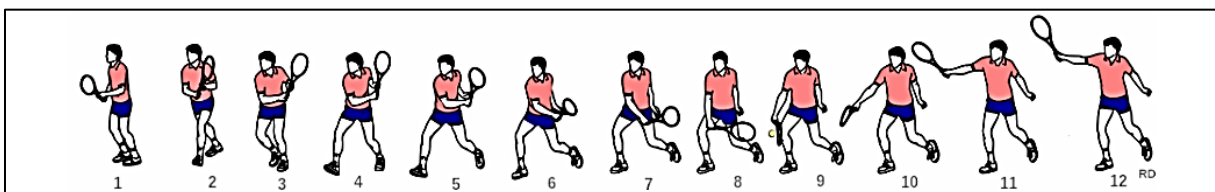


Abbildung 7: Animierte Lehrbildreihe der einhändigen Rückhand (Dober 2023)

Bei der beidhändigen Rückhand (Abb. 8) macht der Schläger in der *Ausholphase* einen flachen Bogen nach hinten oben. Gleichzeitig dreht sich der Oberkörper nach links. Das Gewicht wird dabei auf den linken Fuß verlagert und

die rechte Rückenhälfte zeigt zum Netz. Der rechte Fuß macht einen Schritt dem Ball entgegen und die Knie werden gebeugt. Das linke Handgelenk ist geöffnet und das rechte ist geschlossen. Mit Beginn der *Schlagphase* wird das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert und der linke Arm streckt sich. Der Schläger wird nach unten, unter dem voraussichtlichen Treffpunkt weiter nach vorne aufwärts in die Schlagrichtung geführt. Die Schlägerspitze wird dabei beschleunigt und die gebeugten Knie strecken sich. Der linke Arm nimmt die linke Schulter mit nach vorne und der Oberkörper rotiert aus der Seitstellung. Beide Arme sind während der Schlagphase leicht gebeugt. Arme und Schläger werden durch den Treffpunkt nach vorne aufwärts durchgeschwungen. Der Oberkörper dreht sich dabei frontal zum Netz. In der *Ausschwungphase* schwingt der Schläger über die rechte Schulter aus (Scholl 2002).

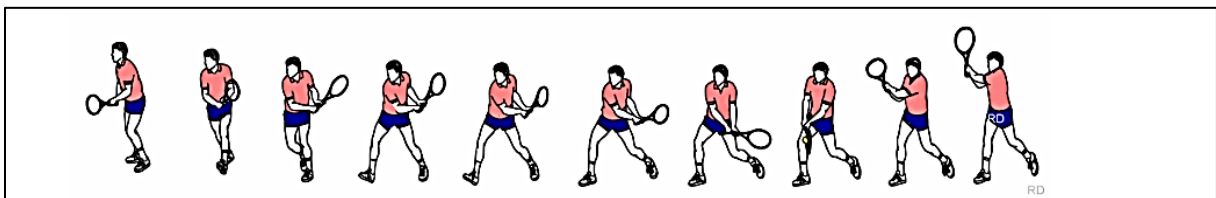


Abbildung 8: Animierte Lehrbildreihe der beidhändigen Rückhand (Dober 2023)

3.1.2.4. Schlagvarianten

Mögliche Varianten zum geraden Vorhand- und Rückhandschlag sind der Slice und der Topspin Schlag. Beide Schläge unterscheiden sich vom geraden Schlag in ihren unterschiedlichen Schwungphasen (Abb.9), Treffpunkten, ihrer Schlagflächenposition und Griffhaltungen.

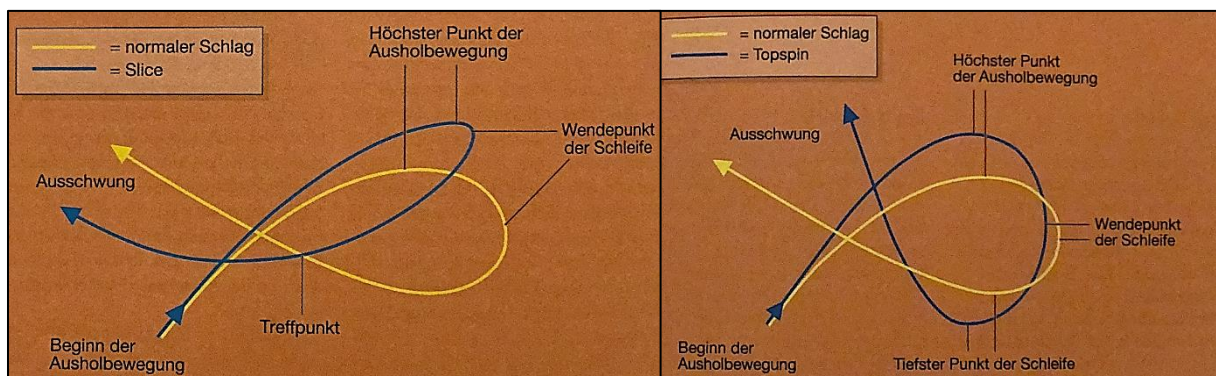


Abbildung 9: Geänderte Schwungphasen bei Topspin und Slice (Scholl 2002)

Der *Slice* ist ein Schlag, durch den der Ball einen absichtlichen, starken Rückwärtsdrall erhält. Er wird vor allem mit der Rückhand als „sicherer“ Grundlinienschlag eingesetzt. Der Slice kann aber auch als Angriffsball aus dem

Mittelfeld, dem man ans Netz folgt, gespielt werden. Der Vorhand-Slice wird mit dem Vorhandgriff eher in offener Schlagstellung, der Rückhand-Slice (Abb. 10) mit Rückhandgriff in seitlicher Schlagstellung durchgeführt. Zum Ausholen wird der Schläger weiter nach hinten-oben als bei den normalen Grundlinienschlägen geführt. Nach dem Wendepunkt der Schleife, der über dem voraussichtlichen Treffpunkt liegt, wird der Schläger mit festem Handgelenk direkt nach vorne-unten entgegengeführt. Die Schlagfläche ist dabei leicht geöffnet. Nach dem Treffpunkt schwingt die Schlägerfläche noch etwas nach vorne-abwärts. Dabei öffnet sie sich weiter, während der Schläger nach vorne ausschwingt (Scholl 2002).

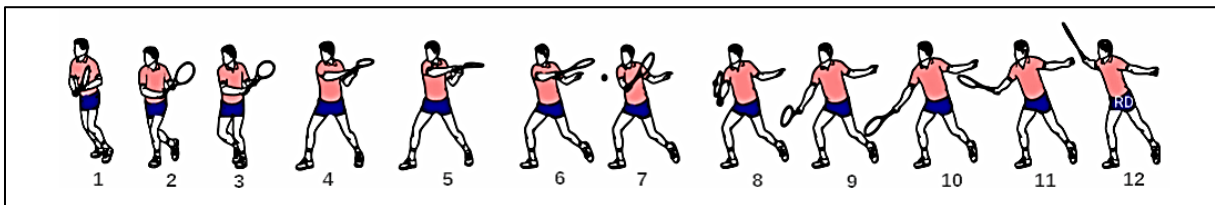


Abbildung 10: Animierte Lehbildreihe des Rückhand-Slice Schlages (Dober 2023)

Der *Topspin* ist ein Schlag, durch den der Ball einen absichtlichen, starken Vorwärtsdrall erhält. Er wird sowohl als Grundlinienschlag als auch als Angriffsball aus dem Mittelfeld eingesetzt, da er aggressives Zuschlagen mit gleichzeitig großer Sicherheit ermöglicht. Der Vorhand-Topspin (Abb. 11) wird eher in der offenen, der Rückhand-Topspin in der seitlichen Schlagstellung durchgeführt. Der Topspin wird mit einem extremeren Vorhand- und Rückhandgriff gespielt. Die Ausholbewegung des Topspin-Schlages erfolgt etwas steiler und der Oberkörper dreht beim Ausholen stärker zurück als die der normalen Grundlinienschläge. Nach dem Wendepunkt der Schleife wird die geschlossene Schlagfläche tiefer nach unten unter dem voraussichtlichen Treffpunkt gesenkt. Danach wird mit maximaler Beschleunigung nach vorne-oben gegen den Ball entgegengeschwungen. Beim Treffpunkt steht die Schlägerfläche dann senkrecht. Die Ausschwingbewegung verläuft ebenfalls steiler und höher zur linken Körperseite hin (Scholl 2002).

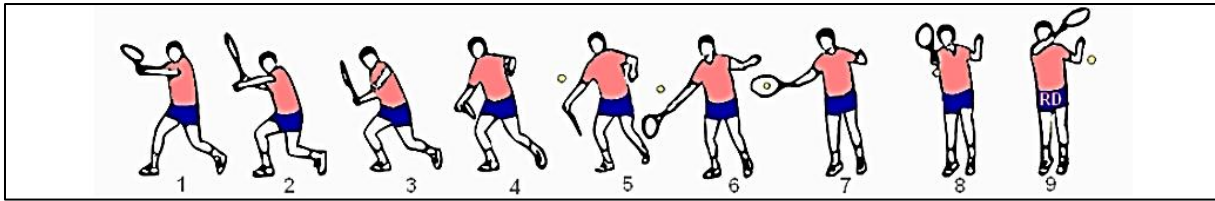


Abbildung 11: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand-Topspin Schlages (Dober 2023)

3.1.2.5. Aufschlag

Der beschriebene Aufschlag (Abb. 12) ist der gerade Aufschlag. Auf den Ball wird dabei kein absichtlicher Drall übertragen. Der Aufschlag ist sicherlich mit der wichtigste Ball im Tennis. Da er ohne direkten Einfluss des Gegners durchgeführt wird, ist jeder Spieler ausschließlich allein für die Qualität seines Aufschlages verantwortlich. Für den *Aufschlag* verwendet man den *Rückhand- oder Mittelgriff*. Dieser liegt zwischen Vorhand- und Rückhandgriff. In der *Ausgangsstellung* zeigt die linke Fußspitze zum rechten Netzpfeosten. Eine Schulterbreite hinter dem linken Fuß steht der rechte Fuß etwa parallel zur Grundlinie. Die linke Schulter, die Schlägerspitze sowie die Verbindungslinie der beiden Fußspitzen zeigen in die Schlagrichtung. In der *Ausholphase* werden beide Arme gleichzeitig kurz nach unten gebracht. Während der linke Arm dann den Ball nach oben führt, schwingt der rechte Arm wie ein Pendel mit dem Schläger nach hinten, übergehend in die Aufwärtsbewegung. Gleichzeitig wird der Oberkörper nach rechts gedreht. Der Ball verlässt die linke Hand etwa in Augenhöhe. Der Schläger schwingt indessen locker weiter nach oben. Gleichzeitig neigt sich die Schulterachse rückwärts-abwärts. Etwa in Schulterhöhe knickt der rechte Ellbogen ab, der Schlägerkopf schwingt hinter den Rücken und wird anschließend über die rechte Schulter geführt. Der Oberkörper neigt sich noch weiter nach hinten, Knie und Becken werden nach vorne geschoben (Bogenspannung). Die *Schlagphase* wird eingeleitet, wenn der Schläger den tiefsten Punkt der Schleife erreicht hat. Zu diesem Zeitpunkt zeigt die Schlägerspitze senkrecht zu Boden und das Handgelenk ist geöffnet. Danach erfolgt eine Streckung des Körpers zum Treffpunkt hin von unten nach oben. Der Oberkörper dreht sich in Schlagrichtung und Oberkörper, Schlagarm und Handgelenk strecken sich. Der Schlägerkopf wird stark in Richtung des Balles beschleunigt. Dabei rotieren Unterarm und Handgelenk einwärts. Der

linke Arm schwingt nach unten und sorgt für eine ausgewogene Balance. Der Kopf und die Augen sind unmittelbar vor dem Ballkontakt auf den Ball gerichtet. Im Treffmoment des Balles bilden linkes Bein, Körper, rechter Arm und Schläger eine schräg nach oben in Schlagrichtung geneigte Achse. Die Schlägerfläche steht im Treffpunkt senkrecht zur gedachten Schlagrichtung. Bei einer sehr dynamischen Schlagbewegung können sich beide Beine vom Boden lösen. In der *Ausschwungphase* kippt das Handgelenk nach rechts-vorwärts ab. Der Oberkörper, der Schläger und der rechte Arm drehen sich weiter in Schlagrichtung und pendeln locker nach vorne-unten links am Körper vorbei. Der rechte Fuß springt dabei meist nach vorne, um die Vorwärtsbewegung abzufangen und das Gleichgewicht wieder herzustellen (Scholl 2002).

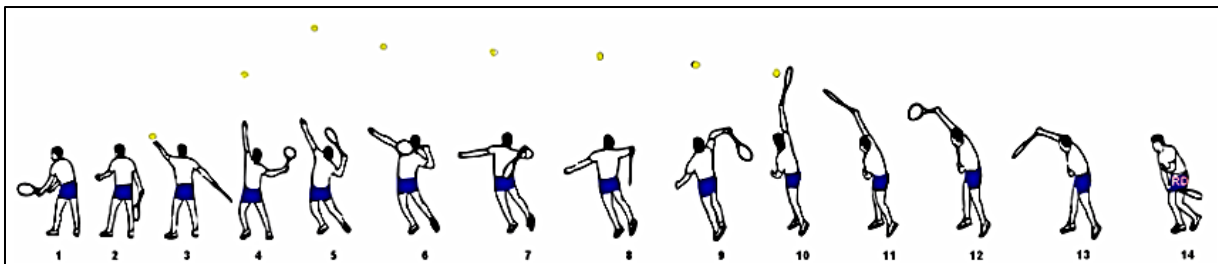


Abbildung 12: Animierte Lehrbildreihe des Tennis Aufschlags (Dober 2023)

Beim Aufschlag kann man dem Ball alternativ zum geraden Aufschlag einen absichtlichen Drall geben. Beim *Slice-Aufschlag* erfolgt der Ballwurf im Vergleich zum geraden Aufschlag etwas mehr nach rechts vorne. Beim *Twist-Aufschlag*, auch *Kick-* oder *Topspin-Aufschlag* genannt, wird auf den Ball ein Vorwärts- und Seitwärtsdrall übertragen, wobei der Vorwärtsdrall überwiegt. Zum Kick-Aufschlag wird der Ball mehr zur linken Schulter hin und nicht ganz so weit nach vorne geführt. Verwendet wird für beide Aufschläge der Rückhand- bzw. der Mittelgriff (Scholl 2002).

Viele Anfänger haben beim Aufschlag zu Beginn Probleme, den Ball über Kopf zu treffen und ins richtige Feld zu spielen. Damit auch Spielanfänger bereits einen Ball selbst ins Spiel bringen können, kann als Alternative zum Aufschlag der Ball über einen Abschlag ins Spielfeld gebracht werden. Zudem ist dies ein Schlag, der selbstständig ohne ständige Anweisungen des Trainers geübt werden kann, und dieser eignet sich daher vor allem beim Spielen in Großgruppen.

Beim Abschlag (Abb. 13) stellt man sich in Seitwärtsstellung an die Grundlinie, die linke Fußspitze zeigt dabei in Richtung des rechten Netzpfeilers. Aus dieser Position lässt man den Ball ca. 30 cm neben bzw. vor der linken Fußspitze aufspringen. Der Ball wird erst geschlagen, wenn der fallen gelassene Ball nach seinem Aufsprung den höchsten Punkt erreicht hat und sich wieder senkt. Danach schwingt man dem Ball entgegen und nach dem Treffpunkt nach oben durch. Beim Ausschwingen kann der Schläger mit der linken Hand abgefangen werden. (Scholl 2002).

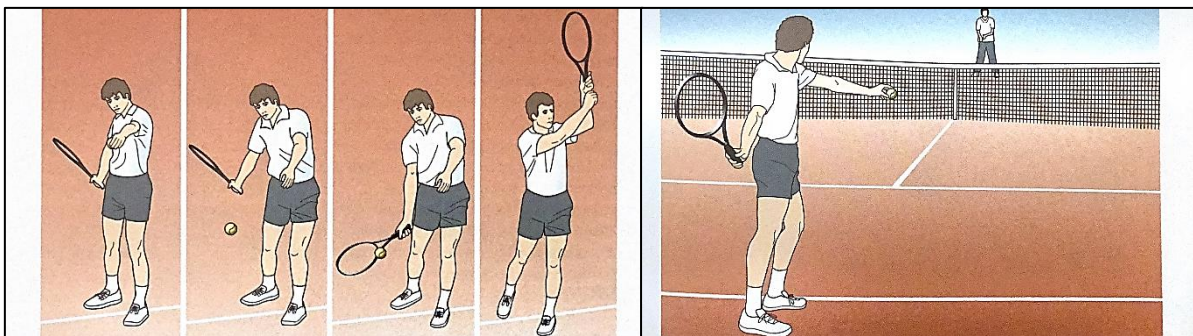


Abbildung 13: Ausgangslage und Treffpunkt beim Abschlag (Scholl 2002)

3.1.3. Taktik

Tennis ist ein Sport der Präzision, der Schnelligkeit, des Raumes, der Entfernungen, der Winkel und nicht zuletzt der Überraschung. Das *wichtigste taktische Grundprinzip* ist, den Gegner in Raum- und Zeitnot zu bringen und selbst in diese nicht zu geraten. Mit anderen Worten: Man soll sich taktisch so verhalten, dass man den Gegner so oft wie möglich unter Raum- und Zeitdruck bringt. Dies kann durch eine hohe Ballbeschleunigung, einer präzisen Platzierung des Balles und durch den Überraschungseffekt gelingen. Es ist statistisch nachgewiesen, dass die besseren Spieler in der Regel weniger und kürzere Strecken laufen müssen als der spielerische Durchschnitt. Das muss aber nicht immer bedeuten, dass die schwächeren Spieler unangemessener taktisch denken können. Sie sind aber dazu gezwungen, qualitätsmäßig nur diejenigen Spielzüge durchzuführen, wozu ihre technischen Fähigkeiten reichen. Gute Spieler spielen die Mehrzahl der Bälle präziser und spielen weniger neutrale Schläge. Unter dem Begriff neutraler Schlag versteht man

Schläge, die den Ball ohne Absicht und unmittelbar um das Platzzentrum (Rote Zone, Abb. 14) befördern (Schönborn 2012).

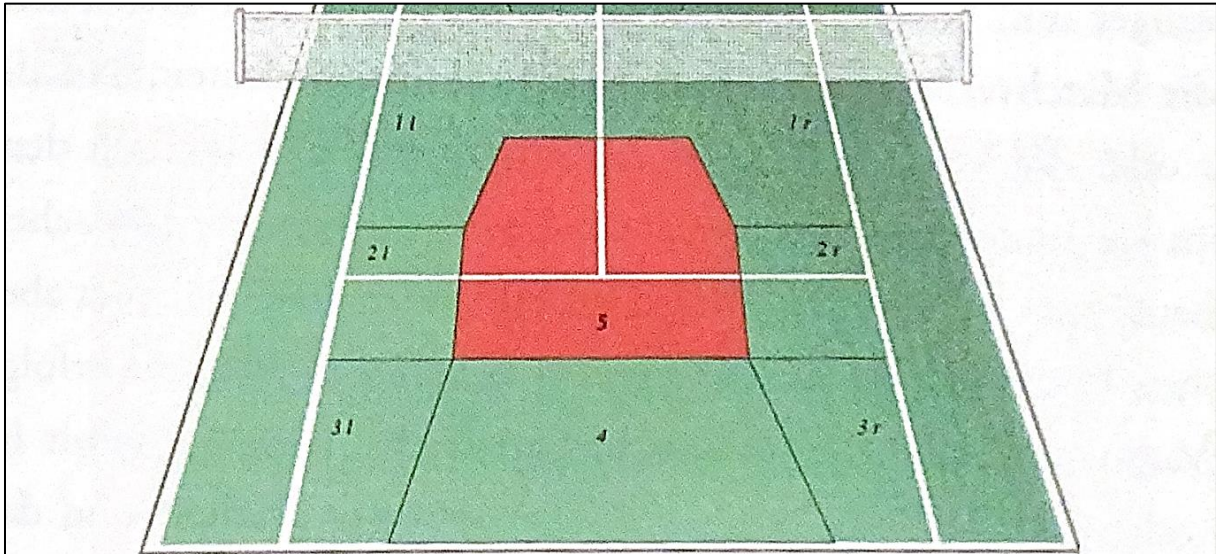


Abbildung 14: Neutrale Schläge in "Roter Zone" (Schönborn 2012)

Das *zweite wichtige Taktikprinzip* ist das Prinzip der Überraschung. Ganz einfach gesagt, das zu tun, womit der Gegner nicht rechnet. Wenn das nämlich gelingt, dann ist der Gegner nicht fähig den Treffpunkt erfolgreich zu meistern, da er zu spät oder gar nicht reagiert. Das *dritte wichtige Taktikprinzip* ist die Zielpräzision. Davon hängen nämlich der ganze räumliche und zeitliche Aufbau und Erfolg des Spiels ab. In diesem Bereich lassen sich selbst bei WeltklassemSpielern noch vorhandene Mängel erkennen. Trotz technischer Perfektion schaffen es auch sehr gute Spieler nicht immer, die Bälle präzise genug zu platzieren (Schönborn 2012).

3.2. Tischtennis

Tischtennis ist das schnellste Ballspiel der Welt. Auf einer Distanz von oft nur drei Metern rast der Ball mit Spitzengeschwindigkeiten von 150 km/h hin und her. Extreme Spin-Schläge lassen den Ball mit 10.000 Umdrehungen pro Minute rotieren. Das heißt, dass bei schnellen Ballwechseln die Zeit zwischen dem Balltreffpunkt und dem Aufprallen auf der gegnerischen Hälfte oft weniger als eine Zehntelsekunde vergeht. Die Spieler müssen hohes Reaktions- und Antizipationsvermögen mit Ausdauer, Schnellkraft und Körperbeherrschung verbinden (Mayr und Förster 2012).

Tischtennis gilt heute, insbesondere im asiatischen und europäischen Raum, als eine der populärsten Sportarten weltweit. Sporthistoriker gehen in ihren Publikationen Jahrhunderte zurück und beschreiben Ballsportarten im asiatischen Raum und bei den Indianern Nord- und Südamerikas, die Ursprünge des Tischtennis gewesen sein könnten. Eine wesentliche Entwicklung zum Tischtennispiel wird aber im Zusammenhang mit anderen Sportarten, vor allem mit Tennis, gesehen. Bereits im Jahr 1884 wurde das Tischtennispiel unter „Miniature Indoor Tennis Game“ in England präsentiert. Im deutschsprachigen Raum wurde dieses Spiel ebenfalls Ende des 19. Jahrhunderts populär und in speziellen Klubs und Kaffeehäusern gespielt. 1899 wurde die „1. Berliner Tennis- und Ping-Pong-Gesellschaft“ gegründet. Im Jahr 1907 wurden die ersten deutschen Meisterschaften in Berlin ausgetragen. Wie eng der Zusammenhang des Tischtennisports in der Entstehung mit dem Tennissport ist, zeigt sich im weiteren Verlauf der geschichtlichen Entstehung des Deutschen Tischtennis Bundes. 1925 kamen in München 21 Tennis-Vereine zusammen und gründeten diesen Bund. In Deutschland erfreuen sich circa 600 000 Wettkampfspieler und über eine Million Hobbyspieler an der Sportart Tischtennis (Horsch et al. 2016).

3.2.1. Spielfeld und Regeln

Die folgenden Zeilen sollen einen Überblick über die wichtigsten Spielregeln der Sportart Tischtennis geben. Gespielt wird auf einer 76cm hohen Tischplatte, die 274 cm lang und 152,5 cm breit ist. Die Höhe des Tischnetzes beträgt 15,25 cm.

Ziel des Tischtennisspiels ist es, den Ball über das Netz auf die gegnerische Tischhälfte zu spielen, möglichst so, dass der Gegner Fehler macht und man selbst den Punkt gewinnt. Der Ball kann auch um das Netz herumgespielt werden. Einen Punkt gewinnt man, wenn der Gegner den Ball nicht erreicht, ihn ins Netz, zu kurz, zu lang oder seitlich vorbei spielt. Der Ball muss exakt einmal auf dem Tisch aufprallen, Volleys sind nicht erlaubt. Der Ball darf nur einmal mit dem Schläger berührt werden. Gewinner des Spiels ist derjenige, der zuerst drei Sätze gewinnt. Wer elf Punkte erreicht, gewinnt den Satz, wobei nach jeweils

zwei Punkten der Aufschlag wechselt. Gespielt wird, bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat. In der Verlängerung, ab 10:10, wechselt der Aufschlag nach jedem Punkt. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt, im Entscheidungssatz werden die Seiten während des Satzes gewechselt, wenn ein Spieler fünf Punkte hat. Bis 2002 ging ein Satz bis 21 Punkte und der Aufschlag wechselte dabei nach jeweils fünf Punkten. Gespielt wurde auf zwei Gewinnsätze (Mayr und Förster 2012).

Beim *Aufschlag* wird der Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte gespielt, bevor er in der gegnerischen Hälfte auftrifft. Der Ball muss vor dem Aufschlag auf der flachen Hand liegen und mindestens 16 Zentimeter möglichst senkrecht hochgeworfen werden. Die Hand muss sich vor Abwurf über Tischhöhe und hinter dem Tische befinden. Der Gegner muss den Ball während der gesamten Aufschlagphase sehen können. Ein Aufschlagfehler wird direkt als Punkt für den Gegner gewertet. Bei Netzaufschlägen wird der Aufschlag wiederholt. Im Verlauf eines Ballwechsels wird weitergespielt, falls der Ball das Netz berührt. Auch Netzpfeiler und -klemmen zählen als Netz. Im *Doppel* wird der Aufschlag immer von der eigenen rechten Tischhälfte diagonal in die gegenüberliegende Tischhälfte eingespielt. Der Ball muss anders als beim Tennis oder Badminton immer abwechselnd gespielt werden. Wenn vom Doppel 1 Spieler A zweimal auf Spieler A aus Doppel 2 aufgeschlagen hat, schlägt als nächstes Spieler A aus Doppel 2 auf Spieler B aus Doppel 1 auf. Der Rückschläger schlägt also immer als nächster Aufschläger auf (Mayr und Förster 2012).

3.3.2. Technik

In diesem Kapitel wird die *Schlägerhaltung* des Tischtennisschlägers erklärt. Danach werden in der Phase der Schlagvorbereitung die *Grundstellung*, sowie die *Ausgangsstellung* nähergebracht. Weiters werden die *Schlagphasen* eines Tischtennisschlags erläutert. Anschließend werden unterschiedliche Schlagtechniken der Vor- und Rückhand und ihre Schlagphasen beschrieben. Diese werden durch die *Schlägerblattstellung* und *Balltreffpunkte* bestimmt. Alle Beschreibungen gelten für Rechtshänder.

3.3.2.1. Schlägerhaltung und Schlagphasen

In Europa wird der Schläger in der üblichen „orthodoxen“ Schlägerhaltung aufgenommen. So als wenn man jemanden die Hand zum Gruß reicht („Shakehand-Schlägerhaltung“, Abb. 16). Das Schlägerblatt und die Handfläche bilden eine Ebene. Möglichst bündig zur Schlägerkante umfassen der kleine Finger, Ring- und Mittelfinger den Schlägergriff, der sich trotz heftigster Bewegungen des Schlagarms nie in der Hand verdrehen können darf. Daumen und Zeigefinger liegen parallel auf dem unteren Rand der Schlägerfläche auf. Der Daumen auf der Vorhandseite, der Zeigefinger auf der Rückhandseite (Bucher und Bütikofer 2015).

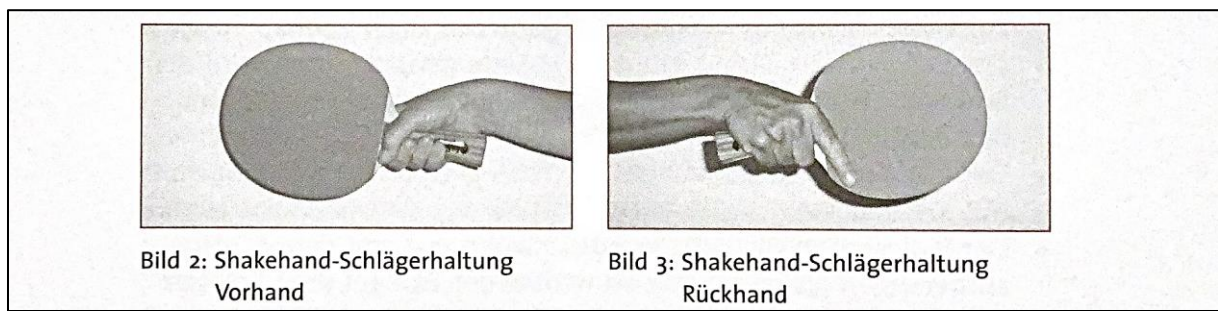


Abbildung 15: Shakehand-Schlägerhaltung für Vor- und Rückhand im Tischtennis (Horsch et al. 2016)

Bei der *Grundstellung* im Tischtennis steht der Spieler im Abstand von ca. einem Meter entfernt hinter der Grundlinie. Die Beine sind schulterbreit geöffnet und das Körpergewicht ist dabei gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Spieler steht auf den Fußballen und der Rumpf, die Beine und das Fußgelenk sind gebeugt, sodass der Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne gebeugt ist. Der Schlagarm ist ebenfalls gebeugt (Winkel im Ellbogen bei 90°), wobei der Oberarm senkrecht und der Unterarm waagrecht ist. Der Ellbogen befindet sich dabei in Körfernähe. Der Schläger wird vor dem Körper in Tischhöhe gehalten (Bucher und Bütikofer 2015).

Die *Ausgangsstellung* oder auch neutrale Stellung lässt den Spieler die anzuwendende Schlagtechnik optimal ausführen. Der Spieler nimmt aus Zeitgründen zwischen den Schlägen nicht mehr die Grundstellung ein, sondern stellt sich aus der Situation heraus zum nächstfolgenden Ball, dass er möglichst variabel weitere geeignete Schlagtechniken anwenden kann. Die Bewegungsausführungen der einzelnen Schlagtechniken sind untergliedert in Bewegungen von Rumpf/Beinen/Schlagarm und Schläger hinsichtlich der Ausgangsstellung, der Aushol- und Schlagphase, Treffpunkt des Balles und Ausschwingphase. Die Abbildung 17 zeigt, dass die Hauptaktion einer Schlagbewegung im Balltreffpunkt bzw. in der Treffstrecke liegt (Horsch 2005).

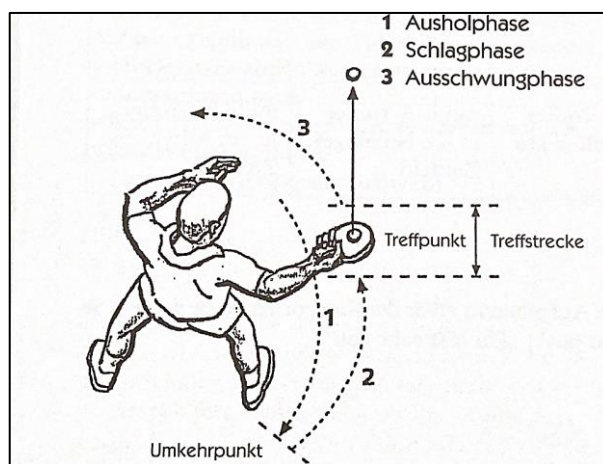


Abbildung 16: Schlagphasen bei einem Vorhandschlag im Tischtennis (Horsch 2005)

3.3.2.2. Balltreffpunkte und Schlägerblattstellungen

Die *Balltreffpunkte* (Abb. 18) und *Schlägerblattstellungen* sind für die Anwendung von Schlagtechniken von Bedeutung. So wird der Ball zum Beispiel beim Konterschlag in der aufsteigenden Phase spätestens am höchsten Punkt seiner Flugkurve getroffen. Der frühe Topspin-Schlag trifft den Ball in der aufsteigenden Phase, während der späte Topspin-Schlag den Ball in der fallenden Phase trifft. Der Schupfschlag trifft den Ball am höchsten Punkt oder in der fallenden Phase (Horsch 2005).

Die *Schlägerblattstellungen* (Abb. 19) sind relevant für die Ausführung der unterschiedlichen Schlagtechniken. So trifft beispielsweise der Schupfschlag den Ball mit geöffnetem Schlägerblatt tangential unterschiebend, der Konterschlag mit senkrecht, bis leicht geschlossenem Schlägerblatt und der

Topspin-Schlag mit geschlossenem bis leicht geschlossenem Schlägerblatt (Horsch 2005).

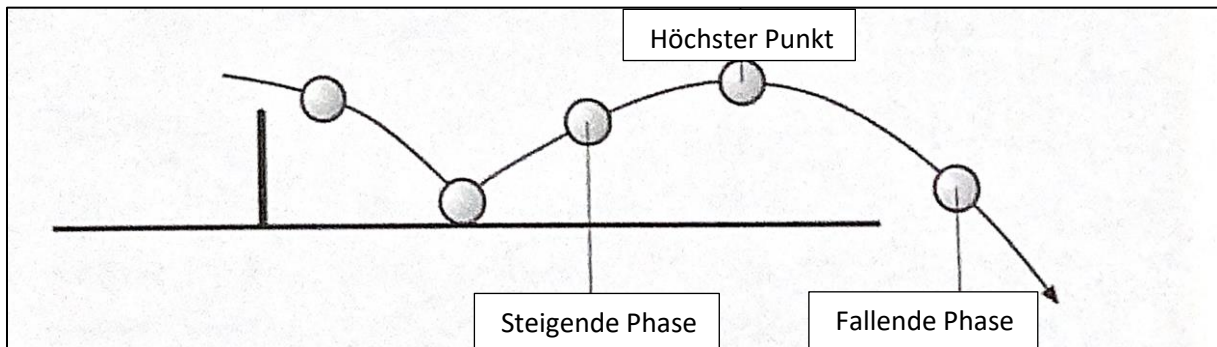


Abbildung 17: Balltreffpunkte (Horsch 2005)

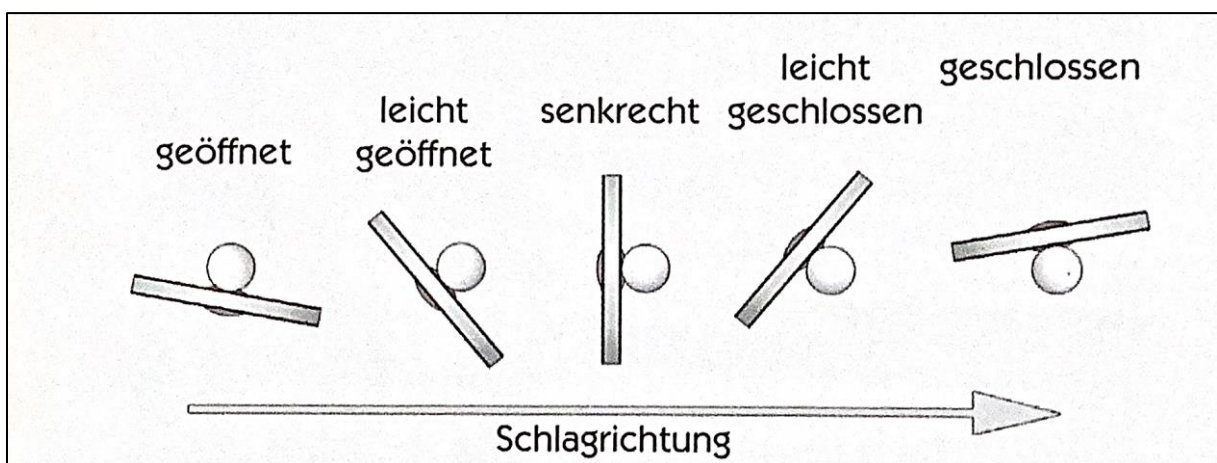


Abbildung 18: Schlägerblattstellungen (Horsch 2005)

3.3.2.3. Der Konterschlag

Beim *Vorhand-Konterschlag* (Abb. 20) dreht sich der Rumpf in der Ausholphase leicht nach rechts und verlagert dadurch das Körpergewicht auf das rechte Bein. Der Schlagarm wird gleichzeitig kurz nach rechts zurückgeführt. Dabei ist zu beachten, dass der Schläger geradlinig nach hinten geführt wird. In der Schlagphase schwingt der Schlagarm gleichzeitig mit der Rumpfdrehung nach vorne in Richtung Netz. Der Treffpunkt des Balles liegt seitlich vor dem Körper. Der Schläger ist über Tischhöhe und vor dem Ball. Der Ball wird am Ende der aufsteigenden Phase frontal getroffen und geschlagen. In der Ausschwingphase wird der Körperschwung auf dem linken Bein abgefangen. Der Schlagarm schwingt in Schlagrichtung weiter bis vor den Kopf (Horsch 2005).

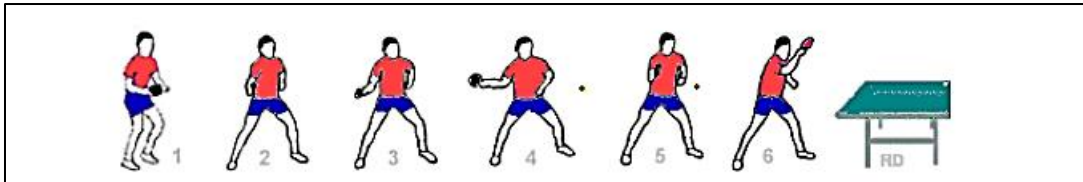


Abbildung 19: Vorhand Konterschlag (Dober 2023)

Beim *Rückhand-Konterschlag* dreht sich die Schulter etwas nach links und das Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Der Schlagarm wird im Unterarm an den Körper herangebeugt. Die Hand wird leicht zum Körper hin abgewinkelt. Die Bewegung des Schlagarms geht geradlinig von vorne nach hinten. Das Schlägerblatt ist leicht geschlossen. In der Schlagphase schwingt der Unterarm schnellkräftig von hinten nach vorne in Schlagrichtung. Der Treffpunkt des Balles ist in der steigenden Phase. Der Ball wird vor dem Körper mit leicht geschlossenem Schlägerblatt geschlagen. Wichtig ist, dass sich der Schläger über Tischhöhe vor dem Ball befindet und der Ball frontal getroffen wird. In der Ausschwingphase schwingt die Schlägerspitze netzwärts in Schlagrichtung. Das Körpergewicht verlagert sich kurz auf das rechte Bein (Horsch 2005).

Anhand der Abbildung 21 werden das Verhalten und die Wirkung des Balles beim Konterschlag veranschaulicht.

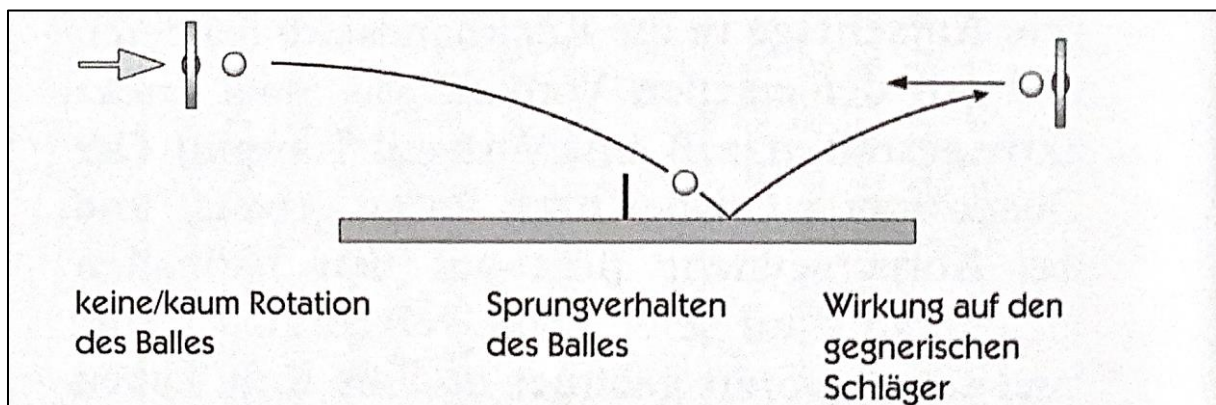


Abbildung 20: Verhalten und Wirkung des Balles beim Konterschlag (Horsch 2005)

3.3.2.4. Der Schupfschlag

Beim *Vorhand-Schupfschlag* wird in der Ausholphase durch Hüft- und Schulterdrehung nach rechts das rechte Bein etwas seitlich nach hinten gestellt. Der leicht gebeugte Schlagarm wird in eine Hinten-rechts-oben-Position gebracht. Das Schlägerblatt ist leicht geöffnet. In der Schlagphase wird der

Schläger von hinten nach vorne in Schlagrichtung geführt und der Ball unterschoben. Dabei verlagert sich das Gewicht wieder auf das rechte Bein. Der Treffpunkt des Balles ist seitlich vor dem Körper. Der Ball wird kurz vor dem höchsten Punkt seiner Flugkurve getroffen, kann aber auch in der fallenden Phase gespielt werden. Die Schlagbewegung ist dann waagrechter. Die Schlagbewegung endet erst, wenn der Schlagarm in der Ausschwingphase fast völlig zur Streckung in Schlagrichtung kommt (Horsch 2005).

Der *Rückhand-Schupfschlag* wird in der Ausholphase durch eine leichte Drehung der Schulter nach links und durch eine Gewichtsverlagerung auf das linke Bein eingeleitet. Der Schlagarm wird nach hinten links zum Körper geführt, sodass der Schläger vor der linken Schulter ist. Der Schlagarm wird in der Schlagphase durch Streckung im Ellbogengelenk von hinten nach vorne in Schlagrichtung geführt. Der Ball wird unterschoben und erhält je nach Ausführung mehr oder weniger Rückwärtsrotation. Dabei ist der Treffpunkt des Balles vor dem Körper. Der Ball wird kurz vor dem höchsten Punkt seiner Flugkurve getroffen, kann aber auch in der fallenden Phase gespielt werden. Die Schlagbewegung ist dann waagrechter von hinten nach vorne. Es ist wichtig, die Schlagbewegung nicht mit dem Ballkontakt abzubrechen, sondern in der Ausschwingphase ausklingen zu lassen (Horsch 2005).

Anhand der Abbildung 22 wird das Verhalten und die Wirkung des Balles beim Schupfschlag veranschaulicht.

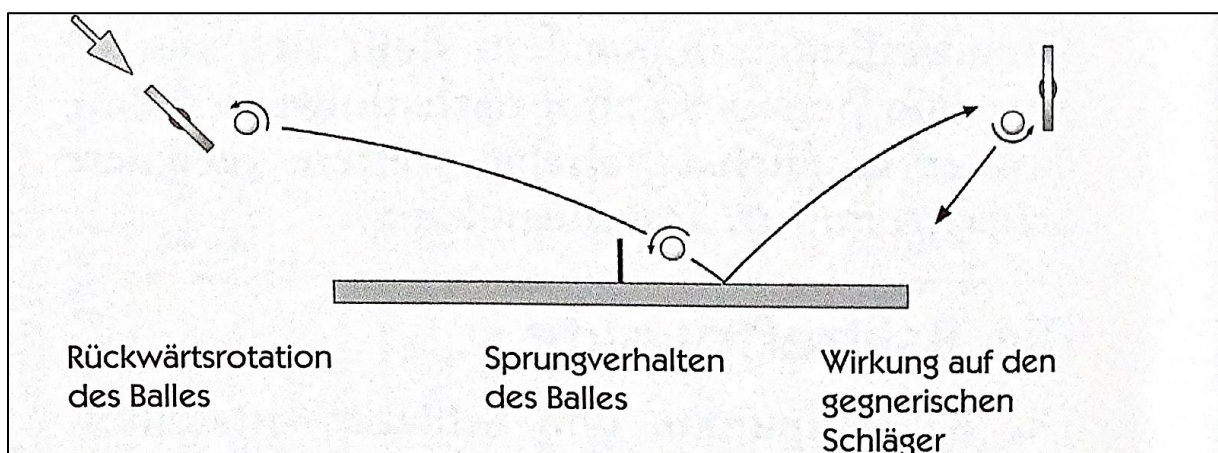


Abbildung 21: Verhalten und Wirkung des Balles beim Schupfschlag (Horsch 2005)

3.3.2.5. Der Topspin Schlag

Der *Vorhand-Topspin Schlag* (Abb. 23) beginnt durch eine Drehung im Schulter- und Hüftbereich nach rechts, wobei die Schulter zusätzlich etwas nach unten geführt wird. Es erfolgt eine Beugung in den Knien und das Körpergewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Der Schlagarm wird nach hinten unten geführt. In der Schlagphase beschleunigt der Schlagarm von hinten nach vorne oben und beugt im Ellbogengelenk. Gleichzeitig erfolgt eine Streckung der Beine. Der Treffpunkt des Balles ist seitlich vor/neben dem Körper. Der Ball wird in der fallenden Phase tangential getroffen, sodass der Ball eine Vorwärtsrotation erhält. In der Ausschwingphase schwingt der Schlagarm nach vorne links oben bis vor den Kopf.

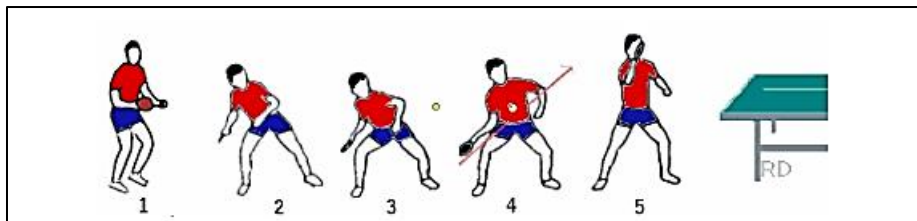


Abbildung 22: Vorhand Topspin Schlag (Dober 2023)

Beim *Rückhand-Topspin Schlag* dreht sich der Körper nach links. Die rechte Schulter senkt sich etwas nach unten und zeigt in Schlagrichtung. Der Schlagarm wird nach hinten geführt, sodass der Schlägerkopf nach unten zeigt. In der Schlagphase beschleunigt der Schlagarm durch eine Vorwärts-aufwärts-Bewegung im Schulter- und Ellbogengelenk nach vorne oben. Der Treffpunkt des Balles ist vor dem Körper. Der Ball wird in der fallenden Phase tangential getroffen. In der Ausschwingphase verlagert sich das Körpergewicht auf das vordere Bein. Der Schlagarm schwingt fast bis zur Streckung nach vorne (Horsch 2005).

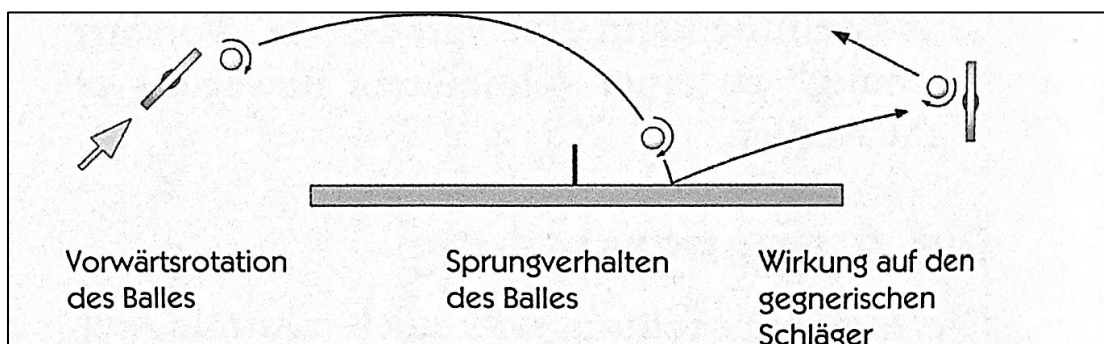


Abbildung 23: Verhalten und Wirkung des Balles beim Topspin Schlag (Horsch 2005).

Anhand der Abbildung 24 wird das Verhalten und die Wirkung des Balles beim Topspin Schlag veranschaulicht.

3.3.2.6. Der Aufschlag

Der Rückhand-Schupfaufschlag, die Rückhand- und Vorhand-Konteraufschläge sowie die Vorhand- und Rückhand- Topspin Aufschläge lassen sich leicht erlernbar von den Vorkenntnissen und Voraussetzungen der jeweiligen Schlagtechniken ableiten. Oftmals genügt der Hinweis der Lehrperson, dass der Ball bei nahezu gleicher Bewegungsausführung wie bei den bekannten Schlagtechniken erst in der eigenen, dann in der gegnerischen Tischhälfte aufspringen muss. Dabei muss die Schlagbewegung in der Regel dosierter als bei den jeweiligen Schlagtechniken ausgeführt werden. Die Topspin- und Konteraufschläge werden in der Bewegungsausführung geradliniger von hinten nach vorne vollzogen (Horsch 2005).

Anhand der Abbildungen 25-27 wird das Verhalten und die Wirkung des Balles bei den unterschiedlichen Aufschlagstechniken veranschaulicht.

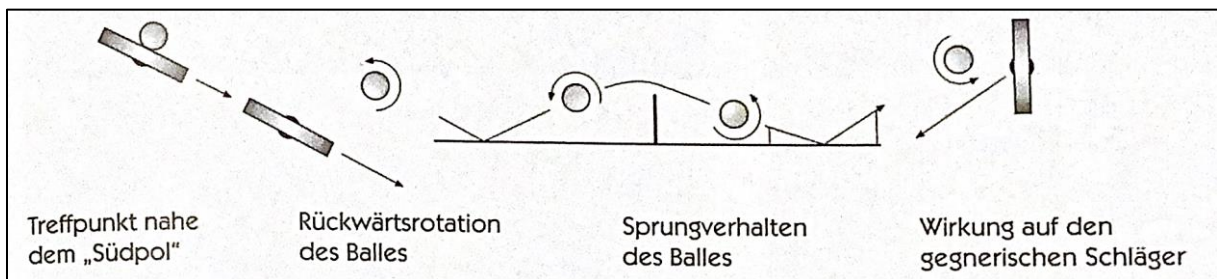


Abbildung 24: Verhalten und Wirkung des Balles von Schupfaufschlägen (Horsch 2005)

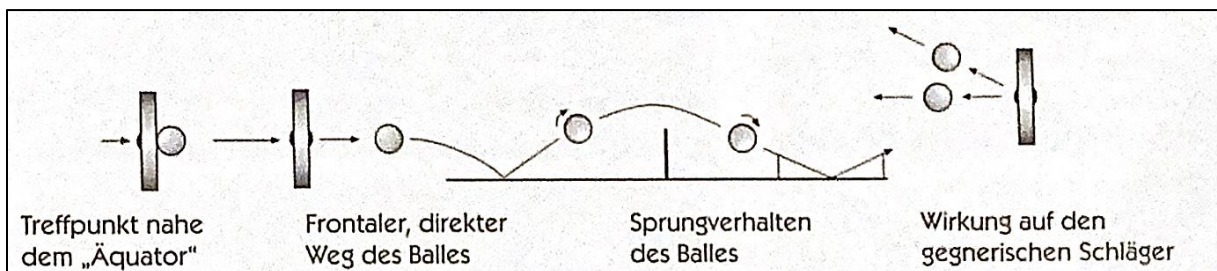


Abbildung 25: Verhalten und Wirkung des Balles von Konteraufschlägen (Horsch 2005)

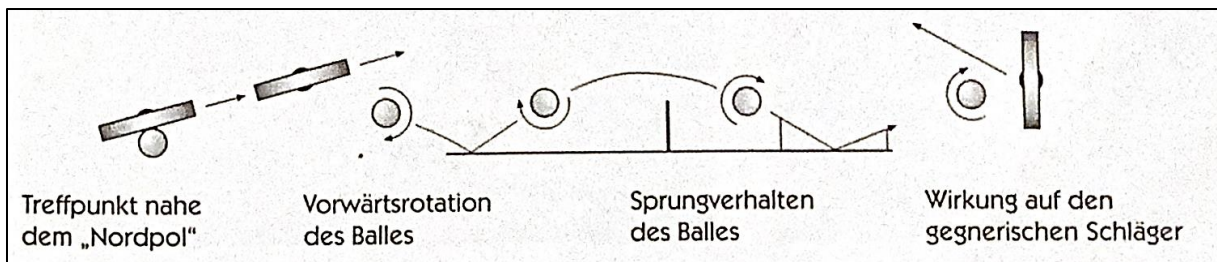


Abbildung 26: Verhalten und Wirkung des Balles von Topspin Aufschlägen (Horsch 2005)

3.2.3. Taktik

Im Tischtennis ist es wichtig, die Schläge richtig auf der gegnerischen Tischhälfte zu platzieren. Dabei kann man die Tischhälfte in zwei verschiedene Zoneneinteilungen definieren. Die erste Zoneneinteilung besteht aus der Netzzone, der Mittelzone und der Grundliniensezone. In der zweiten Zoneneinteilung wird die Tischhälfte in vier Bereiche aufgeteilt, und zwar in weite Vorhand und weite Rückhand, Vorhand- und Rückhandbereich. Diese vier Bereiche werden durch den Platzierungspunkt „Ellbogen“ komplettiert (siehe schwarzes Kreuz in Abb. 28). Der „Ellbogen“ ist der Punkt, an dem sich ein Spieler mit Shakehandschlägerhaltung entscheiden muss, ob er den ankommenden Ball mit der VH- oder der RH-Seite zurückspielt (Geske und Mueller 2009).

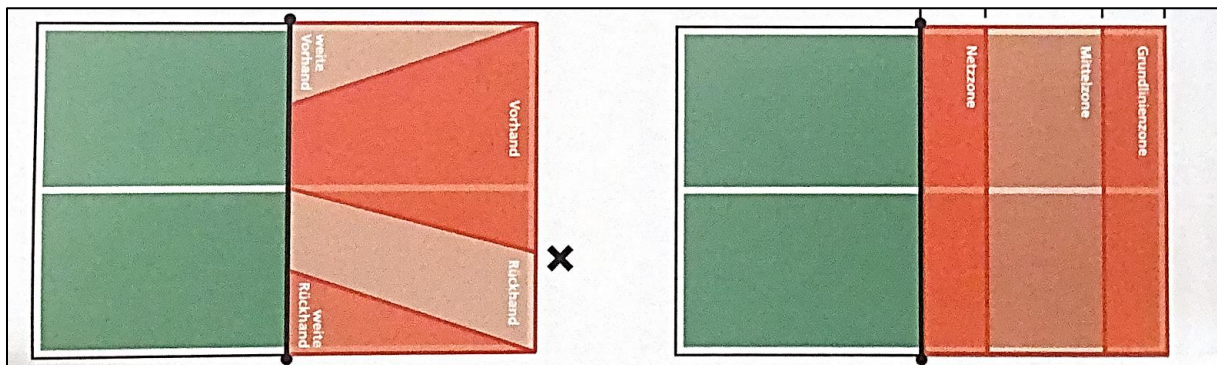


Abbildung 27: Zoneneinteilung einer Tischhälfte (Geske und Mueller 2009).

In die Netzzone kann mit kurzen Aufschlägen, Schupfbällen und Stoppbällen gespielt werden. Ein Ball gilt als kurz, wenn er mindestens zweimal auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt. Aus der Mittelzone wird möglichst nur in der weiten Vorhand- oder Rückhandseite gespielt. Ausnahme sind Schläge, bei denen der Gegner nicht zweifelsfrei erkennen kann, ob sie ein zweites Mal auf dem Tisch aufspringen oder so lange sind, dass sie hinter dem Tisch herunterfallen. Andere Platzierungen sind in der Mittelzone nicht anzustreben.

In die Grundlinienzone sollte in die weite Vorhand- und Rückhandseite sowie auf den Platzierungspunkt „Ellbogen“ gespielt werden. Bälle mit derartiger Platzierung sind für einen Gegner nur schwer zu erreichen. Zudem können in dieser Zone alle Schlagtechniken außer einem kurzen Schupfschlag und einem Stoppball gespielt werden (Geske und Mueller 2009).

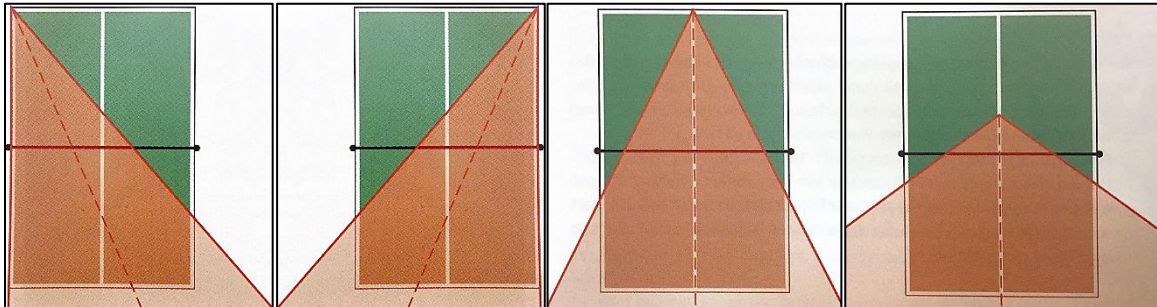


Abbildung 28: Streuwinkel: Vorhand, Rückhand, lang in Tischmitte, kurz in Tischmitte (Geske und Mueller 2009)

Durch die Veränderung der Platzierung von Schlägen kann man die Platzierungsmöglichkeiten der Rückschläge eines Gegners beeinflussen. Durch den Streuwinkel werden alle Platzierungsmöglichkeiten dargestellt, die von einem Balltreffpunkt auf dem Tisch aus möglich sind. Folglich kann jedem Treffpunkt ein Streuwinkel zugeordnet werden. Zur Veranschaulichung werden die folgenden Streuwinkel (Abb. 29): Vorhand; Rückhand; lang in Tischmitte; kurz in Tischmitte; dargestellt (Geske und Mueller 2009).

3.3. Badminton

Badminton ist beliebt und bekannt, weil man es in fast jedem Alter spielen kann und es auf unterschiedlichen Leistungsstufen spielbar ist. Anfänger haben schnell Erfolgserlebnisse, weil die ersten Ballwechsel auch ohne große technische Fertigkeiten zustande kommen. Auf höchstem Level ist Badminton jedoch eine sehr dynamische Sportart, bei der ein Federball beim Smash den Schläger mit weit über 400 km/h verlässt (Kelzenberg 2021).

Die genauen Ursprünge des Badminton-Sports sind nicht ganz klar. Allerdings ist bekannt, dass bereits vor 2 000 Jahren Spiele mit Federballschläger in China, Japan, Indien, Siam und Griechenland ausgetragen wurden. Zwischen 1856 und 1859 entwickelte sich das Federballspiel „Battledore and Shuttlecock“, welches heute als Badminton bekannt ist. Namensgeber wurde

der Landsitz „Badminton House“ des englischen Duke of Beaufort. Das ursprüngliche Spiel „Battledore and Shuttlecock“ hatte zum Ziel, dass der Ball so oft wie möglich zwischen zwei oder mehreren Spielern hin- und her gespielt werden kann. Mittlerweile ist daraus eine gegenteilige Spielidee entstanden. Das Ziel beim Badminton der Gegenwart besteht darin, so schnell wie möglich den Ballwechsel zu beenden und Punkte gegen einen Gegenspieler zu erzielen (Kelzenberg 2021).

Die ersten Regularien für die Sportart Badminton wurden 1887 entwickelt und mit der Gründung des englischen Verbandes im Jahr 1893 schriftlich fixiert und veröffentlicht. Der Weltverband IBF (International Badminton Fédération) wurde 1934 gegründet und bestand damals aus neun Nationalverbänden (Dänemark, England, Frankreich, Irland, Kanada, Niederlande, Neuseeland, Schottland und Wales). Im Jahr 2006 änderte die IBF ihren Namen in BWF (Badminton World Fédération). Mittlerweile gehören der BWF 190 Nationalverbände, darunter auch der ÖBV (Österreichischer Badmintonverband), an. Badminton gehört seit 1992 zu den olympischen Sportarten. Insgesamt werden 15 Medaillen im olympischen Badminton vergeben. Gold, Silber und Bronze werden in fünf Disziplinen: dem Herren- und Dameneinzel, dem Herren- und Damendoppel und dem Gemischten Doppel vergeben. Badminton ist seit 1995 ein fester Bestandteil der Special Olympics. Weiters wurde Para Badminton 2021 bei den Paraolympischen Spielen in Tokio in das Programm aufgenommen (Kelzenberg 2021)

3.3.1. Spielfeld und Regeln

Die Spielregeln und Wettkampfregrularien werden in vollständiger Fassung durch den Badminton Weltverband (BWF) bestimmt. Im Schulbereich reicht die Erklärung der notwendigsten und daher vereinfachten Badmintonregeln. Deshalb wird in dieser Arbeit lediglich auf die grundlegendsten Badmintonregeln, dem *Zählsystem* sowie die Zählweise im Einzel und Doppel, eingegangen. In Abbildung 30 wird die Spielfeldgröße eines Badmintonfeldes dargestellt.

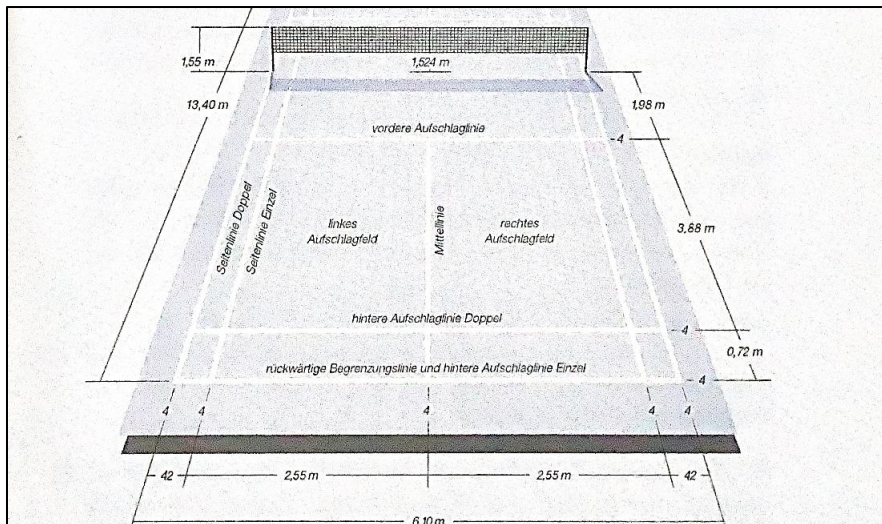


Abbildung 29: Spielfeld Badminton (Schwab 1999)

Ein Badmintonspiel besteht aus zwei Gewinnsätzen, also maximal drei Sätzen bis 21 Punkte. Jeder Ballwechsel endet mit einem Punkt und jene Partei, die den Ballwechsel gewinnt, erhält einen Punkt. Ab einem Spielstand von 20:20 gewinnt die erste Partei den Satz, welche zuerst zwei Punkte Vorsprung hat. Bei einem Spielstand von 29:29 gewinnt die Partei, die den 30. Punkt erzielt. Die Partei, die einen Satz gewinnt, hat im folgenden Satz den ersten Aufschlag. In einem dritten Satz wechseln die Spieler nach Erzielen des elften Punktes die Feldseiten. Im *Einzel* wird zu Beginn eines Satzes (0:0) und wenn der Punktestand des aufschlagenden Spielers „gerade“ (2,4,6 usw.) ist, von der rechten Feldseite aufgeschlagen. Bei ungeraden Zahlen (1,3,5 usw.) erfolgt der Aufschlag von der linken Feldseite. Wenn der Aufschläger den Punkt gewonnen hat, erhält er einen Punkt und schlägt daraufhin von der anderen Seite auf. Wenn der annehmende Spieler einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält er einen Punkt und wird Aufschläger. Er schlägt von der entsprechenden Feldseite auf, bei einem geraden Punktestand von rechts, bei ungeradem Stand von links (Kelzenberg 2021).

Im *Doppel* hat jede Partei nur einen Aufschlag. Wenn die aufschlagende Partei einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt und derselbe Aufschläger schlägt weiter von der anderen Feldseite auf. Wenn die annehmende Partei den Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt und wird zur aufschlagenden Partei. Die Spieler ändern ihr Aufschlagfeld nicht, außer wenn sie bei eigenem Aufschlag die Feldhälfte wechseln müssen. Das

heißt, die Aufschlagfelder wechseln nur dann, wenn die aufschlagende Partei einen Punkt gemacht hat. Welcher Spieler von welcher Seite aufschlägt, hängt vom Punktestand (gerade oder ungerade) ab. Anhand folgender Tabelle 3 soll beispielhaft erklärt werden, wie das Aufschlagrecht und die Position des Aufschlägers wechseln. (Kelzenberg 2021).

Tabelle 3: Wechsel des Aufschlagrechts beim Doppel im Badminton (Kelzenberg 2021)

Ballwechsel/Erklärung	Spielstand	Aufschlag von welcher Feldhälfte	Aufschläger & Annehmender	Gewinner des Ballwechsels				
A & B haben die Wahl gewonnen und sich für den Aufschlag entschieden	Null beide	Rechte Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger gerade ist.	A schlägt zu C auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>B</td><td>A</td></tr></table>	C	D	B	A	
C	D							
B	A							
A & B gewinnen einen Punkt und wechseln die Aufschlagfelder. A schlägt nun von links auf. C & D stehen unverändert.	(1 - 0)	Linke Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger ungerade ist.	A schlägt zu D auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	C	D	A	B	A & B
C	D							
A	B							
C & D gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld	(1 - 1)	Linke Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger ungerade ist.	D schlägt zu A auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	C	D	A	B	C & D
C	D							
A	B							
A & B gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld.	(2 - 1)	Rechte Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger gerade ist.	B schlägt zu C auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	C	D	A	B	A & B
C	D							
A	B							
C & D gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld.	(2 - 2)	Rechte Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger gerade ist.	C schlägt zu B auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	C	D	A	B	C & D
C	D							
A	B							
C & D gewinnen einen Punkt und wechseln die Aufschlagfelder. C schlägt nun von links auf. A & B stehen unverändert.	(2 - 3)	Linke Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger ungerade ist.	C schlägt zu A auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>D</td><td>C</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	D	C	A	B	C & D
D	C							
A	B							
A & B gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld.	(3 - 3)	Linke Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger ungerade ist.	A schlägt zu C auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	C	D	A	B	A & B
C	D							
A	B							
A & B gewinnen einen Punkt und wechseln die Aufschlagfelder. A schlägt nun von links auf. C & D stehen unverändert.	(4 - 3)	Rechte Feldhälfte, da der Punktestand der Aufschläger gerade ist.	A schlägt zu D auf. <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>B</td><td>A</td></tr></table>	C	D	B	A	A & B
C	D							
B	A							

3.3.2. Technik

Der wichtigste Schritt ist am Beginn für jeden Anfänger die Erläuterung der richtigen Schlägerhaltung. Anfangs sollte den Schülern ein Einheitsgriff gezeigt werden, mit dem sie sowohl die Vorhand als auch die Rückhand erfolgreich spielen können. Im Badminton gibt es für die Vor- und Rückhand den Daumengriff und den V-Griff.

3.3.2.1. Griffarten und Schlagphasen

Der *Daumengriff* wird bei einfachen Rückhandschlägen vor dem Körper benutzt, wie zum Beispiel bei Netzdrops, Lifts, beim Drive vor dem Körper und beim Rückhand Aufschlag. Der Daumen wird dabei auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist. Der *V-Griff* wird bei Schlägen benutzt, die neben, bzw. auf gleicher Höhe mit dem Spieler ausgeführt werden, sowohl auf der Vorhand- als auch auf der Rückhandseite. Daumen und Zeigefinger bilden eine „V“-Form auf dem Schlägergriff. Die richtige Position des unteren „V“ ist dabei sehr wichtig und wird in der Abbildung 31 verdeutlicht (Kelzenberg 2021).

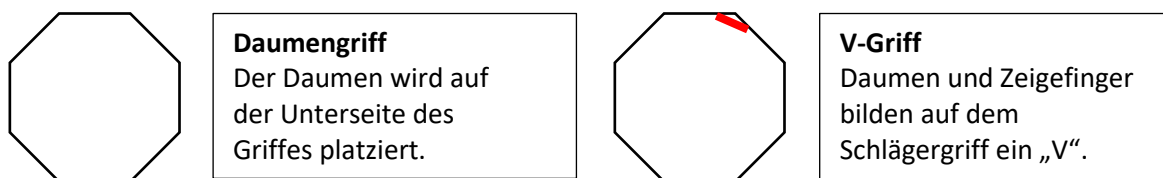


Abbildung 30: Schlägerhaltung bei Daumengriff und V-Griff. Eigene Darstellung nach (Kelzenberg 2021)

Bevor alle Schlagtechniken beschrieben werden, ist es wichtig zu erklären, wie man die Schläge in einzelne Teile gliedern kann, um sie besser vermitteln zu können. Die Gliederung nennt man den *Schlag-Kreislauf*. Jeder Schlag beginnt mit einer guten *Schlagvorbereitung* (Phase 0) aus der Bereitschaftsstellung heraus, wobei der Schläger aktiv in den Bereich geführt wird, in dem der gegnerische Schlag erwartet wird. Der Schlag selbst wird in zwei Phasen unterteilt, dem *Ausholen* (Phase 1: Bewegung weg vom Ball) und dem *Zuschlagen* (Phase 2: Bewegung hin zum Ball) bis hin zum Treffen des Balles. Die Phase nach dem Treffen des Balles nennt man den *Ausschwung* (Phase 3). Die Länge des Ausschwungs ist abhängig von der Art und von der Härte des

Schlages, der Treffposition und der technischen Situation im Allgemeinen. Nachdem der Ausschwing beendet ist, erfolgt ein fließender Übergang zur Vorbereitung (*Schlagnachbereitung*) des nächsten Schlages (Kelzenberg 2021).

3.3.2.2. Aufschläge

Im Badminton kann der Aufschlag sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand gespielt werden. Mit der Rückhand spielt man zumeist einen niedrigen und kurzen Aufschlag und mit der Vorhand einen hohen und langen Aufschlag. Diese sollen in ihrer Schlagausführung näher erklärt werden.

Kurze Rückhandaufschläge (Abb. 32, links) fliegen dicht über die Netzkante und landen ganz vorne im Aufschlagfeld. Der Schlag wird gespielt, um zu verhindern, dass der Gegner in eine Angriffssituation kommt und sich selbst in eine Angriffssituation bringt. In der *Schlagvorbereitung* befindet sich das Schlägerbein vorne nahe der T-Linie. Der Schläger wird mit einem lockeren Daumengriff gehalten und die Position des Schlägers ist weit vor dem Körper. In der *Ausholphase* wird der Schläger mit der Hand ein kleines Stück zurückgezogen und die Schlagfläche öffnet sich eine wenig. In der *Schlagphase* schiebt der Schlägerkopf durch den Ball. Der Ball wird dabei nur losgelassen und nicht geworfen. Nach dem Schlag wird die Bewegung noch etwas fortgesetzt (Kelzenberg 2021).

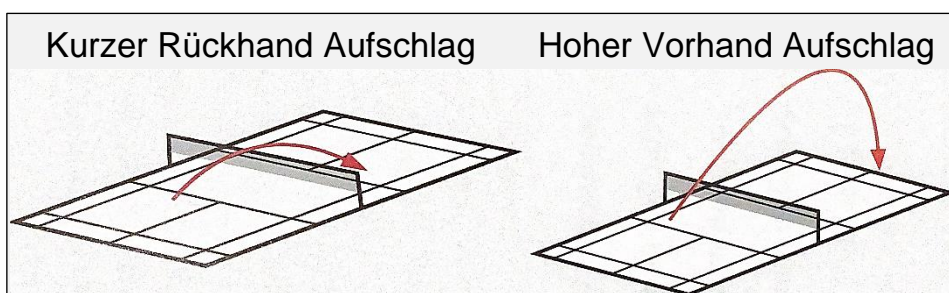


Abbildung 31: Treffpunkt und Fluglinie des kurzen RH-Aufschlags und des hohen VH-Aufschlags

Hohe Vorhand-Aufschläge (Abb. 32, rechts) fliegen nach ganz hinten ins Aufschlagfeld und sollen möglichst steil herunterfallen. Hohe Aufschläge (Abb. 33) werden außerdem eher in die Mitte platziert, um den Gegner für den Rückschlag nicht so gute Winkel zu geben. Der Schlag dient als Variante zum

kurzen Aufschlag und zwingt den Gegner nach oben zu schauen, sodass er den Aufschläger nicht mehr gut beobachten kann. In der *Schlagvorbereitung* wird in einer seitlichen Ausgangsposition der Schläger und Ball in einer hohen Position gehalten. Das Gewicht ruht hauptsächlich auf dem hinteren Bein. In der *Ausholphase* erfolgt eine Gewichtverlagerung nach vorne. Der Ball wird nach vorne „gesetzt“ (nicht geworfen, nicht fallen gelassen). Der Schläger wird nach unten geschwungen. Das Handgelenk wird währenddessen gebeugt und der Unterarm nach außen gedreht. In der *Schlagphase* wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert und der Schläger nach vorne geschwungen. Der Schlägerkopf wird durch Drehung des Unterarms und Streckung des Handgelenks beschleunigt und trifft den Ball von unten nach oben. Der Treffpunkt liegt dabei vor/neben dem Körper. Nach dem Schlag führt der Schwung des Schlägers dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird (Kelzenberg 2021).

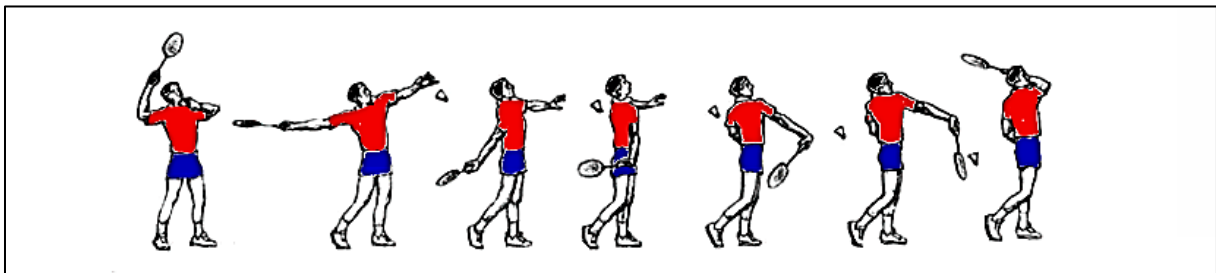


Abbildung 32: Hoher Vorhand-Aufschlag (Dober 2023)

3.3.2.3. Vorhand Überkopf-Schläge

Man unterscheidet bei den Vorhand Überkopf-Schlägen zwischen Vorhand Überkopf-Clear, -Drop und -Smash. In Abbildung 34 werden der Treffpunkt und die Fluglinie der einzelnen Überkopf-Schläge dargestellt.

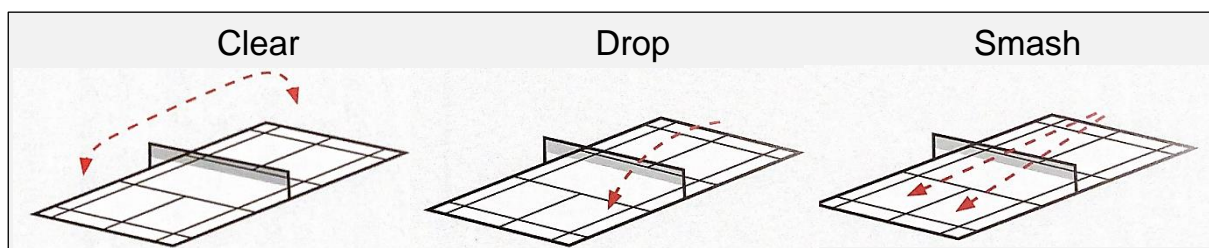


Abbildung 33: Treffpunkt und Fluglinie bei Vorhand Überkopf-Schlägen (Kelzenberg 2021)

Clears fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Hinterfeld. Sie drängen den Gegner an die Grundlinie und schaffen dadurch Raum im

Vorderfeld des Gegenübers. *Drops* fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Vorderfeld. Sie zwingen den Gegner, sich in das Vorderfeld zu bewegen und schaffen dadurch Raum im Hinterfeld. *Smashes* sind direkt auf den Boden oder auf den Körper des Gegners gerichtet. Er wird eingesetzt, um einen Ballwechsel mit einem eigenen Punkt zu beenden oder um den Gegner zu einem schwachen Rückschlag zu zwingen. Gespielt werden alle Überkopf-Schläge aus dem Hinterfeld bei hohen Treffpunkten (Kelzenberg 2021).

Die Vorhand Überkopf-Schläge (Abb. 35) werden in der seitlichen Beinposition (Schlägerbein hinten) mit dem V-Griff gespielt. Der Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles und der vordere Arm ist angehoben. In der *Ausholphase* drückt man sich mit dem hinteren Bein nach vorne ab. Dabei schiebt die rechte Hüfte nach vorne. Die rechte Schulter und der rechte Arm bewegen sich nach oben und vorne und der Ober- und Unterarm drehen auswärts. Die Ausführung der *Schlagphase* unterscheidet sich je nach taktischer Zielsetzung. Beim Clear und Drop drehen in der Schlagphase Ober- und Unterarm einwärts. Es erfolgt eine Körperstreckung, um den Ball weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen. Beim Clear erfolgt diese schnellkräftiger als beim Drop. Beim Drop wird wiederum kurz vor dem Treffpunkt des Balles die Rotation des Armes gebremst und der Ball mit einer leichten Schiebebewegung getroffen. Beim Smash erfolgt die Körperdrehung und die Streckung am schnellkräftigsten und der Ball wird vor der Schlagschulter getroffen (Kelzenberg 2021).

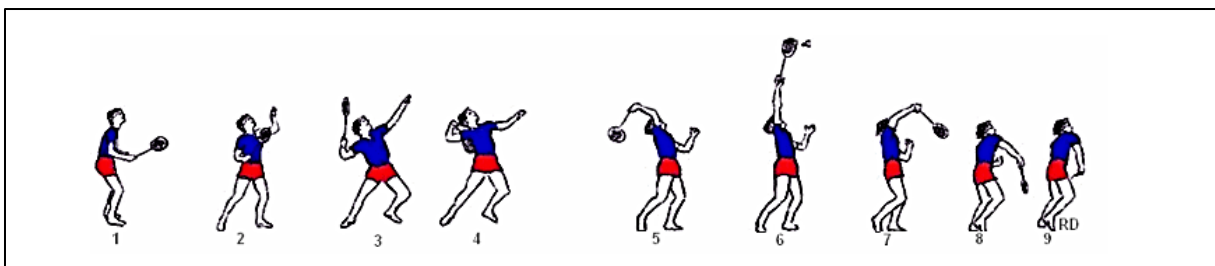


Abbildung 34: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand Überkopf-Schlags (Dober 2023)

3.3.2.4. Vorhand/Rückhand Drive

Drives (Abb. 36) sind flache Schläge, die in der Regel aus dem Mittelfeld in das gegnerische Mittel- oder Hinterfeld fliegen. Sie werden in neutralen Situationen

angewendet, wenn der Ball hoch genug getroffen werden kann, um anzugreifen. Der Schlag kann sowohl neben dem Körper als auch direkt vor dem Körper ausgeführt werden. Ziel dieses Schlags ist, dem Gegner keine Angriffsmöglichkeit zu geben oder selbst eine Angriffssituation herzustellen, in dem man in eine Lücke oder gefährlich auf den Körper spielt (Kelzenberg 2021).

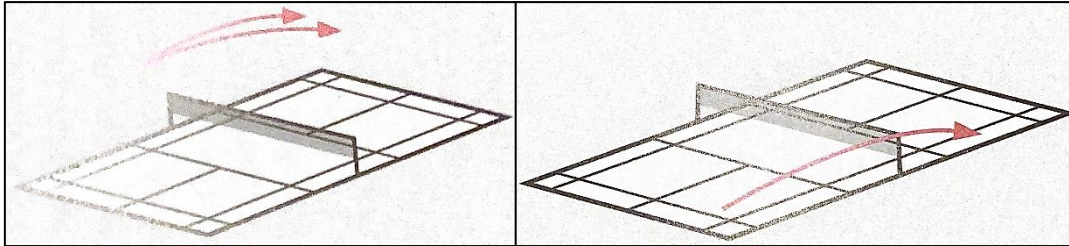


Abbildung 35: Trefferpunkt und Flugkurve beim RH/VH-Drive. (Kelzenberg 2021)

Der *Vorhand-Drive* (Abb. 37) wird mit dem V-Griff gespielt. In der *Vorbereitungsphase* steht man mit paralleler Beinposition und angehobenen Schläger vor dem Körper in der Bereitschaftsposition. In der Ausholphase erfolgt ein Schritt nach außen zum Ball. Der Arm wird locker mit leicht gebeugtem Ellbogengelenk ausgestreckt. Es erfolgt eine Auswärtsdrehung (Supination) des Unterarms. Das Handgelenk und das Ellbogengelenk werden gebeugt. In der Schlagphase wird das Ellbogengelenk gestreckt. Es erfolgt eine Einwärtsdrehung (Pronation) des Ober- und Unterarms. Der Ball wird mit einer schnellen Box-Bewegung vor dem Körper getroffen. In der Ausschwingphase erfolgt ein kleiner Ausschwing. Der *Rückhand-Drive* wird mit dem Daumengriff gespielt. In der Ausholphase erfolgt im Gegensatz zur Vorhand eine Einwärtsdrehung (Pronation) des Unterarms und in der Schlagphase erfolgt eine Auswärtsdrehung (Supination) des Unterarms (Kelzenberg 2021).

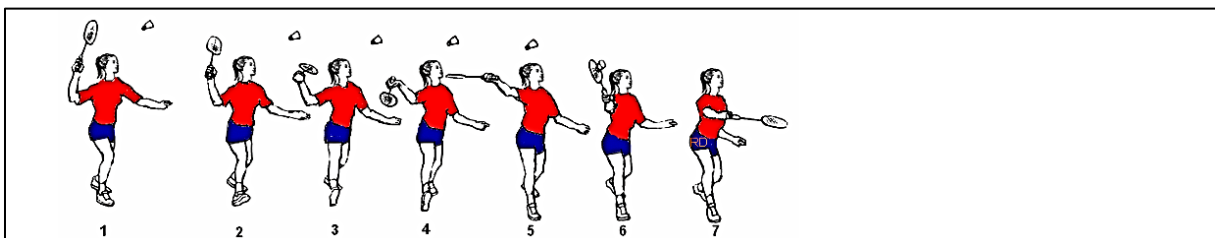


Abbildung 36: Animierte Lehrbildreihe zum Vorhand-Drive (Dober 2023)

3.3.2.5. Netzdrops und Lifts

Netzdrops spielt man, wenn der Ball im Vorderfeld unterhalb der Netzkante geflogen ist. Ziel ist es, den Ball aus dem eigenen Vorderfeld so knapp wie möglich über die Netzkante ins gegnerische Vorderfeld zu spielen (Abb. 38), um den Gegner in die Vorwärtsbewegung zu bringen und sein Hinterfeld zu öffnen. *Lifts* werden im Vorderfeld unter der Netzkante gespielt. Sie fliegen vom Netz weg ins Hinterfeld (Abb. 38). Offensive Lifts werden knapp unterhalb der Netzkante geschlagen und haben das Ziel, den Ball hinter den Gegner zu schlagen. Sie sind dann gefährlich, wenn sie für den Gegner knapp über dessen Reichhöhe fliegen. Defensive, hohe Lifts werden deutlich unterhalb der Netzkante geschlagen. Sie bewegen den Gegner an die Grundlinie und man verschafft sich selbst wieder Zeit, in eine gute Position für den nächsten Schlag zu kommen. Sie fliegen deutlich höher über die gegnerische Reichhöhe (Kelzenberg 2021).

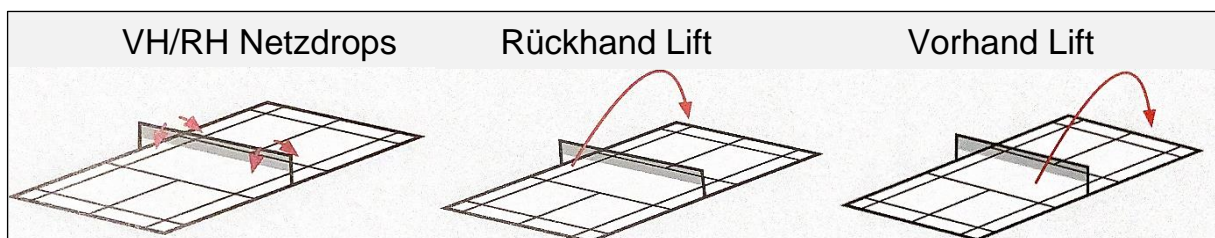


Abbildung 37: Treffpunkt und Fluglinie bei Netzdrops und Lifts (Kelzenberg 2021)

Der *Vorhand Lift* (Abb. 39) wird mit dem V-Griff gespielt. In der *Schlagvorbereitung* wird der Schläger locker vor dem Körper gehalten und in der *Ausholphase* dreht der Unterarm nach außen, der Ellbogen und das Handgelenk sind gebeugt. In der *Schlagphase* wird mit einer Unterarmdrehung und Ellbogen- und Handgelenkstreckung der Schlägerkopf „durch den Ball geschlagen“. Nach dem Schlag führt der Schwung des Schlägers dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird. Der *Rückhand Lift* wird mit dem Daumengriff gespielt. In der *Ausholphase* wird der Unterarm nach außen gedreht. In der *Schlagphase* wird der Schlägerkopf mit Unterarmdrehung „durch den Ball geschlagen“. Auch hier führt die Schwungbewegung dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird (Kelzenberg 2021).

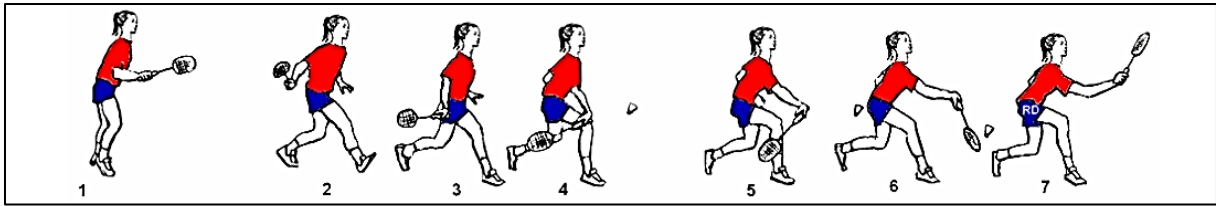


Abbildung 38: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand Lifts (Dober 2023)

Der *Vorhand-Netzdrop* (Abb. 40) wird mit dem V-Griff gespielt. Der Schläger wird locker vor dem Körper gehalten. In der *Ausholphase* wird die Hand locker in Richtung Ball bewegt. Es folgt eine kleine Bewegung weg vom Ball. Die Bespannung des Schlägers soll dabei zum Ball gerichtet sein. In der *Schlagphase* nutzt man den Schwung des ganzen Körpers und um den Schlägerkopf „durch den Ball schieben“. Beim *Rückhand-Netzdrop* folgt in der Schlagvorbereitung ein Wechsel in den lockeren Daumengriff (Kelzenberg 2021).

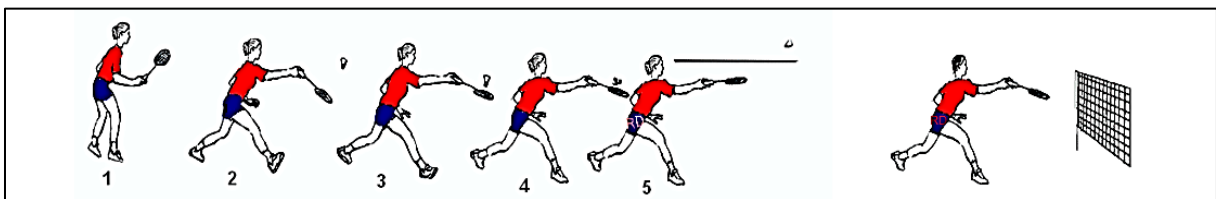


Abbildung 39: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand Netzdrops (Dober 2023)

3.3.3. Taktik

Badminton ist eine Sportart, bei der Erfolg und Vergnügen nicht zuletzt dadurch enorm zu steigern sind, wenn man weiß, wie das Spiel günstig beeinflusst werden kann. Eine wichtige Komponente ist dabei das richtige Spieltempo. Ein hohes Tempo zwingt in den meisten Fällen den Gegner dazu, mehr Fehler als gewöhnlich zu machen. Doch oft befindet man sich in Situationen, in denen die Forcierung des Tempos die eigenen Fähigkeiten überfordert oder taktisch nicht zielführend ist. Demnach ist eine andere erfolgsversprechende Taktik, das Spieltempo während des Spiels zu wechseln. Oft können sich Spieler schlecht auf diese Tempowechsel einstellen (Schwab 1999).

Jeder Badmintonspieler besitzt seine Stärken und Schwächen. Häufig wird ein Spiel dadurch entschieden, dass ein Spieler die Schwächen seines Gegners besser ausnutzt oder seine eigenen Stärken sinnvoller einsetzt als sein Gegenspieler. Beispielsweise liegen die Stärken großer Spieler sicherlich in

ihrer Reichweite, dafür sind sie oft etwas unbeweglich. Gegen kleinere Gegner ist es meist sinnvoll, den Gegenspielern lange Laufwege über die Diagonale aufzuzwingen. Gegen schwerfällige Gegner versucht man, eine Ecke mehrfach hintereinander anzuspielen. Richtungswechsel fallen schwereren Spielern oft schwerer als geradeaus zu laufen. Des Weiteren gibt es Spieler, die eigentlich keinen einzigen Gewinnschlag in ihrem Repertoire haben und trotzdem ständig gewinnen. Die Vorgehensweise dieser Spieler ist simpel: Von den Fehlern des Gegners profitieren und auf die eigene Schlagsicherheit vertrauen. Die andere Möglichkeit, mit wenig durchschlagkräftigen Schlägen zum Erfolg zu gelangen, ist, das Spiel des Gegners zu „lesen“ und den Punktgewinn vorzubereiten. Viele Spieler wählen in bestimmten Spielsituationen denselben Schlag. Das führt beim Spiel zu Automatismen, die sich gewiefte Taktiker zunutze machen können. Verfällt der Gegner in ein bestimmtes Muster, sollte man daraus auch Kapital schlagen (Schwab 1999).

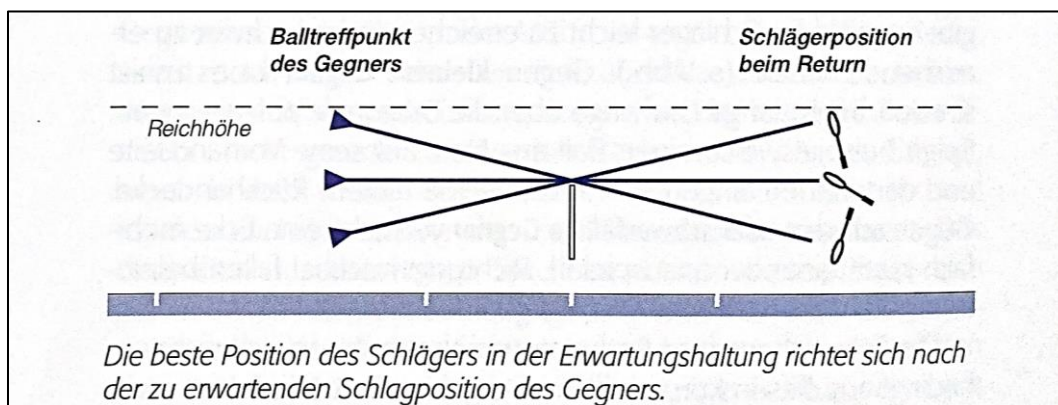


Abbildung 40: Vorausschauende Wahl der Schlägerposition (Schwab 1999)

Die beste Position des Schlägers in der Erwartungshaltung kann nicht pauschal festgelegt werden, sondern orientiert sich stark am Spielgeschehen. Grundsätzlich gilt jedoch, dass der Schläger und der Ellbogen in der Erwartungshaltung vor dem Körper sind. So kann der Schläger schneller zum Ball gebracht werden. Die Frage ist danach nur noch, in welcher Höhe der Ball gespielt werden muss. Maßgeblich dafür ist der selbst gespielte Ball und das „Stockwerk“ (Abb. 41), in dem der Gegner den Ball erwischt. Spielt man beispielsweise den Ball über das Netz nach unten, gehört der Schläger anschließend nach oben, weil der Gegner den Ball heben muss. Spielt

man den Ball nach oben, dann erwartet man den gegnerischen Ball für alle Fälle mit gesenktem Schläger (Schwab 1999).

4. Methodische Grundphilosophie

Die allgemeine Ballschule und die Ballschule der Rückschlagspiele ordnen sich in ein gemeinsames Gesamtkonzept ein: das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL). In der Abbildung 42 sind Struktur und Aufbau des MSIL dargestellt. Es beinhaltet drei Ausbildungsstufen. Auf der untersten Ebene ist die allgemeine Ballschule angesiedelt. Sie liefert das Fundament für verschiedene Teilspezialisierungen auf der zweiten Ebene, die als Bindeglied zwischen der übergreifenden Anfängerausbildung und den speziellen Einführungen in den einzelnen Sportspielen auf der dritten Ebene anzusehen sind (Roth et al. 2015).

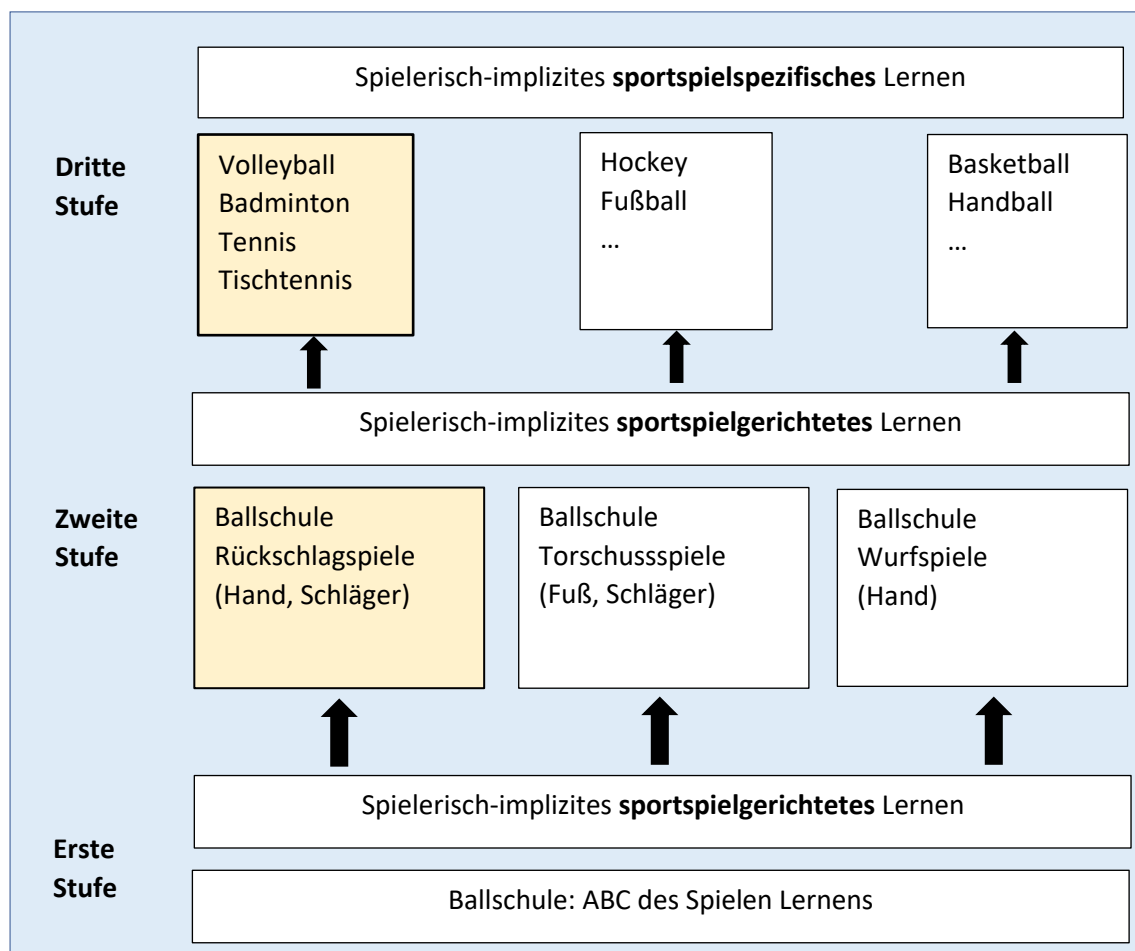


Abbildung 41: Abbildung 41: Das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) (Roth et al. 2015)

In den verschiedenen Stufen des MSIL besitzt das unangeleitete sportspielübergreifende, -gerichtete und -spezifische Spielen Lernen Priorität. Das ist jedoch nicht die einzige Zielsetzung. Neben dem Spiellernen (A) geht es um die (fähigkeitsorientierte) Verbesserung der Ballkoordination (B) sowie um den fertigungsorientierten Erwerb einfacher übertragbarer Bestandteile von Ballspieltechniken (C). Die Abbildung 43 veranschaulicht die drei Zielbereiche des MSIL, die zusammengenommen das „ABC des Spielens und Übens“ ausmachen. Die Zielbereiche entsprechen auf der Ebene der Trainingsinhalte so genannte Taktikbausteine (A), Koordinationsbausteine (B) und Technikbausteine (C). In der spielerisch-situationsorientierten Ballschule lernen die Schüler den Umgang mit Taktikbausteinen (A), in der fähigkeitsorientierten Ballschule das Beherrschen von Koordinationsbausteinen (B) und in der fertigungsorientierten Ballschule, von Technikbausteinen (C) (Roth et al. 2015).

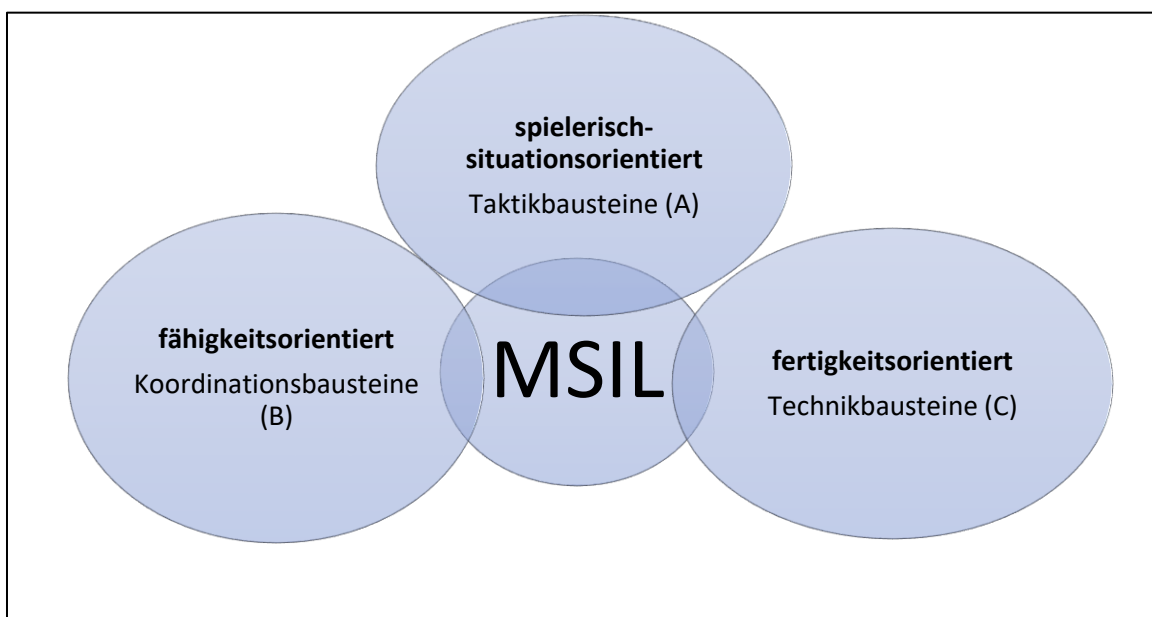


Abbildung 42: Spielen und Üben im Modell des spielerisch-impliziten Lernens (Roth et al. 2015).

Im Modell werden drei wichtige Reihungsregeln beschrieben, die auf allen Stufen des Modells berücksichtigt werden müssen. Die erste Regel „Vom Übergreifenden zum Speziellen“ kennzeichnet das Zusammenspiel der sportspielübergreifenden, sportspielgerichteten und sportspielspezifischen Ausbildung die vertikalen methodischen Schwerpunktverschiebungen im MSIL (Abb. 42). Die zweite und dritte Reihungsregel „Vom Spielen zum Spielen und Üben“ und „Vom impliziten zum expliziten Lernen“ bestimmen bildlich betrachtet

die horizontalen Veränderungen in der Methodik innerhalb einzelner Stufen (Roth et al. 2015).

4.1. Vom Übergreifenden zum Speziellen

Im Konzept der MSIL wird davon ausgegangen, dass es vor der Einführung in einzelne Sportspiele sinnvoll ist, ein allgemeines Spielverständnis zu entwickeln, sowie ein Repertoire an generellen, transferierbaren Bewegungserfahrungen zu schaffen. Man baut ein breites Fundament, das im MSIL aus Lösungskompetenzen für allgemeine Taktik-, Koordinations- und Technikbausteine besteht. Ein Übermaß an Spezialistentum mit einer Kopie von Vorgehensweisen aus dem Erwachsenenbereich ist entwicklungs- und motivationspsychologisch für Kinder und Jugendliche nicht zielführend. Aus bewegungs- und trainingswissenschaftlicher Sicht wird ausdrücklich erwartet, dass die breiten Basisausbildungen das spätere sportartspezifische Üben nachhaltig positiv beeinflusst. Die Pro-Argumentationen für die methodische Regel „Vom Übergreifenden zum Speziellen“ lassen sich durch empirische Befunde aus kulturvergleichenden Studien zum Sportspielzugang ergänzen. Roth, Raab und Greco (2000) haben die Effekte einer vielseitig-übergreifenden und einer sportspielspezifischen Grundausbildung miteinander verglichen. Die Ergebnisse der durchgeführten Untersuchungen bestätigen den positiven Einfluss allgemeiner Spielerfahrungen auf die taktische Kreativitätsentwicklung (Roth et al. 2015).

4.2. Vom Spielen zum Spielen und Üben – Das Taktik-Spiel-Konzept

Das Konzept entspricht dem internationalen Trend der Sportspielvermittlung, bei dem die Frage, was zuerst kommen muss – das Üben von Technik oder das Spielen – nach Roth (2005) eindeutig beantwortet ist: „Das alters- und entwicklungsgemäße Motto lautet, Spielen vor Üben!“ (Hohmann et al. 2005).

Das Taktik-Spiel-Konzept entspricht im Deutschen dem Konzept des „Teaching Games for Understanding“ (TGfU) und dem „Tactical Awareness Approach“ (TAA) nach Mitchell et. al. (1997). Die Devise des Konzeptes lautet: Spielerisches Probieren geht vor technischem Studieren. Nicht die Technik

sondern das Vermögen, taktische Probleme zu erkennen und zu lösen, ist für Spielanfänger entscheidend (Roth et al. 2015).

Die daraus folgenden Grundsätze des Taktik-Spielkonzepts in Anlehnung an (Mitchell et al. 2013) lauten: (1) Lehre zuerst, was zu tun ist, erst danach, wie es zu tun ist. (2) Die Schüler lernen, indem sie Spiele spielen, die in engem Zusammenhang mit dem Zielspiel stehen. (3) Ein Sportspiel kann auf jedem Fertigniveau gespielt werden (Wurzel 2008).

Das Taktik-Spielkonzept setzt beim Schüler beim Wunsch des Spielens an. Spielen können heißt, Spielprobleme lösen zu können, um den Spielgedanken realisieren zu können. Die Schüler werden vor überschaubare Spielprobleme des Zielspiels gestellt. Diese zu lösen ist mit dem vorhandenem Fertigniveau möglich und ermöglicht es, bereits am Anfang des Lernprozesses zu spielen. Die Realisierung des Spielgedankens erfolgt mit zunehmend taktischen Maßnahmen. Es fördert dadurch auch die Fähigkeit, Problemlösungsstrategien zu entwickeln. Die Lösung der Probleme im Spiel und das Suchen nach verbesserten Lösungsmöglichkeiten führt dazu, dass die Schüler in die Lage versetzt werden, ein Spiel aufrechtzuerhalten. Ausgangspunkt des Lernprozesses ist eine „spielechte“ Spielform, die auf die zu erlernende Taktik reduziert ist. Aus dem Spiel heraus folgen die Erkenntnisse, was zu tun ist, um erfolgreich spielen zu können. Die gleiche oder erweiterte Spielform kann dann auf einem verbesserten Niveau durchgeführt werden. Durch ein Kreis-Spiral-Modell (Abb. 44) lässt sich der Lehrweg des Taktik-Spielkonzepts gut veranschaulichen (Wurzel 2008).

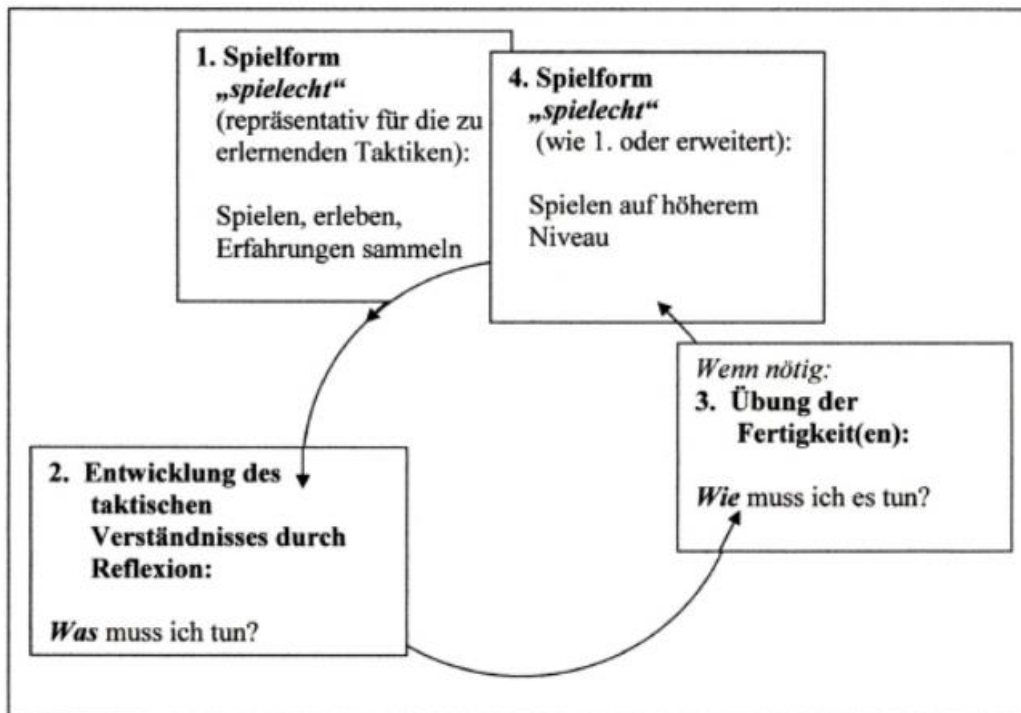


Abbildung 43: "Kreis-Spiral-Modell" (Wurzel 2008) in Anlehnung an (Mitchell et al. 2013)

Griffin, Mitchell und Oslin (2013) haben anhand von 169 Beispielstunden dokumentiert, wie der Ansatz gewinnbringend einer Einführung der Sportspiele, unter anderem auch Badminton und Tennis, zugrunde gelegt werden kann. Vereinfacht gesagt starten die Lehrwege mit Spielformen, in denen die Anforderungen dem Leistungsniveau entsprechend angepasst werden. Wesentlich ist, dass die Spieler explizit aufgefordert werden, taktisch zu denken und zu handeln. Der Lehrende versucht durch zielgerichtete kritische Fragen, dem Anfänger zur Einsicht zu verhelfen, dass ein Fertigkeitstraining seine Spielleistung verbessern würde. Nach einer Übungseinheit wird wieder dieselbe oder eine taktisch komplexere Spielform durchgeführt. Diese „Game-Practice-Game“-Sequenz wird in jeder Unterrichtsstunde durchlaufen, um die Anfänger immer näher an die Zielübung heranzuführen. Bis heute liegen nur geringe empirische Unterstützungen für die Regel „Spielen vor Üben“ vor. Zwar sieht (Loibl 2006) die positiven Wirkungen seines Konzepts durch Unterrichtsversuche im Schul- und Vereinssport als bestätigt an, die umfangreichen Untersuchungsergebnisse zum TGFU/TAA-Modell sprechen jedoch eine andere Sprache. Es lassen sich dahingehend keine Befunde zur höheren Effektivität von spielbezogenen (TGFU-Gruppe) gegenüber übungsorientierten (Skill-Gruppe) Ansätzen zeigen. In der Tabelle 4 werden die

Untersuchungsergebnisse zu den Sportarten Tennis und Badminton dargestellt (Roth et al. 2015).

Tabelle 4: Untersuchungen zur Effektivität des TGFU/TAA-Konzeptes (Roth et al. 2015)

Autor(en)	Sportspiel – Klassenstufe	Dauer Experimental- gruppen	Verbesserungen		
			Taktik	Technik	Spieleistung
McPherson & French (1991)	Tennis College	30 Einheiten TGFU-Gruppe Skill-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe	Skill-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe
Graham, Ellis, Williams, Kwak & Werner (1996)	Badminton 9.Klasse	15 Einheiten TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe	Nicht erhoben	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe
French, Werner, Rink, Taylor & Hussey (1996)	Badminton 9.Klasse	13 Einheiten TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe
French, Werner, Taylor, Hussey & Jones (1996)	Badminton 9.Klasse	30 Einheiten TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe Komb.-Gruppe	TGFU-Gruppe Skill-Gruppe	Skill-Gruppe

4.3. Vom impliziten zum expliziten Lernen

Im MSIL-Modell agieren die Kinder im Rahmen der ausgewählten Spielform weitgehend ohne Anleitung. Diese Schwerpunktlegung auf ein einfach „Spielen lassen“ beruht auf der Erkenntnis, dass wir Menschen lernen können, ohne uns ausdrücklich darum zu bemühen und ohne direkt zu wissen, dass wir gerade lernen. Wir sind in der Lage, uns Wissensbestände und Kompetenzen intuitiv, unbewusst, spielerisch-beiläufig anzueignen. In der wissenschaftlichen Forschung spricht man vom impliziten im Gegensatz zum expliziten Lernen. Die Formel „implizit vor explizit“ bringt zum Ausdruck, dass Anfänger zuerst eigenständige Erfahrungen in Spielsituationen sammeln, bevor sie mit taktischen Lösungsregeln konfrontiert werden. Auf diese Weise wird verhindert, dass bewusst taktisches Denken oder frühe explizite Instruktionen zu selektiven Wahrnehmungseinschränkungen führen. In einigen wenigen Studien sind auch die Effekte des Zusammenwirkens impliziter und expliziter Lernprozesse überprüft worden. Mathews et al. (1989) schließen aus ihren Untersuchungen, dass die MSIL-Reihung „implizit vor explizit“ zu favorisieren sei. Sie fanden

heraus, dass implizit Übende größere Lernzuwächse erzielten als explizit Lernende (Roth et al. 2015).

5. Methodik der Rückschlagspiele

Um die Rückschlagsportarten in der Schule entsprechend vermitteln zu können, bedarf es zahlreicher organisatorischer Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen. So müssen neben den notwendigen Sportanlagen und -equipment (Tennisplätze, Tischtennistische, Badmintonnetze) beispielsweise Schläger und Bälle in ausreichender Zahl vorhanden sein. Gleichzeitig muss der Organisationsrahmen der Gruppengröße und Spielstärke angepasst werden. Zudem müssen die Inhalte didaktisch-methodisch richtig aufgebaut sein, um ein Spielen Miteinander, Gegeneinander sowie in Turnierformen zu ermöglichen. Folgende Voraussetzungen zur Erfüllung der Lehrplanziele lassen sich laut Wagner (2005, Abb. 45) zusammenfassen.

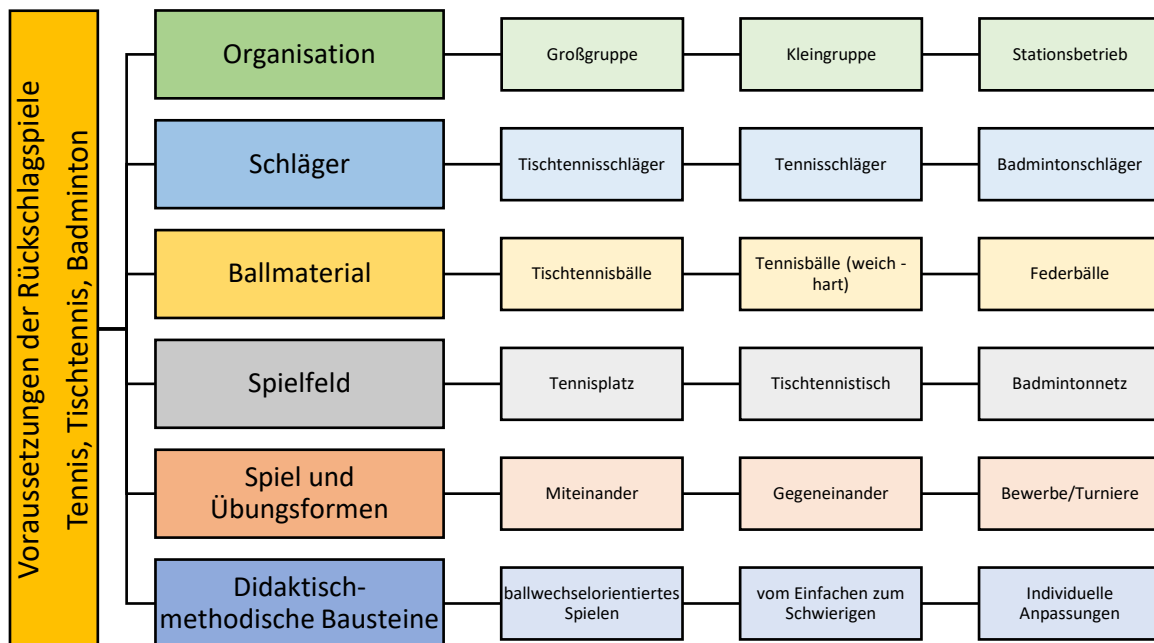


Abbildung 44: Voraussetzungen für die Durchführung von Rückschlagspielen (Wagner 2005)

Im Mittelpunkt methodisch-didaktischer Empfehlungen für die Rückschlagspiele steht die Vermittlung der allgemeinen Spielfähigkeit. Diese kann durch grundlegende methodische Empfehlungen sichergestellt werden. Für die Hinführung zu den Rückschlagspielen lassen sich laut Wagner (2005, Abb. 46) folgende methodische Empfehlungen aufstellen:

(1) Voraussetzung dafür ist eine vielseitige motorische Grundlagenausbildung, in der vielfältige Bewegungsmuster und konditionelle Grundlagen erworben werden. Technische Grundlagen werden dabei spielerisch ermittelt. (2) Kinder und Jugendliche haben dann Spaß und Freude im Umgang mit Bällen und Schlägern, wenn sie Erfolgserlebnisse erfahren. Deshalb kommt dem Miteinanderspielen und dem Ball-im-Spiel-halten-können in der Gruppe oder mit Partner eine besondere Bedeutung zu. (3) Der Unterricht sollte individuell der Spielstärke der jeweiligen Gruppe und dem pädagogischen Ermessen der Lehrkraft angepasst sein. (4) Einfache Übungen oder Spielaufgaben ermöglichen schnellere Erfolgserlebnisse als schwierige Übungen und Spiele. Hinsichtlich der Komplexität des Balleinsatzes, der Spielaufgabe, der Spielfeldgröße, der Schlagart, des Schlägers, der Bälle usw. können Übungsformen erschwert werden. Dementsprechend sollten Übungsaufgaben vom Einfachen zum Schweren erfolgen. (5) Gelingt es Schülerinnen und Schülern, Bälle im Spiel zu halten, können erste Wettkampfformen gegeneinander gespielt werden. (6) Zudem sollen Übungsformen stets so gewählt sein, dass sie einzelne Schülerinnen und Schüler nicht über- aber auch nicht unterfordern. Werden Übungsaufgaben zu schwer bzw. zu leicht gewählt, können Frustration durch Negativerlebnisse oder fehlende Motivation durch fehlende Herausforderung die Folge sein (Wagner 2005).

Um ein Rückschlagspiel erfolgreich spielen zu können, bedarf es (senso-) motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Grundlegende koordinative Eigenschaften sind vor allem die Auge-Hand-Koordination und eine gute Wahrnehmungsfähigkeit. Rückschlagspiel bedeutet, einen fliegenden Gegenstand mit einem Schlaggerät zielgerichtet zu spielen. Die Rückschlagspiele werden daher über die methodische Reihe: Wahrnehmen, Treffen, Schlagen, Zielen und Spielen vermittelt. Zunächst muss der fliegende Gegenstand mit seiner Fluggeschwindigkeit, Flugkurve sowie die eigene Position im Raum wahrgenommen und bestimmt werden. Das nächste Ziel ist es den fliegenden Gegenstand zu treffen und in weiterer Folge zu schlagen. Die

nächste Herausforderung besteht darin, zielgerichtet zu spielen, um mit einem oder mehreren Partnern spielen zu können (Weyers et al. 2014).

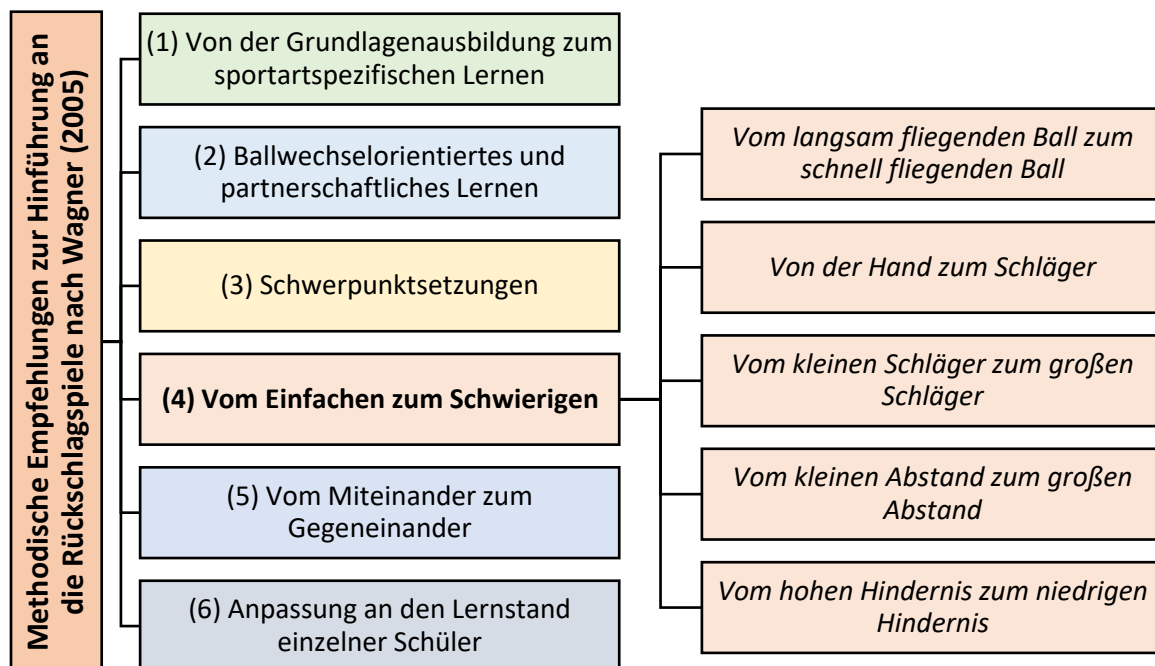


Abbildung 45: Methodische Überlegungen zur Hinführung an die Rückschlagspiele. Eigene Darstellung in Anlehnung an (Wagner 2005)

5.1. Tennis

Wer auch immer einen Tennisschläger jemals in die Hand genommen hat, wird sicherlich nicht behaupten, dass Tennis eine leicht zu erlernende Sportart ist. Sie ist koordinativ höchst anspruchsvoll, sodass sich Erfolgserlebnisse im Großfeld nur schwer einstellen. Daraus hat man aus der Vergangenheit gelernt. Die Felder wurden für Kinder verkleinert, die Schläger leichter und kürzer gemacht und auch die Bälle wurden mittlerweile an unterschiedliche Schwierigkeitsstufen angepasst. Zu beobachten sind aber leider immer noch Vermittlungswege, die ausgehend von der Technik des Tennisspiels das Spielen stark vernachlässigen. Die Folge davon ist, dass die Kinder zwar auf einen zugespielten Ball eine bestimmte Technik abrufen können, diese aber im Ballwechsel häufig einbricht. Erfolgserlebnisse stellen sich erst spät ein, sodass der Spaß am Tennis nie wirklich zustande kommt. Ziel muss es daher sein, das Zielspiel so zu vereinfachen, dass es Kindern von Anfang an möglich ist, miteinander und gegeneinander anzutreten und ihnen ein größtmögliches

Spektrum an Handlungsspielräumen und Erfahrungen auf den Weg zu geben (Ringat 2013).

Tennis ist eine sehr kommunikative Sportart, hat einen hohen Freizeitwert und kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Es ist eine Sportart, die zum Sporttreiben in der Freizeit und über die Schulzeit hinaus motivieren kann. Sie ist eine koordinativ anspruchsvolle Sportart. Dass ein Spiel mit Schläger und Ball möglich wird, müssen Kinder und Jugendliche über grundlegende motorische Fähigkeiten verfügen. Sie müssen insbesondere im Bereich der Hand-Auge-Koordination, der Wahrnehmungsfähigkeit und der Gewandtheit geschickt sein. Über einfache Aufgabenstellungen wird das Spiel mit Methodik, Bällen und kinder- und jugendgerechten Schlägern erprobt. Insbesondere Kleinfeldspiele ermöglichen dabei eine gute Variations- und Differenzierungsvielfalt, die allen Kindern und Jugendlichen gerecht werden kann (Efler, 2018).

Um Tennis in einer Schulklasse unterrichten zu können, sind entsprechend der Klassengröße vier bis sechs Tennisplätze nötig, über die Schulen im Allgemeinen nicht verfügen. Obwohl Tennis aus Schülersicht oft gewünscht wird, wird es dahingehend im Schulsport kaum unterrichtet. Tennis im Schulsport kann aber pädagogisch sinnvoll und organisatorisch umsetzbar durchgeführt werden. Eine Einführung in Tennis kann in Form von Kleinfeldtennis in der Sporthalle umgesetzt werden. Bei fehlender Ausstattung bieten sich Kooperationen mit Tennisvereinen vor Ort an. Man kann daher festhalten, dass Tennis in seiner regulären Form schwer in den Sportunterricht umgesetzt werden kann, dafür aber in Form von Kleinfeldtennis organisatorisch in einer Sporthalle ebenso durchführbar ist, wie beispielsweise Badminton. Tennis in dieser Organisationsform eignet sich in Anlehnung an Gabler (2007) in den einzelnen Schulformen primär für 10- bis 13-Jährige und somit für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I (Seidel et al. 2011).

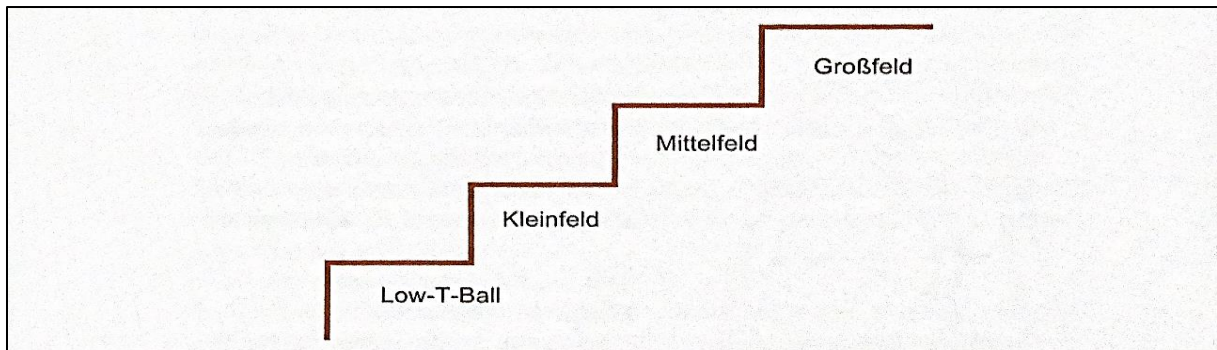


Abbildung 46: Methodische Leiter für ein kinderfreundliches Training (Horsch et al. 2016)

Um Anfängern im Tennis den Einstieg zu erleichtern und diesen mit mehr Spielen und Spaß zu verbinden, wurde das „Play and Stay“-Konzept entwickelt (Abb. 47). Durch dieses Konzept wurden durch Änderung der Ballhärte, Schläger- und Spielfeldgröße die Rahmenbedingungen für den Tennissport vereinfacht. Die erste Stufe ist Low-T-Ball und wird für alle Spieler unter 6 Jahren verwendet. Bei den weiteren Stufen wird der Ball erstmals über ein Netz gespielt, wobei die Bälle und die Spielfeldgröße noch immer vereinfacht sind. Die Stufe Rot wird mit langsamen, druckreduzierten Bällen, gespielt und wird im Kleinfeld auf 11 x 6 Meter und mit kleineren Schlägern gespielt. Bei der Stufe Orange und Grün werden das Spielfeld und der Schläger vergrößert und der Druck in den Bällen erhöht. Wichtig bei allen Stufen ist, dass es ein spielorientiertes Lernen sein soll. Es sollen einfache und leichte Spiele sein, die langsam gesteigert werden und sich dem Spielziel annähern (Horsch et al. 2016).

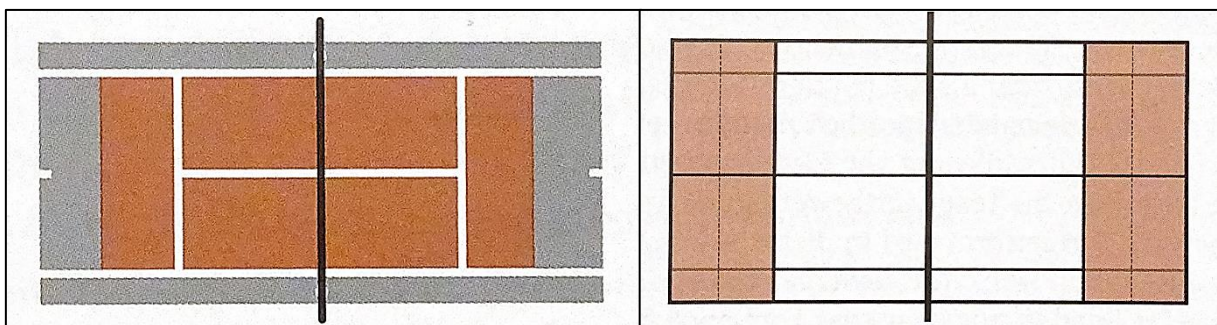


Abbildung 47: Spielfeldgröße "Orange" und "Rot". (Horsch et al. 2016)

Als Einstieg als Spiel über das Netz eignet sich die rote Lernstufe im Kleinfeld (Abb. 48) mit einer Höhe des Netzes von 80 Zentimetern, sowie druckreduzierten großvolumigen Bällen und kindgerechten Tennisschlägern. Das Badmintonfeld ist eine gute und sinnvolle Alternative zum vorgegebenen

Standardmaß. Als Ballvariationen eignen sich ebenfalls Schaumstoffbälle mit einem Durchmesser bis zu acht Zentimeter. Die Schüler der Lernstufe „Orange“ haben bereits erste Erfahrungen mit verschiedenen Basistechniken und taktischen Elementen gesammelt. Techniktraining ist nach wie vor Spieltraining. Der Übungsanteil zur Technikverbesserung nimmt zu, die Kinder werden dabei nicht im Detail korrigiert. Effektiver ist nach wie vor die Weitergabe hilfreicher Tipps zur Spielverbesserung. Sehr sinnvoll ist es, die Schüler an Punktspielrunden mit verkleinerten Spielfeldern (Mittelfeld, siehe Abb. 48) und weicheren Spielbällen (orange Tennisbälle mit fünfzigprozentiger Druckreduzierung) teilnehmen zu lassen. Der Tennisplatz der Lernstufe orange ist größer als der Lernstufe „Rot“. Der orangefarbene Tennisball ist kleiner und fliegt schneller als der rote Ball. Dadurch wird die Zeitspanne zwischen den Ballwechseln kleiner und der Ball wird öfter aus der Bewegung geschlagen. Der optimale Treffpunkt erfährt eine wesentlich wichtigere Rolle. Auch in der Lernebene „Grün“ steht die spielerische Vermittlung der Technik im Vordergrund. Die Kinder sollen möglichst viele Bälle schlagen und sich in Spielen untereinander messen. Vermehrt sollen auch technische Fertigkeiten in das Training integriert werden, die zur Ausführung der gewünschten Taktikbausteine notwendig sind. Ziel ist es, für den Spieler ein möglichst großes situatives Handlungsrepertoire aufzubauen (Horsch et al. 2016).

5.2. Tischtennis

Tischtennis gilt als eine der populärsten Sportarten weltweit und eignet sich gut für die Schule, denn es bietet Kindern und Jugendlichen einen nicht austauschbaren Erziehungsraum, der besondere individuelle, soziale und materiale Erfahrungen ermöglicht. Es ist ein vielseitiges Rückschlagspiel, es beansprucht den ganzen Körper und stellt hohe Anforderungen an Gewandtheit, Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Koordinations- und Reaktionsvermögen. Wechselnde Spielsituationen, zahlreiche Schlagtechniken und taktisches Planen ermöglichen eine Vielzahl an Handlungsmöglichkeiten. Durch geringe materielle Voraussetzungen (Schläger, Ball, Tisch) gibt es eine Vielzahl von Tischtennisangeboten außerhalb der Turnhalle in Freibädern, an

Kinderspielplätzen, in Schulhöfen oder in Heimkellern. Tischtennis in der Schule ist für viele Schüler eine attraktive Sportart. Das Spiel und das Kooperieren sind zentrale Perspektiven des Tischtennisunterrichts. Im Tischtennisunterricht lässt sich selbstgesteuertes und differenziertes Lernen sehr gut organisieren und anwenden. Dabei sollen sowohl das Erlernen von Schlagtechniken als auch das Freizeitspiel mit alternativen Zielsetzungen berücksichtigt werden. Methodisch soll der Spielgedanke immer wieder im Vordergrund stehen (Horsch 2005).

Der Tischtennisunterricht an der Schule ist oftmals nicht unproblematisch, wenn neben den erforderlichen materiellen Möglichkeiten klare Vorstellungen darüber fehlen, was in der Schule gelehrt werden kann. Häufig stellt sich die Frage, welche Zielsetzungen auch in großen Gruppen umgesetzt werden können. Lerngruppen sind in der Regel recht heterogen und zu groß und Übungsprozesse bleiben oftmals zeitlich begrenzt. Der Tischtennisunterricht muss also sowohl das leistungsorientierte Sportspiel (Erlernen von Schlagtechniken), als auch das Freizeitspiel mit alternativen Spielformen berücksichtigen. Daher sollen auch andere pädagogische Perspektiven in den Mittelpunkt des Geschehens gestellt werden. Das Spiel und das Kooperieren sollen zentrale Perspektiven des Tischtennisunterrichts sein. Deshalb sollten methodisch durch vielfältige Übungsformen der Spielgedanke immer wieder in den Vordergrund gestellt werden (Horsch et al. 2016).

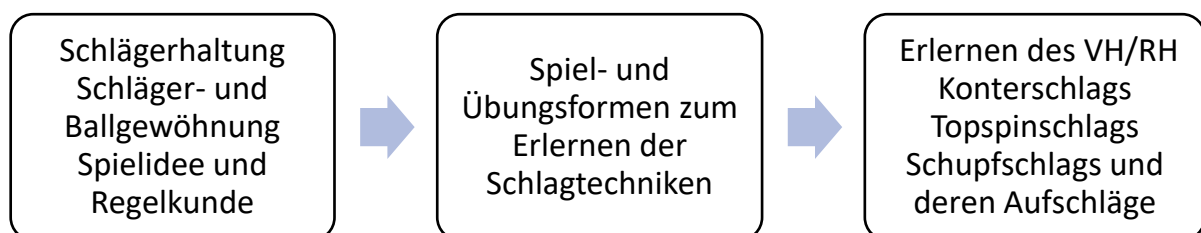


Abbildung 48: Vermittlungsprozess für Tischtennis (Horsch et al. 2016)

Zu den wesentlichsten Merkmalen des Spiels gehört die Abhängigkeit der Trainingspartner voneinander. Ohne passenden Trainingspartner kann ein Spieler nur wenig Lernzuwachs erreichen. Es ist oftmals schwierig den richtigen Spielpartner zu finden. Spieler sollten einander nicht zugeordnet werden, sondern ihren Partner selbst wählen können. Durch die geringen Ausmaße der Spielfläche besteht während des Trainings oder des Wettkampfs eine große

Nähe. Lautäußerungen, Gestik, Mimik und Körpersprache der Trainingspartner werden ständig wahrgenommen. Es entsteht schnell Sympathie oder Antipathie. Für manche Spieler ist es wichtiger, mit einem Freund zu trainieren als mit einem spielstarken Partner. Die Aufgabe des Trainers ist es, diese Spielpaarungen zu beobachten. Bei ungünstigen Paarungen kann er vorsichtig Korrekturen vornehmen, sodass alle gut trainieren können. (Mayr und Förster 2012).

5.3. Badminton

Badminton erfordert ein hohes Maß an Fitness, Beweglichkeit und Körperbeherrschung. Selbst bei Anfängern stellen sich schnell Erfolge ein, sodass längere Ballwechsel bald an der Tagesordnung sind. Die sonst so frustrierende Startphase in eine Sportart, die durch technische Unfähigkeit den Spielfluss zerstört, fällt beim Badminton weg. Auch zart gebauten Menschen bereitet es keine körperlichen Probleme, mit einem 100-Gramm-Schläger den 5 g schweren gefiederten Ball zügig übers Netz zu schlagen. Zudem ermöglicht das geringe Gewicht des Schlägers, plötzliche Richtungswechsel in der Schlagausführung durchzuführen. Badminton ist sowohl ein Einzel-, als auch ein Mannschaftssport, bei dem sich Burschen und Mädchen gemeinsam auf einem Feld wiederfinden können (Schwab 1999).

Badminton ist in vielerlei Hinsicht ein Spiel, das genau zu den Bedürfnissen der Freizeitgesellschaft passt. Es ist ein Spiel, das schnell erlernt werden kann und deshalb auch sofort viel Spaß macht. Zudem haben die meisten Spielerinnen und Spieler schon einmal Federball gespielt und kennen daher den Umgang mit Schläger und Federball. Die grundlegendsten technischen und taktischen Voraussetzungen des Badminton-Spiels können die meisten schon nach wenigen Stunden auf dem Platz erfassen und unmittelbar einsetzen. Badminton bietet neben der körperlichen Belastung auch eine angenehme psychische Beanspruchung, weil es taktisch vielseitig und spannend ist. Weiters ist ein exzellentes Ausdauertraining, da die effektive Spielzeit etwa so hoch ist wie die Pausen zwischen den Ballwechseln. Ebenso verbessert sich durch das Spielen die Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten sowie die Beweglichkeit und

Koordination. Je nach Leistungsstärke ist das Badminton-Spiel durch unterschiedliche Merkmale charakterisiert. Bei Anfängern sind viele Schlag- und Lauftechniken noch instabil und in der Anwendung fehlerhaft. Das Spielfeld kann aufgrund der geringeren Schlaghärte noch nicht voll ausgenutzt werden und die Präzision der Schläge variiert sehr stark. Der erste Schritt, um das eigene Spiel zu verbessern, liegt darin, Fehler zu vermeiden. Die Schlagsicherheit kann durch das Spielen miteinander trainiert werden (Lemke und Meseck 1996).

In der Lernstufe der Kinder zwischen 10-15 Jahren stehen das Umsetzen der taktischen Hauptprinzipien, der Platzierung und bedingt auch der Geschwindigkeit, im Vordergrund. Auch hier wird der Entwicklung der taktischen Spielfähigkeit viel Bedeutung beigemessen. Dabei sollte die „Aufrechterhaltung des Spieles“ durch ein fehlerloses und sicheres Spiel ein zentrales Lernziel sein. Dieses kann gelingen, wenn die Schüler in der Lage sind, Spielsituationen vornehmlich unter dem Aspekt der Vermeidung von Eigenfehlern zu lösen. Punktegewinne werden vorwiegend dadurch erreicht, dass der Gegner mit guten Schlägen „ausgespielt“ wird. Für diese taktischen Ziele ist das Erlernen der elementaren Grundtechniken unerlässlich. Sowohl die Basiselemente der Schlagtechniken (Abb. 50) als auch die Lauftechniken sollten in der Grobform beherrscht werden. Beim Erlernen der Grundtechniken kommt es vor allem auf die Ausführungsqualität an. Auf die Vermittlung von Überkopf-Smashes und Rückhand-Überhandschlägen sollte zu Beginn bewusst verzichtet werden. Neben der Taktik- und Technikausübung sollten in Spielformen auch die Ausdauer und die Schnelligkeit in spielerischer Form weiterentwickelt werden (Lemke 2007).

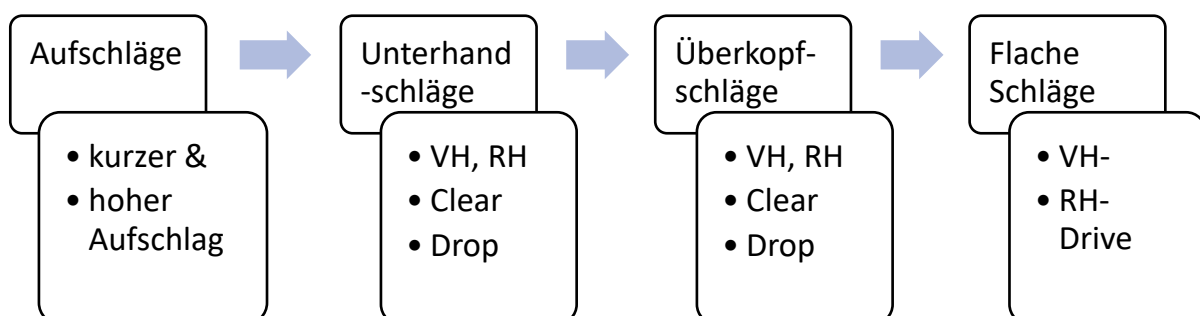


Abbildung 49: Erlernen der Schlagtechniken im Badminton (Lemke 2007)

6. Einsatz der Rückschlagspiele in der Schule

In diesem Teil der Arbeit werden Unterrichtseinheiten der einzelnen Rückschlagsportarten sowie Mischformen davon angeführt. Der Unterricht kann und soll koedukativ gestaltet und mit Kindern unterschiedlichen Alters durchgeführt werden. Die Gruppengröße kann bei den hier angeführten Einheiten bis max. 24 Personen betragen. Die Einheiten sind so erstellt, dass auch Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Spielstärke mit- und gegeneinander spielen können. Die Unterrichtseinheiten sind für Kinder und Jugendliche der Sekundarstufe I erstellt. Daher werden in der Planung der Einheiten bestimmte motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, die in der Primarstufe erlernt wurden, vorausgesetzt. Im Zentrum des Interesses steht die allgemeine Spielfähigkeit. Voraussetzung dafür sind die Erklärung der wichtigsten Spielregeln sowie die Griffhaltung des Schlägers. Die Kinder und Jugendlichen sollen von Beginn an miteinander als auch gegeneinander spielen können. Aus dem Spielen heraus erlernen sie die grundlegendsten Taktikbausteine, welche durch gezielte Übungen und Aufgaben weiter geschult werden können. Das Erlernen der wichtigsten Technikbausteine (Aufschlag, Vorhand, Rückhand, Smash usw.) erfolgt durch gezielt eingesetzte Technikübungen. Zu jeder Rückschlagsportart (Badminton, Tennis, Tischtennis) werden fünf Doppelstunden vorbereitet. Diese sind gegliedert in eine Vorbereitungs- und Aufwärmphase, einem Hauptteil mit technischem Schwerpunkt sowie einer abschließenden Anwendungs- und Spielphase, in der durch Spiel- und Wettkampfformen gelernte Grundtechniken taktisch eingesetzt werden können. Ergänzend dazu werden Stundenbilder erstellt, die für den herkömmlichen Schulunterricht in der Halle oder im Freien bei einer großen Anzahl an Schülern durchgeführt werden können.

6.1. Einheiten Badminton

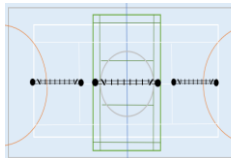
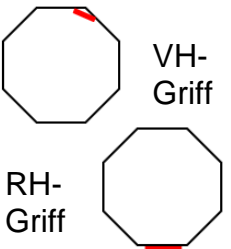
Bei den folgenden Badmintoneinheiten sollen in fünf Unterrichtseinheiten zu je einer Doppelstunde (2 x 45min) das Rückschlagspiel Badminton nähergebracht werden. Die Einheiten sind in eine einleitende Aufwärmphase (allgemein u.

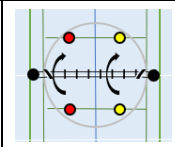
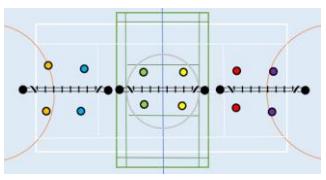
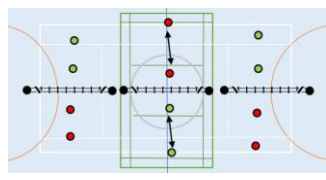
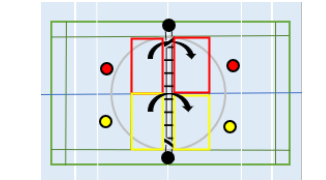
sportartspezifisch), in einen Hauptteil mit technischem Input und einem Abschlussteil in Form eines Wettkampfs aufgeteilt.

6.1.1. Erste Badmintonereinheit

In der ersten Badmintonereinheit sollen die Schüler in erster Linie mit dem Spielfeld, den Spielregeln, dem Schläger und den Federbällen vertraut werden. Insbesondere der richtigen Griffhaltung des Schlägers wird in der ersten Stunde eine hohe Bedeutung beigemessen. Um den Ball im Vorderfeld bereits hin- und herspielen zu können, wird der kurze Rückhand Aufschlag sowie der Rückhand-Netzdrop eingeführt. Mit diesen beiden Grundtechniken können bereits erste Spielformen durchgeführt werden.

Tabelle 5: Erste Badmintonereinheit

Erste Badmintonereinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Vorbereitung u. Erklärung	Aufstellen der Netze Erklärung der Spielregeln	Drei Badmintonnetze können nebeneinander aufgestellt werden. In Freiräumen können Seile gespannt werden. Die wichtigsten Spielregeln werden erklärt.		10min
	Erklärung der Griffhaltung	Jeder Schüler bekommt einen Badmintonschläger. Die richtige Griffhaltung wird besprochen. Es werden der V-Griff für die Vorhand, der Daumengriff für die Rückhand und die Schlagbewegung nähergebracht.		
Aufwärmen	Übungen mit Schläger und Ball	Folgende Übungen werden mit dem Daumengriff durchgeführt: Der Ball wird .. <ul style="list-style-type: none"> • auf der Schlagfläche balanciert. • nach oben gespielt. • abwechselnd mit einer Schlagseite getippt. • über eine Linie hin- und hergespielt. • einmal hoch, dann tief hochgespielt. 		10min
Technikerwerb	Rückhand Kurzer Aufschlag	Erklärung und Demonstration des kurzen Rückhand Aufschlags und des Rückhand Netzdrops Übung zu zweit im Halbfeld auf der Höhe der Aufschlaglinie: Ein Spieler schlägt mit kurzen Rückhand Aufschlag auf. Der andere Spieler fängt den Ball ab und schlägt selbst zum Gegenüber auf.		25min
	Rückhand Netzdrops	Der Ball wird wieder mit einem kurzen RH-Aufschlag ins Spiel gebracht und wird vom Gegenüber mit einem kurzen RH-Netzdrop und so lange weitergespielt bis ein Fehler passiert.		

	Miteinander spielen Rückhand Netzdrop	So oft und lange wie möglich mit einem Partner im Kleinfeld mit RH-Netzdrops hin- und herspielen. Nach 2 min wird der Spielpartner gewechselt.		
Pause				
Spielformen	Netzkönig	Tischtennisdoppel am Netz	Zonenspiel im Vorderfeld	45min
				

Netzkönig ist ein Spiel ohne Feldbegrenzung, das zu zweit gespielt wird. Man zählt einen Punkt, wenn der andere Spieler ins Netz schlägt. Ein Netzroller zählt drei Punkte. Wer zuerst drei Punkte erreicht, ist der Gewinner (Kelzenberg 2021).

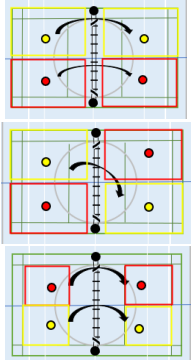
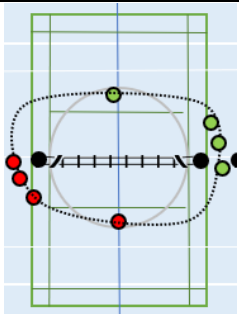
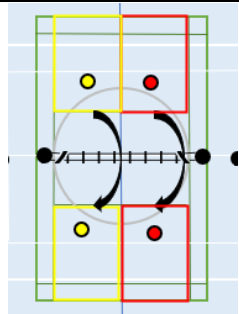
Beim *Tischtennis-Doppel am Netz* wird zwei gegen zwei gespielt. Das Spielfeld bildet der Raum zwischen Netz und der vorderen Aufschlaglinie. Zu Beginn des Spiels müssen alle Spieler außerhalb dieses Spielfelds stehen. Ein Spieler beginnt mit einem kurzen Aufschlag oder mit einem Zuwurf. Ab jetzt müssen die Spieler beider Teams abwechselnd schlagen. Eine Steigerungsform wäre, dass nach jedem Schlag die Spieler in das Hinterfeld laufen und die hintere Doppelaufschlaglinie mit dem Schläger berühren müssen. Es wird nach dem üblichen Zählsystem gespielt (Kelzenberg 2021).

Beim *Zonenspiel* dürfen nur bestimmte Zonen angespielt werden, z. B. das Vorderfeld von der vorderen Linie bis zum Netz oder das rechte Hinterfeld. Als Variante können auch nur dann Punkte erzielt werden, wenn der Punkt in einer vorgegebenen Zone erzielt wird (Lemke 2007).

6.1.2. Zweite Badmintonereinheit

In der zweiten Badmintonereinheit werden bereits erlernte Grundtechniken wiederholt und neue Techniken erlernt. Im Gegensatz zur ersten Einheit werden sowohl beim Vorhand-Aufschlag und beim Vorhand-Überkopf-Clear lange und hohe Bälle trainiert.

Tabelle 6: Zweite Badmintonereinheit.

Zweite Badmintonereinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Vorb.	Vorbereitung u. Erklärung	Die Griffhaltungen des Schlägers (V-Griff, Daumengriff) werden wiederholt. Erlernete Techniken der letzten Einheit werden besprochen. Badmintonnetze werden aufgestellt.		5min
Aufwärmen	Übungen mit Schläger und Ball	<i>Haltet das Spielfeld frei:</i> Die Spielenden stehen zu viert auf einem Spielfeld (zwei auf jeder Spielhälfte). Auf Kommando sollen sie die Federbälle, die bei ihnen im Feld liegen, auf die andere Seite schlagen, um ihr Feld von Bällen freizuhalten. Nach Ablauf der Zeit werden die verbliebenen Bälle auf jeder Seite gezählt. Sieger ist jene Mannschaft, die weniger Bälle auf ihrer Seite liegen hat (Ringat 2017).		10min
Technikerwerb	hoher Vorhand Aufschlag	Erklärung und Demonstration des hohen VH-Aufschlags. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit einem langen und hohen VH-Aufschlag auf. Der andere Spieler fängt den Ball ab und schlägt wiederum selbst zum Gegenüber auf.		30min
	Vorhand Überkopf-Clear	Erklärung und Demonstration des Vorhand Überkopf-Clears. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit einem hohen VH-Aufschlag auf. Der andere Spieler spielt den Ball mit einem VH-Überkopf-Clear zurück. Der Aufschläger fängt den Ball ab und schlägt erneut auf. Der Vorgang wird zehnmal wiederholt. Danach wechselt der Aufschläger.		
	Miteinander spielen Vorhand Überkopf-Clear	Zwei Spieler versuchen den Ball so oft wie möglich hin- und her zu spielen. Je nach Spielstärke kann .. <ul style="list-style-type: none"> • auf einer Spielseite (longline) • diagonal (cross) oder • in einer festgelegten Zone (z.B. Aufschlaglinie bis hintere Outlinie gespielt werden. Alle 3 Minuten wird im Uhrzeigersinn der Spielpartner gewechselt.		
Pause				
Spielformen	Rundlauf	Zonenspiel Hinterfeld	Auswechselln	45min
			Bei der Spielform „Auswechselln“ spielen A und B ein Einzel gegeneinander. Wer einen Fehler macht, scheidet aus und C kommt ins Spiel. Wer zuerst 15 Punkte erreicht, hat gewonnen (Lemke 2007).	

Beim *Rundlauf ums Netz* spielen zwei Teams gegeneinander und stehen auf je einer Seite hintereinander. Das Spielfeld bildet der Raum zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie. Spieler 1 von Team A beginnt mit einem kurzen Aufschlag oder einem Zuwurf, worauf Spieler 1 von Team B zurückschlägt. Diesen Ball schlägt Spieler 2 von Team A zurück, und so weiter. Jeder Spieler, der einen Fehler macht, bekommt einen Punkt abgezogen. Es kann eine Punktwertung für jeden Einzelnen erfolgen oder eine Teamwertung (Kelzenberg 2021).

6.1.3. Dritte Badmintonereinheit

In der dritten Badmintonereinheit werden der hohe und lange Vorhandaufschlag und der Vorhand-Überkopf-Clear als neue Schlagtechniken erlernt. Ziel der Einheit ist es, lange und hohe Bälle über Kopf zu spielen.

Tabelle 7: Dritte Badmintonereinheit

Dritte Badmintonereinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Vorb.	Vorbereitung u. Erklärung	Die Griffhaltungen des Schlägers (V-Griff, Daumengriff) werden wiederholt. Erlernte Techniken der letzten Einheit werden besprochen. Badmintonnetze werden aufgestellt.		5min
Aufw.	Übungen mit Partner	<i>Doppel mit Ballstellen</i> : Ein angespielter Spieler darf nicht gleich zurückschlagen, sondern muss den Ball zunächst zu seinem Partner spielen. Erst dieser nimmt dann den Rückschlag (nur UH-Schläge erlaubt) vor (Knupp 2007).		10min
Technikerwerb	Vorhand Drive	Erklärung und Demonstration des VH-Drives. Übung zu zweit: Der Ball wird mit einem VH-Aufschlag ins Spiel gebracht. Beide Spieler versuchen den Ball möglichst flach über das Netz hin und her zu spielen. Je besser es funktioniert, desto schneller können sie spielen.		30min
	Rückhand Drive	Erklärung und Demonstration des RH-Drives. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit einem hohen RH-Aufschlag auf. Der andere Spieler spielt den Ball mit einem RH-Drive zurück. Der Aufschläger fängt den Ball ab und schlägt erneut auf. Der Vorgang wird zehnmal wiederholt. Danach wechselt der Aufschläger.		

	Miteinander spielen VH/RH Drive	<p>Zwei Spieler versuchen den Ball so oft wie möglich hin- und her zu spielen. Je nach Spielstärke kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf einer Spielseite (longline) • diagonal (cross) oder • in einer festgelegten Zone (z.B. Aufschlag- bis hintere Outlinie) <p>gespielt werden. Alle 3 Minuten wird im Uhrzeigersinn der Spielpartner gewechselt.</p>		
Pause				
Spielformen	Powereinzel			45min
	Powerdoppel			
	Minusspiel			

Im *Powereinzel* wird ein Punkt nur dann gezählt, wenn der Ball direkt auf den Boden geschlagen wird, ohne dass der Gegner den Ball mit dem Schläger berührt. Diese Spielform kann auch als *Powerdoppel* angewendet werden (Lemke 2007).

Beim *Minusspiel* bekommt Spieler A für einen gewonnenen Ballwechsel einen Punkt. Gewinnt daraufhin Spieler B einen Ballwechsel, so wird ein Punkt abgezogen. Macht Spieler A beispielsweise zwei Punkte hintereinander (2:0 für A). Danach gewinnt Spieler B einen Punkt und es steht nur noch ein 1:0 für Spieler A. Sieger ist, wer als Erstes 5 Punkte erreicht hat (Lemke 2007).

6.1.4. Vierte Badmintonereinheit

In der vierten Badmintonereinheit wird der Vorhand- und Rückhand-Lift erlernt. Bereits erlernte Techniken werden in den anschließenden Spielformen eingesetzt und gefestigt.

Tabelle 8: Vierte Badmintonereinheit

Vierte Badmintonereinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Vorb.	Vorbereitung u. Erklärung	Die Griffhaltungen des Schlägers (V-Griff, Daumengriff) werden wiederholt. Erlernte Techniken der letzten Einheit werden besprochen. Badmintonnetze werden aufgestellt.		5min

Aufw.	Übungen mit Partner ohne Netz	<i>Paarweises Zuspielen</i> (Knupp 2007): <ul style="list-style-type: none"> Nur VH/RH erlaubt Mit „Hochstellen“ (2 Kontakte) weiterspielen Auf einer Matte, im Sitzen, in Rückenlage 	10min
Technikerwerb	Vorhand Lift	Erklärung und Demonstration des Vorhand Lift. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit einem kurzen RH-Aufschlag auf. Der andere Spieler spielt den Ball als Vorhand Lift zurück. Der Aufschläger fängt den Ball ab und schlägt erneut auf. Danach wechselt der Aufschläger.	30min
	Rückhand Lift	Erklärung und Demonstration des RH-Lift. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit einem kurzen RH-Aufschlag auf. Der andere Spieler spielt den Ball mit einem RH-Lift zurück. Der Aufschläger fängt den Ball ab und schlägt erneut auf. Der Vorgang wird zehnmal wiederholt. Danach wechselt der Aufschläger.	
	Miteinander spielen VH/RH Lift	Zwei Spieler versuchen den Ball so oft wie möglich hin- und her zu spielen. Je nach Spielstärke kann .. <ul style="list-style-type: none"> auf einer Spielseite (longline) diagonal (cross) oder in einer festgelegten Zone (z.B. Aufschlag- bis hintere Outlinie) gespielt werden. Alle 3 Minuten wird im Uhrzeigersinn der Spielpartner gewechselt.	
Pause			
Spielformen	Tot oder lebendig		45min
	Amerikanisches Doppel		
	„All in one“		

Bei der Spielform „*Tot oder lebendig*“ hat jeder der vier Doppelspieler fünf „Leben“ und deckt nur seine Spielfeldseite ab. Der Aufschlag wird reihum ausgeführt. Für jeden Fehler wird ein „Leben“ abgezogen. Bei Null scheidet der Spieler aus und seine Hälfte bleibt frei. Gewinner ist, wer als Letztes noch ein Leben hat (Lemke 2007).

Das *amerikanische Doppel* ist eine Spielform zwei gegen eins. Dabei spielen A und B zusammen auf dem Doppelfeld und C spielt auf dem Einzelfeld. Mögliche Varianten sind, dass die Doppelspieler keine Schmetterbälle spielen dürfen oder dass die Punkte des Einzelspielers doppelt gezählt werden (Lemke 2007).

Bei der Spielform „*All in one*“ wird jeweils zu zweit auf der Crosshälfte gespielt. Die Partner auf einer Seite schlagen gleichzeitig auf und spielen den Punkt gegen ihren Gegner auf der Crosshälfte (inklusive Doppelkorridor) aus. Sobald einer der beiden Bälle verschlagen wurde, spielen die vier Spieler gemeinsam im Doppelfeld den Punkt aus. Für beide Bälle wird ein Punkt vergeben. Wenn eine Mannschaft 21 Punkte erreicht hat, wird das Aufschlagrecht gewechselt (Ringat 2013).

6.1.5. Fünfte Badmintonereinheit

In der fünften Badmintonereinheit wird ein Ranglistenturnier veranstaltet. Nach Einschätzung der Lehrperson wird im Vorfeld eine Setzliste nach der Spielstärke der Teilnehmer vorgenommen. Nach einigen Trainingseinheiten kann die Spielstärke der Schüler bereits gut eingeschätzt werden.

Beim *Ranglistensystem* werden alle Plätze ermittelt. Der Vorteil dieser Spielform ist, dass niemand ausscheidet. Beispielsweise spielt bei 16 Teilnehmern jeder viermal. In der Schule ist es sinnvoll, jeweils nur einen Gewinnsatz spielen zu lassen. Durch diese Spielform werden relativ viele Spiele gespielt, bei der die Setzung der Lehrperson auch eine wichtige Rolle spielt (Lemke 2007).

6.2. Einheiten Tennis

Bei den folgenden Tenniseinheiten sollen in fünf Unterrichtseinheiten zu je einer Doppelstunde (2 x 45min) das Rückschlagspiel Tennis nähergebracht werden. Die Einheiten sind in eine einleitende Aufwärmphase (allgemein u. sportartspezifisch), in einen Hauptteil mit technischem Input und einem Abschlussteil in Form eines Wettkampfs, aufgeteilt. Die Einheiten sind so geplant, dass dafür drei Tennisplätze benötigt werden.

6.2.1. Erste Tenniseinheit

In der ersten Tenniseinheit liegt der Fokus auf dem Kennenlernen des Platzes, der Schläger, der Bälle und des Spielfeldes. Als erste Schlagtechnik wird der gerade Vorhandschlag erlernt. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Griffhaltung, die Schlagausführung und den Treffpunkt gelegt.

Tabelle 9: Erste Tenniseinheit

Erste Tenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Vorb.	Spielfeld und Spielregeln	Kennenlernen des Spielfelds und dessen Linien; Erklärung der Spielregeln und der Zählweise; Verhaltensweisen und Ordnung am Tennisplatz		5min
Aufwärmen	Laufen und werfen	<u>Tennisfeld ausräumen:</u> Zwei Mannschaften befinden sich in jeder Platzhälfte. Jeder hat zwei Bälle. Auf Pfiff muss jede Mannschaft versuchen, möglichst viele Bälle ins gegnerische Feld zu werfen. Nach einer bestimmten Zeit wird abgepfiffen und die Bälle auf jeder Feldseite gezählt. <u>Eimer füllen:</u> Vor jedem Spieler liegen 5 Bälle auf dem Boden. Diese müssen dann einzeln von einer Doppelauslinie auf die Doppelauslinie in einen Eimer gebracht werden. (Bucher 2011)		10min
Technikerwerb	Vorhandschlag Technik	Demonstration und Erklärung der wichtigsten Knotenpunkte des geraden Vorhandsschlags: <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition, Griffhaltung, Ausholbewegung, Schwungphase mit Treffpunkt, Ausschwing 		30min
	Vorhand üben	Techniktraining aus dem Korb. Zuspiel der Bälle je nach Können und Erfolg der Schüler anpassen: <ul style="list-style-type: none"> • Ball auf Höhe des Treffpunkts fallen lassen • Zuwurf des Balles mit Hand • Zuspiel des Balles mit Schläger Zunächst spielen die Schüler den Ball nahezu aus dem Stehen gespielt, dann aus der Bewegung.		
	Miteinander spielen Vorhand	Übung zu zweit: Der Ball wird durch Zuwurf ins Spiel gebracht. Danach versuchen die Spielenden, so lange wie möglich mit einem geraden Vorhandsschlag hin und herzuspielen. Je nach Spielstärke kann .. <ul style="list-style-type: none"> • die Spielfeldgröße angepasst werden • die Geschwindigkeit erhöht werden • und auf ein Zielobjekt gespielt werden. 		
Pause				
Spielformen	Netzroller			45min
	Nur Vorhand erlaubt!			
	Zeitungs-Tennis			

Beim *Netzroller-Tennis* muss der erste Ball von der Netzkante ins gegenüberliegende Spielfeld gerollt werden. Der gegenüberliegende Spieler muss den Ball einmal auf den Boden springen lassen und darf danach das Spiel mit dem Schläger eröffnen. Gespielt wird auf ein Kleinfeld bis 7 Punkte (Seidel 2011).

Nur Vorhand erlaubt! Die Schüler spielen eins gegen eins auf halbem Feld Punkte aus. Dabei dürfen sie nur Vorhand spielen. Als Variation können sie auch auf der Crosshälfte nebeneinander antreten (Ringat 2013).

Das *Zeitungs-Tennis* ist ein Zielspiel, bei dem sich zwei Spielende den Ball zuspielen und eine im Feld ausgebreitete Zeitung treffen sollen. Nach einer bestimmten Zeit (z.B. 2 min) werden die Partner gewechselt. Jeder Spieler merkt sich seine Trefferanzahl. Sieger sind jene Spieler mit den meisten Treffern der aufliegenden Zeitung. Als Variationsmöglichkeit kann man die Trefferzone verkleinern oder vergrößern, indem man die Zeitung auseinander oder zuklappt (Ringat 2013).

6.2.2. Zweite Tenniseinheit

In der zweiten Tenniseinheit wird der Abschlag als neue Schlagtechnik erlernt. Mit dem Erwerb dieses Schlages kann bereits ein Ball selbstständig ins Spiel gebracht werden. Gleichzeitig wird die Anwendung des geraden Vorhandschlages wiederholt und gefestigt.

Tabelle 10: Zweite Tenniseinheit.

Zweite Tenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Aufwärmen	Übungen mit Schläger und Ball	<p><u>Kontrollschlag:</u> Den Ball fortlaufend hochspielen und mit dem fallenden Ball ein Ziel (Zeitung, Linie, Reifen) treffen. Spielstärkere können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der anderen Hand oder • abwechselnd einmal mit der linken, dann mit der rechten Hand spielen. <p><u>Volley:</u> Den Ball fortlaufend in die Höhe spielen, ohne dass er den Boden berührt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit beiden Händen u. mit der anderen Hand • einmal links, einmal rechts hochspielen • im Stehen, Gehen, Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts hochspielen (Bucher 2011). 		15min
Technik	Abschlag Technik	<p>Demonstration und Erklärung der wichtigsten Knotenpunkte des Abschlags:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition, Griffhaltung, Schwungphase mit Treffpunkt, Ausschwing 		30min

	Abschlag üben	Selbstständiges Abschlagstraining aus dem Ballkorb, bis dieser leer ist. Der Ball soll bereits ins diagonal liegende Aufschlagsfeld gespielt werden. Die Schüler wählen die Entfernung des Abschlags zum Netz je nach Können und Erfolg. Abschlag von .. <ul style="list-style-type: none"> • der T-Linie (1 Punkt) • dem Dreiviertelfeld (2 Punkte) • der Grundlinie (3 Punkte) 	
	Miteinander spielen Abschlag	Übung zu zweit: Der Ball wird durch einen Abschlag ins Spiel gebracht. Danach versuchen die Spielenden, so lange wie möglich ohne Fehler mit einem geraden Vorhandschlag hin und herzuspielen. Je nach Spielstärke kann .. <ul style="list-style-type: none"> • die Spielfeldgröße angepasst werden • die Geschwindigkeit erhöht werden und auf ein Zielobjekt gespielt werden. 	
Pause			
Spielformen	King of the Court		45min
	Aufschläger punktet		
	Schleifchenturnier		

Bei dem Spiel „*King of the Court*“ gibt es je Spielfeld oder Tisch einen „King“. Dieser wird von seinen Herausforderern in der jeweiligen Sportart bespielt. Gelingt es dem Herausforderer zwei Punkte hintereinander gegen den König zu erzielen, wird dieser zum neuen König. Der alte König muss die Seite wechseln und stellt sich hinter den anderen Herausforderern an (Seidel 2011).

Bei „*Nur der Aufschläger punktet!*“ spielen zwei Spielende auf dem halben Feld (cross) den Punkt aus. Dabei wird der Ball mit einem Aufschlag ins Spiel gebracht. Wer den Punkt gewinnt, erhält das Aufschlagrecht. Wichtig hierbei: Nur der Aufschläger kann punkten. Nach einer vorgegebenen Zeit wird das Spiel abgepfiffen und zwei neue Paarungen gebildet (Ringat 2013).

Beim *Schleifchenturnier* werden zu Beginn die Namen aller Teilnehmenden einzeln auf Zettel geschrieben und einem Partner zugelost. Vor jeder neuen Runde werden dann neue Doppelpaarungen ausgelost, die über eine vorgegebene Zeitspanne ein Doppel ausspielen. Im Anschluss an die Spiele erhalten die Sieger jeweils eine Schleife, bevor die nächste Runde startet. Wer am Ende die meisten Schleifen gesammelt hat, ist Sieger (Ringat 2013).

6.2.3. Dritte Tenniseinheit

In der dritten Tenniseinheit wird der gerade Rückhandschlag erlernt. Durch den Erwerb dieses Schlages ist es dann möglich, den Ball sowohl auf der linken als auch auf der rechten Körperseite zu spielen. Zudem kann sich der Spielende je nach Gefühl und Erfolg entscheiden, ob er eine einhändige oder beidhändige Rückhand spielen möchte.

Tabelle 11: Dritte Tenniseinheit

Dritte Tenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Aufwärmen	Laufspiele	<p><u>Linienlauf:</u> Die Schüler stellen sich jeweils in einer Reihe an der rechten Ecke des Tennisfeldes auf. Der erste Spieler startet und läuft auf die Doppelauslinie vorwärts bis zum Netz, dort seitwärts bis zur Einzellinie, rückwärts bis auf Höhe der T-Linie, seitwärts bis zur Mittellinie, vorwärts bis zum Netz, rückwärts zur Mittellinie und weiter wie zuvor, bis an die linke Ecke des Feldes (Ringat 2017).</p> <p><u>Linienfangen:</u> Gewöhnliches Fangspiel mit einem Fänger, allerdings darf nur entlang der weißen Linien gelaufen werden.</p>		15min
Technikerwerb	Rückhandschlag Technik	<p>Demonstration und Erklärung der wichtigsten Knotenpunkte des geraden Rückhandschlages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition, Griffhaltung, Aushol- und Schwungphase mit Treffpunkt, Ausschwingung 		30min
	Rückhand üben	<p>Techniktraining aus dem Korb. Zuspiel der Bälle je nach Können und Erfolg der Schüler anpassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball auf Höhe des Treffpunkts fallen lassen • Zuwurf des Balles mit Hand • Zuspiel des Balles mit Schläger <p>Zunächst spielen die Schüler den Ball nahezu aus dem Stehen, dann aus der Bewegung.</p>		
	Miteinander Rückhand spielen	<p>Übung zu zweit: Der Ball wird durch einen Abschlag ins Spiel gebracht. Danach versuchen die Spielenden, so lange wie möglich ohne Fehler mit einem geraden Rückhandschlag hin und herzuspielen. Je nach Spielstärke kann ..</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Spielfeldgröße angepasst werden • die Geschwindigkeit erhöht werden • und auf ein Zielobjekt gespielt werden. 		
Pause				
Spielformen	Grundlinienkönig			45min
	Tischtennisdoppel			
	Tennis-Bundesliga			

Bei der Spielform „*Grundlinienkönig*“ haben die Spieler die Aufgabe, eine bestimmte Anzahl von Bällen hinter die T-Linie des anderen zu schlagen. Für jeden erfolgreichen Ball gibt es einen Punkt. Je nach Leistungsvermögen der Spieler müssen z.B. 20, 30, oder 40 Punkte erreicht werden. Als Variante kann für jeden zu kurz gespielten Ball ein Punkt abgezogen werden (Ringat 2013).

Beim *Tischtennisdoppel mit einem Schläger* werden die Spielenden in zwei Gruppen aufgeteilt und auf beide Spielhälften verteilt. Der erste Spieler in der Reihe erhält als einziger einen Tennisschläger und beginnt mit dem Ballwechsel. Sobald er einen Ball geschlagen hat, muss er den Schläger an seinen nächsten Mitspieler weiterreichen. Einen Punktgewinn erreicht man dann, wenn ein Punkt nach geltenden Tennisregeln erzielt wird oder eine Gruppe es nicht schafft, den Schläger rechtzeitig zu übergeben. Je nach Spielstärke kann das Tischtennisdoppel im T-Feld, Minicourt oder im Großfeld gespielt werden (Ringat 2013).

Bei der Spielform „*Tennis-Bundesliga*“ bilden zwei Spieler ein Team und spielen Punkte gegen die beiden gegenüberstehenden Spieler aus. Nach einer festgelegten Zeit wird abgepfiffen. Die Siegermannschaft geht ein Spielfeld von rechts weiter (steigt eine Liga auf), die Verlierermannschaft geht ein Spielfeld nach links weiter (steigt eine Liga ab). Nur das Team, das in der ersten Liga gewinnt, bleibt an ihrem Platz. Ebenso bleibt die Mannschaft, die in der untersten Liga verliert, an ihrem Platz (Ringat 2013).

6.2.4. Vierte Tenniseinheit

In der vierten Tenniseinheit wird der Aufschlag als neue Schlagtechnik erlernt. Es handelt sich dabei um eine komplexe Schlagbewegung, die nicht bei allen Anfängern sofort funktioniert. Erstmalig wird der Ball über dem Kopf getroffen. Als Alternative kann auch der Abschlag wiederholt und gefestigt werden.

Tabelle 12: Vierte Tenniseinheit

Vierte Tenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Aufwärmspiel	Aufwärmen mit Ball (Schwerpunkt Wurf)	<p><u>Ball über die Schnur:</u> Die Schüler stellen sich zu zweit oder zu dritt auf einer Seite des Tennisplatzes auf, die gegnerische Mannschaft auf der anderen Seite in der gleichen Stärke. Die Aufgabe ist es, den Tennisball auf die andere Seite des Feldes zu werfen, sodass die Gegner ihn nicht mehr fangen können (Ringat 2017).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem hinteren Bereich darf der Ball nur von oben geworfen werden. • Im T-Feld darf der Ball nur von unten geworfen werden. • Der Ball darf höchstens einmal aufspringen, bevor er gefangen wird. 		15min
	Aufschlag Technik	<p>Demonstration und Erklärung der wichtigsten Knotenpunkte des Abschlags:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition, Griffhaltung, Ausholphase, Schwungphase mit Treffpunkt, Ausschwing 		30min
	Aufschlag üben	<p>Selbstständiges Abschlagstraining aus dem Ballkorb bis dieser leer ist. Ball soll bereits ins diagonal liegende Aufschlagfeld gespielt werden. Die Schüler wählen die Entfernung des Abschlags zum Netz je nach Können und Erfolg. Abschlag von ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • der T-Linie (1 Punkt) • dem Dreiviertelfeld (2 Punkte) • der Grundlinie (3 Punkte) <p>Wenn der Aufschlag für manche Schüler zu schwer ist, kann als Alternative auch Abschlag gespielt werden.</p>		
Aufschlag und Return	<p>Übung zu zweit: Der Ball wird durch einen Aufschlag ins Spiel gebracht. Der Returnspieler spielt den Ball möglichst genau zum Aufschläger zurück. Dieser schlägt erneut auf. Nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen getauscht.</p>			
Pause				
Spielformen		„Twenty and go“		45min
		Aufschlag-Rallye		
		Schlägerspiel		

Bei „*Twenty and go*“ spielen zwei Teams gegeneinander. Die Teams stellen jeweils eine Pylone in die linke Ecke des Tennisplatzes und legen 20 Bälle mittig an den Zaun oder an die Wand. Startpunkt ist für alle die Pylone. Mit dem ersten Ballwechsel, bei dem der Ball vom Trainer angespielt wird, wird das Aufschlagrecht ausgespielt. Der Gewinner des Ballwechsels darf sich einen Ball vom eigenen Stapel holen und diesen mit einer Angabe von unten ins Spiel

bringen. Währenddessen muss der Spieler, der den Ballwechsel verloren hat, zu seiner Gruppe laufen und den nächsten abschlagen. Dieser versucht die Angabe des Gegners zu erreichen und anschließend wird der Ballwechsel ausgespielt. Wer den Ballwechsel gewinnt, holt wieder einen neuen Ball. Der Verlierer muss den Nachfolger abklatschen. Sieger ist das Team, welches zuerst keine Bälle mehr am Stapel hat (Ringat 2013).

Bei der „*Aufschlag-Rallye*“ stehen mit Ausnahme eines Spielers alle auf einer Seite des Spielfeldes. Sie schlagen den Ball abwechselnd auf und spielen dann einen Punkt gegen den Einzelspieler aus. Wer den Punkt gewinnt, darf den Return Spieler ablösen. Nur auf der Seite der Return Spieler können Punkte gesammelt werden. Ziel ist es, am meisten Punkte in einer bestimmten Zeit zu gewinnen (Ringat 2013).

Beim *Schläger-Spiel* spielen zwei Teams (z.B. 4 – 4 oder 5 – 5) gegeneinander. Dabei wird innerhalb des Teams der Spielende nach jedem Schlag gewechselt. Macht die Mannschaft einen Fehler, so muss sie einen Schläger abgeben und mit den verbleibenden Schlägern weiterspielen. Das Spiel wird so lange gespielt, bis eine Mannschaft keine Schläger mehr hat (Seidel 2011).

6.2.5. Fünfte Tenniseinheit

Als Turnierform zum Abschluss der Tenniseinheiten bietet sich das Gruppen-K.O.-System an. Auch bei dieser Turnierform muss im Vorfeld eine Setzliste der Schüler durch die Lehrperson erfolgen.

Beim *Gruppen-K.O.-System* handelt es sich um ein Mischsystem aus Gruppen- und Ranglistenspielen, das den Vorteil hat, dass keine Schüler ausscheiden, sondern alle gleich viel Spiele haben. Zunächst werden ein bis zwei K.O.-Runden gespielt, um danach in homogenen Gruppen gegeneinander zu spielen. Es eignet sich besonders für Sportfeste und Schulturniere (Lemke 2007).

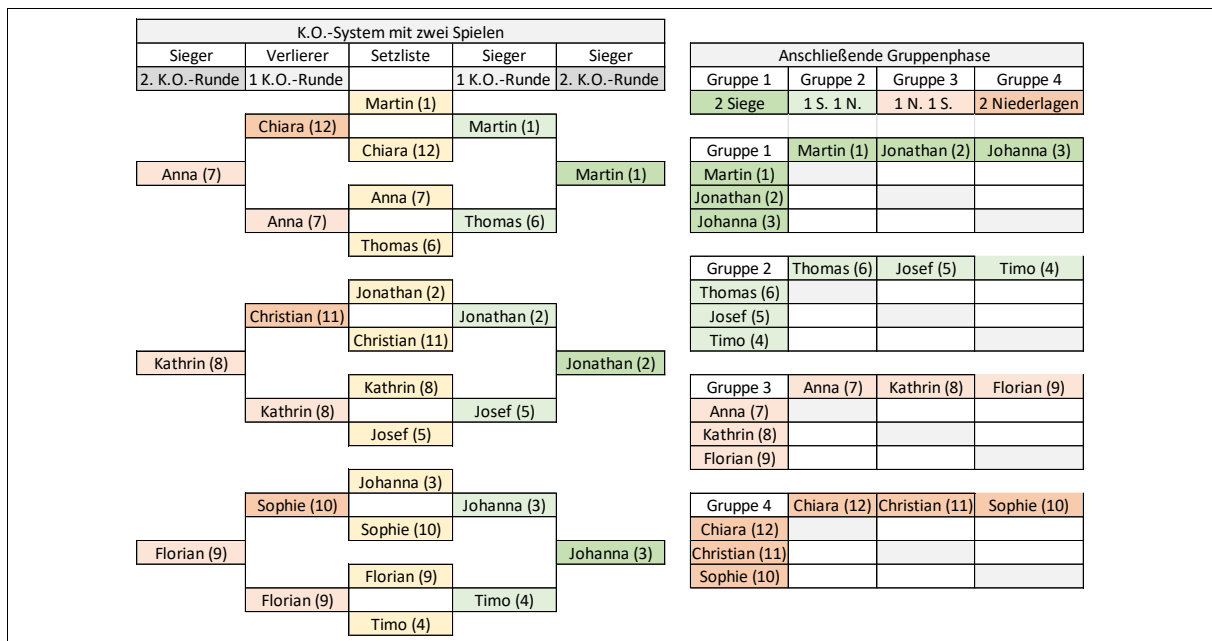


Abbildung 50: Beispiel eines Gruppen-K.O.-Systems

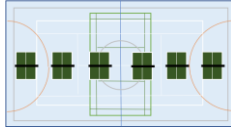
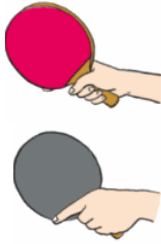
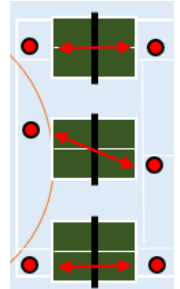
6.3. Einheiten Tischtennis

Bei den folgenden Tischtenniseinheiten soll in fünf Unterrichtseinheiten zu je einer Doppelstunde (2 x 45min) das Rückschlagspiel Tischtennis nähergebracht werden. Die Einheiten sind wiederum in eine einleitende Aufwärmphase, in einen Hauptteil mit technischem Input und einem abschließenden Teil mit Spiel- und Wettkampfformen gegliedert. Nach jeder Spielform erfolgt eine kurze Nachbesprechung mit taktischen Hinweisen. Die Einheiten sind so geplant, dass maximal vier Schüler an einem Tisch spielen.

6.3.1. Erste Tischtenniseinheit

In der ersten Tischtenniseinheit liegt der Schwerpunkt des Unterrichts in der Erlernung der richtigen Griffhaltung. Als erste Technikscherpunkte werden der Konterschlag und der Konteraufschlag mit der Rückhand beigebracht. Mit diesen beiden Techniken ist es bereits möglich, den Ball hin- und her zu spielen. Im zweiten Teil der Einheit werden bereits Spiel- und Wettkampfformen durchgeführt. Es handelt sich dabei um Spielformen, bei denen erstmals die Spieler anhand ihres Spielkönnens sortiert werden.

Tabelle 13: Erste Tischtenniseinheit

1. Tischtenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Vorbereitung u. Erklärung	Aufstellen der Tische Erklärung der Spielregeln	Tischtennistische werden gemeinsam aufgestellt, sodass zwischen und hinter den Tischen genügend Freiraum ist. Die wichtigsten Spielregeln werden erklärt.		10min
	Erklärung der Griffhaltung	Jeder Schüler bekommt einen Tischtennisschläger und -ball. Die richtige Griffhaltung wird besprochen. Der Daumen liegt auf Seite der roten Schlagfläche auf und der Zeigefinger liegt auf der Seite der schwarzen Schlagfläche auf.		
Aufwärmen	Übungen mit Schläger und Ball	Folgende Übungen werden mit der Rückhandseite (schwarze Schlagfläche) durchgeführt: Der Ball wird ... <ul style="list-style-type: none"> • auf der Schlagfläche balanciert. • nach oben gespielt. • nach unten geprellt. • abwechselnd mit roter/schwarzer Seite tippen. • abwechselnd mit roter/schwarzer Seite nach unten geprellt. 		10min
Technikerwerb	Rückhand Konter-Aufschlag	Erklärung und Demonstration des Rückhand-Konteraufschlag. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit dem Rückhand Konteraufschlag auf. Der andere Spieler fängt den Ball ab und schlägt wiederum selbst zum Gegenüber auf.		25min
	Rückhand Konterschlag	Erklärung und Demonstration des RH-Konterschlags. Übung: Ein Spieler schlägt auf. Der andere Spieler spielt den Ball mit einem RH-Konterschlag zurück. Der Aufschläger fängt den Ball ab und schlägt erneut auf. Der Vorgang wird 10-mal wiederholt.		
	Miteinander spielen Rückhand Konterschlag	Zwei Spieler versuchen den Ball so oft wie möglich mit den erlernten Techniken ohne Fehler über das Netz hin- und her zu spielen. Je nach Spielstärke kann ... <ul style="list-style-type: none"> • auf den ganzen Tisch • diagonal (cross) • auf einer Tischhälfte (longline) • gespielt werden. 		
Pause				
Spielformen	Laufendes Band			45min
	Kaiserspiel			
	Schwarz-Weiß Turnier			

Sinn und Ziel des *Kaiserspiels* ist es, einen Turnier-Gesamtsieger, den „Kaiser“, zu ermitteln. An jedem Tisch spielen zwei Spieler. An einem Ende befindet sich der Kaisertisch und am anderen Ende der Verlierertisch. Es wird in festen Zeitabschnitten gespielt, wobei der Aufschlag nach jedem Punkt wechselt. Nach Ablauf der festgelegten Zeit wird abgepfiffen. Alle Spieler, die nach Abpfiff in Führung liegen, wechseln in Richtung Kaisertisch. Die Verlierer wechseln einen Tisch in Richtung Verlierertisch. Bei unentschiedenem Spielstand muss der Punkt ausgespielt werden, bis eine Entscheidung herbeigeführt wird. Folgende Ausnahmen sind beim Wechsel zu beachten: Der Sieger am Kaisertisch bleibt auf seiner Position. Der Verlierer am Verlierertisch bleibt oder wechselt mit einem Spieler auf der Reservebank. Nach einer gewissen Zeit ist der Sieger am Kaisertisch der Gesamtsieger (Horsch 2005).

Beim „*Laufenden Band*“ sind die Tische nebeneinander aufgestellt. Es wird über eine bestimmte Zeit (z.B. 2 min) gespielt. Danach wechselt jeder Spieler im Uhrzeigersinn zum nächsten Tisch. Für jedes gewonnene Spiel gibt es einen Punkt (Horsch 2005).

Beim *Schwarz-Weiß-Turnier* bilden die Spielenden der jeweiligen Tischseiten die Mannschaften „Schwarz“ und „Weiß“. Es wird wie beim Kaiserspielturnier auf Zeit gespielt. Bei abgelaufener Zeit wird der momentane Spielstand auf jedem Tisch festgehalten. Für jeden Sieg erhält die Tischseite einen Punkt. Die Anzahl der Siege auf jeder Tischseite wird addiert und ergeben so den Spielstand zwischen den zwei Mannschaften. In der nächsten Runde dürfen die Spieler innerhalb ihrer Mannschaft den Tisch beliebig wechseln (Horsch 2005).

6.3.2. Zweite Tischtenniseinheit

In der zweiten Tischtenniseinheit werden der Vorhand Konteraufschlag und der Vorhand Konterschlag nähergebracht. Die Ziele der Einheit sind, die bereits erlernten Spieltechniken zu wiederholen und neue Techniken in Übungs- und Spielformen einzusetzen. Die Prozesse der Spielvorbereitung können nun bereits schneller abgewickelt werden.

Tabelle 14: Zweite Tischtenniseinheit

Tischtenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Vorb.	Vorbereitung u. Erklärung	Die Griffhaltung des Schlägers wird wiederholt. Erlernte Techniken der letzten Einheit werden besprochen. Tischtennistische werden aufgebaut.		5min
Aufwärmen	Übungen mit Schläger und Ball	<p>Folgende Übungen werden mit der Vorhandseite (rote Schlagfläche) und mit der Rückhandseite (<i>Wiederholung</i>) durchgeführt: Der Ball wird ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf der Schlagfläche balanciert. • nach oben gespielt. • nach unten geprellt. • abwechselnd mit der roten und schwarzen Seite nach oben gespielt. • abwechselnd mit der roten und schwarzen Seite nach unten geprellt. <p>Die soeben beschriebenen Übungen können für stärkere Spieler auch im Gehen, Laufen oder entlang eines Parcours durchgeführt werden.</p>		10min
Technikerwerb	Vorhand Konter-aufschlag	<p>Erklärung und Demonstration des Vorhand-Konteraufschlags. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit dem Vorhand Konteraufschlag auf. Der andere Spieler fängt den Ball ab und schlägt wiederum selbst zum Gegenüber auf. <i>Wiederholung:</i> Durchführung Rückhand-Konteraufschlag</p>		30min
	Rückhand Konterschlag	<p>Erklärung und Demonstration des Vorhand-Konterschlags. Übung zu zweit: Ein Spieler schlägt mit einem Vorhand-Konteraufschlag auf. Der andere Spieler spielt den Ball mit einem Vorhand-Konterschlag zurück. Der Aufschläger fängt den Ball ab und schlägt erneut auf. Der Vorgang wird zehnmal wiederholt. <i>Wiederholung:</i> Durchführung: Rückhand-Konterschlag</p>		
	Miteinander spielen Vorhand Konterschlag	<p>Zwei Spieler versuchen, den Ball so oft wie möglich hin- und her zu spielen. Je nach Spielstärke kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf den ganzen Tisch • diagonal (cross) • auf einer Tischhälfte (longline) • gespielt werden. <p>Alle 3 Minuten wird im Uhrzeigersinn der Spielpartner gewechselt.</p>		
Pause				
Spielformen	Prämien-schlag	Bei einem direkten Punkt mit der Vorhand, der Rückhand, dem Aufschlag werden doppelte Punkte vergeben.		15min
	Drilling	Mehrere Punkte in Serie (Konstanz) werden belohnt.		15min
	Jokerschlag	Wertigkeit einzelner Ballwechsel wird erhöht.		15min

Alternative Spiel- und Wettkampfformen können mit geltenden Tischtennisregeln und Zusatzregeln (Drilling, Joker- und Prämienschlag) gespielt werden. Bei der Zusatzregel „*Drilling*“ bekommt man einen Bonuspunkt, wenn man drei Punkte hintereinander erzielt. Beim „*Prämienschlag*“ werden Punkte, die mit einer festgelegten Schlagtechnik erzielt werden, doppelt gezählt. Eine weitere Zusatzregel ist der „*Jokerschlag*“. Hierbei legt jeder Spieler vor Beginn des Satzes zwei Punkte fest, die als Jokerpunkt gewertet werden sollen. Gewinnt der Spieler diese Punkte, so zählen diese dreifach. Verliert man ihn, wird der Punkt als einfacher Fehler gewertet (Horsch 2005).

6.3.3. Dritte Tischtenniseinheit

Mit dem Erwerb des Vorhand- und Rückhand-Konterschlags sowie des Aufschlags sind die grundlegendsten Spieltechniken, die ein gemeinsames Spielen ermöglichen, erlernt. In der dritten Tischtenniseinheit soll den Schülern durch den Schupfschlag eine taktische und spielerische Alternative zum Konterschlag aufgezeigt werden.

Tabelle 15: Dritte Tischtenniseinheit

2. Tischtenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Aufwärmen	Staffelbewerb mit Schläger und Ball	<p>Kleingruppen bilden. Der Ball wird von einer Hallenhälfte um einen Tischtennistisch zum Partner...</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der RH-Seite getippt • mit der VH-Seite getippt • abwechselnd VH/RH getippt • rückwärts getippt • mit Sidesteps getippt. 		15min
Technikerwerb	RH/VH Schupfschlag	<p>Erklärung und Demonstration des VH und RH-Schupfschlags durch die Lehrperson. Die Schüler spielen miteinander zunächst mit Rückhand-Konterschlägen hin- und her. Danach wird je nach Können der Schupfschlag miteinbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei passender Gelegenheit wird ein RH-Schupfschlag gespielt. • Ein Spieler spielt nur RH-Schupfschlag. • Beide Spieler spielen nur RH-Schupfschlag. <p>Der Vorgang wiederholt sich mit dem VH-Schupfschlag.</p>		20min

	Miteinander spielen Vorhand Rückhand	Zwei Spieler versuchen, den Ball so oft wie möglich mit einer beliebigen Schlagtechnik 30-mal hin- und her zu spielen. Schaffen sie es, kann die Übung <ul style="list-style-type: none"> • ... diagonal (cross) • ... auf einer Tischhälfte (longline) • ... nur mit RH/VH/Schupfbällen gespielt werden. 		10min																																														
Pause																																																		
Spielformen	Ablösespiel	Kreuzchen-Turnier	Rundlaufspiel	45min																																														
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Beispiel:</th> </tr> <tr> <th>Name</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>Siege</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Timo</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Josef</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Anna</td> <td>O</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>X</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Martin</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Lara</td> <td>O</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Marie</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Beispiel:						Name	1	2	3	4	Siege	Timo	X	X	X	X	4	Josef	X	O	X	X	3	Anna	O	X	O	X	2	Martin	O	O	O	O	0	Lara	O	X	X	O	2	Marie	X	O	O	O	1
Beispiel:																																																		
Name	1	2	3	4	Siege																																													
Timo	X	X	X	X	4																																													
Josef	X	O	X	X	3																																													
Anna	O	X	O	X	2																																													
Martin	O	O	O	O	0																																													
Lara	O	X	X	O	2																																													
Marie	X	O	O	O	1																																													

Das *Ablösespiel* eignet sich für vier Spieler mit einem Tisch und zwei Schlägern. Nach fünf gewonnenen Punkten wird ein Spieler von einem wartenden Spieler abgelöst.

Das *Kreuzchen-Turnier* ist eine Turnierform für das Doppelspiel, bei dem vor jeder neuen Runde die Doppelpaarungen neu zugelost werden. Spieler mit gleicher Nummer bilden ein Doppel und spielen gegen die beiden Spieler mit der nächsthöheren Nummer. Jeder Spieler aus den Siegerdoppeln bekommt ein „Kreuzchen“ notiert. Jeder Spieler, der nach einer bestimmten Anzahl von Runden die meisten Siege bzw. Kreuzchen hat, ist Turniersieger.

Bei einem Tisch und vielen Spielern eignet sich das *Rundlaufspiel*. Zu Beginn stellen sich alle Spieler in zwei gleich langen Reihen an den beiden Tischplatten auf. Jeder Spieler läuft nach seinem Schlag auf die andere Seite und stellt sich dort an, bis er wieder dran ist. Macht ein Spieler einen Fehler verliert er ein Leben. Nach drei Fehlern scheidet der Spieler aus. Am Ende bleiben zwei Spieler übrig, die das Finale spielen. Der Aufschlag wechselt dabei nach jedem Punkt. Sieger ist, wer zuerst drei Punkte erreicht hat (Horsch 2005).

6.3.4. Vierte Tischtenniseinheit

Die vierte Tischtenniseinheit widmet sich dem Kennenlernen des Topspin-Schlags auf der Vorhand- und Rückhandseite. Talentierteren Schülern kann man das Erlernen des Topspin Schlags in der vierten Einheit durchaus zutrauen. Sollte dies für manche Spieler zu schwer sein, können sie stets auf bereits erlernte Schlagtechniken zurückgreifen.

Tabelle 16: Vierte Tischtenniseinheit

3. Tischtenniseinheit				
	Inhalt	Beschreibung	Organisation	Dauer
Technikerwerb	Aufwärmen	<p><u>Bodenzuspiel durch Kreis:</u> Der Tischtennis-Ball muss immer im Kreis eines Springseils aufspringen.</p> <p><u>Bleib im Kreis!:</u> Zwei Spieler in einem Seilkreis spielen sich den Ball zu, ohne den Kreis zu verlassen.</p> <p><u>Balltausch:</u> Zwei Spielende tippen ihren Ball am Schläger und gehen umher. Wenn sie sich an einem Tisch frontal gegenüberstehen, versuchen sie auf ein akustisches Signal die Bälle zu tauschen.</p> <p><u>Rückenkontakt:</u> Gespielt wird Rücken an Rücken. Jeder tippt seinen Ball mit dem Schläger, ohne den Körperkontakt zu seinem Partner zu verlieren.</p> <p><u>Tippen:</u> Zwei tippen ihren eigenen TT-Ball mit dem Schläger und kicken sich gleichzeitig einen Tennisball zu (Bucher und Bütikofer 2015).</p> <p><u>Korbtreffer:</u> Zwei Spielende versuchen abwechselnd mit dem TT-Ball einen Korbtreffer zu erzielen.</p>		15min
	RH/VH Topspin-schlag	<p>Erklärung und Demonstration des VH und RH-Topspinschlags durch die Lehrperson.</p> <p>Die Schüler spielen miteinander zunächst mit Vorhand-Konterschlägen hin- und her. Danach wird je nach Können der Topspinschlag miteinbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei passender Gelegenheit wird ein VH-Topspinschlag gespielt. • Ein Spieler spielt nur VH-Topspinschläge. • Beide Spieler spielen nur VH-Topspinschläge. <p>Der Vorgang wiederholt sich mit dem RH-Topspinschlag.</p>		20min
	Miteinander spielen Vorhand Rückhand	<p>Zwei Spieler versuchen, den Ball so oft wie möglich mit einer beliebigen Schlagtechnik 30-mal hin- und her zu spielen. Schaffen sie es, kann die Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... diagonal (cross) • ... auf einer Tischhälfte (longline) • ... nur mit RH/VH/Topspinschlag gespielt werden. 		10min
Pause				

	Vorgabespiel	Zettelwirtschaft	Beat-the-Champ	
Spielformen	<i>Beispiel:</i> Gespielt wird bis 11 Punkte. Die zwei besten Spieler starten mit null Punkten. Die zwei nächstbesten Spieler starten mit einem Punkt usw.			45min

Der Hintergrundgedanke des *Vorgabespiels* besteht darin, einem schwächeren Spieler die Möglichkeit zu geben, einen Stärkeren zu besiegen und so mehr Spannung zu erreichen. Die Vorgabe sollte so gewählt sein, dass der Spielstärkere noch eine Chance zum Sieg hat. So kann der schwächere Spieler entweder mit einem Punktvorsprung starten oder mit der Zweipunktregel für einen Punkt belohnt werden (Horsch 2005).

Bei der Spielform „*Zettelwirtschaft*“ spielt zu Beginn des Turniers X gegen A. Ist der Ballwechsel beendet, spielt Spieler B gegen X weiter. A holt in der Zwischenzeit seinen Ball und wartet an einem Platz, von dem er schnellstmöglich wieder aufschlagen kann. Wichtig ist, dass sich Spieler A und B nach jedem Ballwechsel ablösen. Haben A und B 5 Punkte erreicht, so legen sie einen Zettel unter das Netz des betreffenden Tisches. Nach Beendigung des ersten Spielabschnittes nach einer festgelegten Zeit gehen A und B zum nächsten Tisch. Der Einzelspieler X bleibt an seinem Tisch zurück. Es werden so viele Durchgänge gespielt, wie Tische vorhanden sind. Gespielt wird immer zu dritt an einem Tisch. Spieler A und B erhalten Zettel und je einen Ball. Sieger ist der Spieler, der nach allen Durchgängen am wenigsten Zettel unter seinem Tisch liegen hat oder das Spielpaar A/B, das die meisten Zettel ablegen konnte (Horsch 2005).

Beim „*Beat-the-Champ!*“-Spiel wird an einem Tisch mit mindestens drei Spielern gespielt. Ein Spieler startet als Champion, die anderen Spieler sind die Herausforderer. Sie fordern den Champion nacheinander in einem Satz bis drei Punkte heraus. Der Champion bleibt so lange am Tisch, wie er seinen Titel verteidigen kann. Gewinnt ein Herausforderer gegen den Champion, wird dieser

zum neuen Champion und der ehemalige Champion wird ein Herausforderer (Horsch 2005).

6.3.5. Fünfte Tischtenniseinheit

Die fünfte Tischtenniseinheit steht ganz im Zeichen eines abschließenden Tischtennisturniers. Gespielt wird der Wettkampf nach dem Schachturniersystem. Je nach Gruppengröße wird entschieden, bis wie viel Punkte und Sätze ein Spiel gespielt wird. Tabelle 8 zeigt beispielhaft einen Schachturnierraster mitsamt Ergebnissen und Auswertung.

Das *Schachturniersystem* ist eine Variante der Turnierform „Jeder gegen Jeden“. Es gibt kein Ausscheiden bei dieser Turnierform. Bei der Auswertung werden hierbei nicht nur die gewonnenen Spiele und Sätze gezählt, sondern die Punktedifferenz der einzelnen Sätze. Das bedeutet, dass jeder Punkt wichtig ist und auch Niederlagen ausgeglichen werden können (Horsch 2005).

Tabelle 17: Beispiel: Raster zum Schachturniersystem

	Anna	Chiara	Jonathan	Josef	Katrin	Timo	Siege	Diff.	Platz
Anna		15:21	11:21	17:21	19:21	13:21	0	-30	6
Chiara	21:15		17:21	21:19	21:17	19:21	3	+6	3
Jonathan	21:11	21:17		21:15	21:13	21:19	5	+30	1
Josef	21:17	19:21	15:21		21:19	17:21	2	-6	4
Katrin	21:19	17:21	13:21	19:21		15:21	1	-18	5
Timo	21:13	21:19	19:21	21:17	21:15		4	+18	2

6.4. Einheiten zu kombinierten Rückschlagspielen

Die folgenden Kapitel sollen weitere Möglichkeiten zur Durchführung von Rückschlagsportarten in der Halle, im Freien, als Stationenbetrieb, in Form eines Wettkampfs oder auch als Projekttag aufzeigen.

6.4.1. Padel

Padel ist eine Sportart, in der der äußere Spielfeldrand durch Wände begrenzt ist. In städtischen Gebieten findet man bereits viele Möglichkeiten der Nutzung von Padel- und Squashplätzen. Daher können im Zuge eines halbtägigen Schulausflugs solche Standorte mit guten Rückschlagsportlern besucht werden.

Padel erobert weltweit in rasantem Tempo die Herzen von Ball- und Racket Sportfans. Padel stammt vom Tennis ab, jedoch wird immer Doppel gespielt. Auch die Zählweise wurde vom Tennis übernommen. In beiden Sportarten wird der Ball mit einem Schläger über ein Netz zum Gegner geschlagen, auf dessen Seite er auf den Boden aufprallt. Das Ziel des Spiels ist demnach dem Tennis gleich und auch die technischen Prinzipien des Zuspiels haben die gleichen Grundlagen. Jedoch kann im Gegensatz zum Tennis der Ball nach dem Bodenkontakt auch an der Rückwand abprallen und danach aus der Luft weitergespielt werden. Der Spieler kann daher die Spielfeldumrandung auf seiner Seite sowohl zur Verteidigung als auch zum Angriff nutzen. So wird Padel zu einer eigenen Sportart mit einem speziellen technisch-taktischen Schema, das es zu lernen gilt (Carité et al. 2019).

Ein Padelplatz ist 20 x 10 Meter groß und entspricht damit ungefähr einem Tennisplatz fürs Doppel. Aber während beim Tennis die Grenzen des Spielfelds nur durch Linien auf dem Boden und durch das Netz markiert sind, materialisieren diese sich beim Padel als feste Struktur, die das gesamte Spielfeld umgibt. Die Linien auf dem Boden eines Padelplatzes markieren lediglich den Bereich, in dem für den Aufschlag (wie beim Tennis) aufgeschlagen werden darf. Der Bodenbelag für Padelplätze kann aus Beton

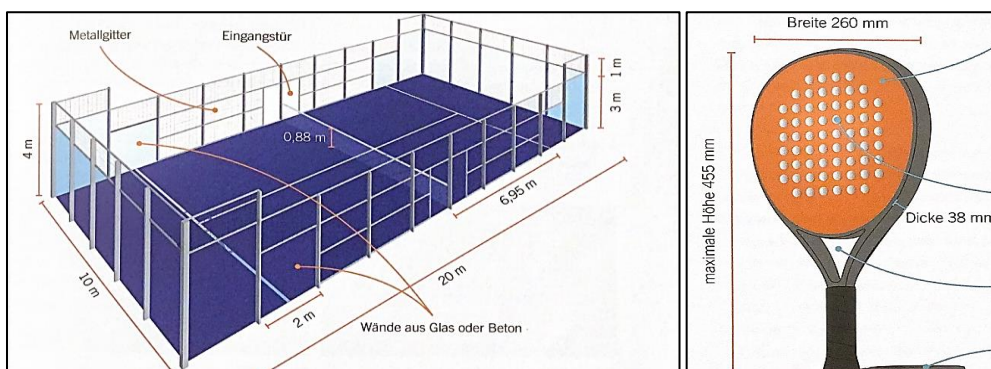


Abbildung 51: Padelspielfeld und Schläger (Carité et al. 2019).

oder Kunstrasen bestehen. Die Eigenschaften des Schlägers sind die gleichen wie beim Tennisschläger. Allerdings ist der Schläger wesentlich kürzer und dicker. Der Kopf des Schlägers besteht in den meisten Fällen aus Epoxidharz, das durch Glasfaser, Karbon und Kevlar verstärkt wird. Die Bälle beim Padel sind mit Tennisbällen wiederum praktisch identisch. (Carité et al. 2019).

6.4.2. Beach-Tennis und Crossminton

Die Spiel- und Freizeitsportarten Beach-Tennis und Crossminton eignen sich für einen Unterricht im Freien, insbesondere im Areal eines Schwimmbadgeländes. Für die Ausübung der Sportarten eignen sich Beachvolleyballplätze und weitläufige Wiesenflächen oder auch ein Hartplatz. In Abbildung 53 wird eine mögliche Organisationsform mit zwei Beachvolleyballplätzen und einer großen Spielwiese dargestellt.

Crossminton, ehemals Speed Badminton, ist eine kombinierte Rückschlagsportart aus Tennis, Squash und Badminton. Das Spiel besteht aus zwei 5,5 x 5,5 Meter Quadraten mit einem Abstand von 12,8 Metern und erfordert kein Netz. Der Ball ähnelt einem Federball, ist jedoch kürzer, schwerer und schmaler gestaltet. Sie fliegen daher auch stabiler bei unruhigen Windverhältnissen. Der Spielfelduntergrund ist nicht festgelegt, sodass auf Tennisplätzen, Straßen, Sandflächen, Wiesen und in Hallen gespielt werden kann. Crossminton kann entweder als Einzel oder als Doppel gespielt werden. Beim Crossminton stehen beim Einzel je ein Spieler, im Doppel je zwei Spieler, in einem der beiden 5,5 x 5,5 Meter großen Spielfelder. Man erzielt einen Punkt, wenn der Ball den Boden des gegnerischen Spielfelds berührt oder wenn der Gegner den Ball ins „Aus“ schlägt. Auch Linien- und Körpertreffer werden als Punkt gewertet. Jeder Spieler hat drei Aufschläge hintereinander, dann wechselt der Aufschlag. Aufgeschlagen wird in Hüfthöhe, Überkopf-Aufschläge sind nicht erlaubt. Ein Satz endet mit 16 Gewinnpunkten, wobei zwei Punkte Vorsprung nötig sind. Ein Match geht über zwei Gewinnsätze. Nach jedem Satz wird die Seite gewechselt (Deutscher Crossminton Verband 2023).

Beach Tennis ist eine Mischung aus Tennis, Beachvolleyball und Badminton. Die Regeln sind dabei weitgehend vom Tennis übernommen, die Beinarbeit und der Untergrund kann mit Beachvolleyball verglichen werden. Die Reaktionsfähigkeit kommt der beim Badminton gleich. Gespielt wird mit Beach Padelschlägern bzw. Beach Tennisschlägern und orangen „Stage 2“ Tennisbällen auf einem Sandcourt mit einer Länge von 16 Meter und einer Breite von 8 Meter im Doppel und 4,5 Meter im Einzel. Die Höhe des Netzes beträgt 1,7 Meter. Ein Spiel wird meistens bis zwei Gewinnsätze in derselben Zählweise wie im Tennis gespielt. Der Spielball wird direkt und ohne Aufkommen des Balls am Boden mit dem Schläger im Spiel gehalten. Der schlagende Spieler darf den Ball nicht zweimal berühren. Zu einem Punktgewinn kommt es, wenn der Ball im gegnerischen Feld auf den Boden fällt. Beim Aufschlag muss der Spieler hinter der Grundlinie stehen und darf den Ball mit einem Aufschlag von unten ins Spiel bringen. Dabei hat der Aufschläger nur einen Versuch, bei einer Netzberührung wird der Aufschlag wiederholt. Beim Aufschlag darf das gesamte gegnerische Spielfeld angespielt werden (Deutscher Tennisbund 2022).

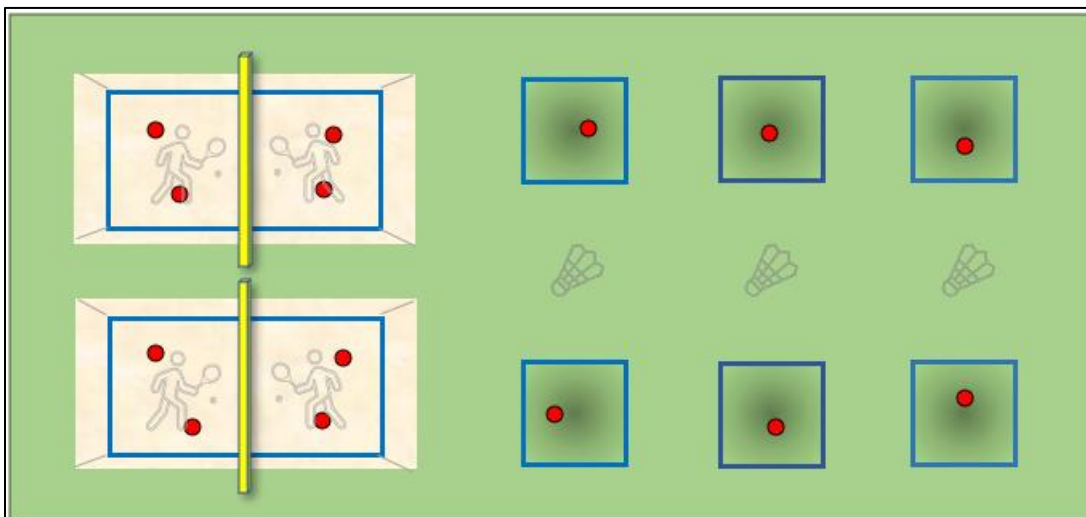


Abbildung 52: Organisationsform für Crossminton und Beach Tennis

6.4.3. Racketlon

Im Racketlon werden vier Rückschlagsportarten in folgender Reihenfolge gespielt: Tischtennis, Badminton, Squash und Tennis, also vom kleinsten zum größten Racket. Dabei wird jedes Spiel immer bis 21 Punkte gespielt. Somit wird

nur ein Satz pro Sportart gespielt. Derjenige, der am meisten Punkte innerhalb der vier Spiele gesammelt hat, gewinnt. Im Racketlon bleiben die Regeln der vier Einzelsportarten aufrecht. Lediglich das Aufschlagrecht und die Zählweise sind abgeändert. Somit ist das Aufschlagrecht in allen vier Rückschlagspielen gleich und jeder Spieler hat zwei Punkte lang Aufschlag. Außerdem hat jeder Spieler zwei Chancen, um ein gültiges Service zu produzieren. Serviert wird immer von rechts nach links und in der Folge, mit Ausnahme von Tischtennis, von links nach rechts. Racketlon wird in allen Sportarten im sogenannten „Running Score“ gespielt, somit zählt jeder Punkt. Sollte es zu einem Punktestand von 20:20 kommen, wird so lange verlängert, bis jemand zwei Punkte Vorsprung hat. Der Aufschlag wird hier nach jedem Punkt gewechselt. Sollten beide Spieler nach den vier Sätzen insgesamt gleich viele Punkte erreicht haben, wird in der letzten Sportart der Entscheidungspunkt gespielt, wobei das Los über das Service entscheidet und es zu keinem zweiten Aufschlag kommt (Racketlon Federation Austria 2022).

Um einen Racketlonbewerb in der Schule durchzuführen, müssen die Schüler über Spielerfahrungen und Vorkenntnisse zu den Regeln in allen vier Teildisziplinen verfügen. Weiters müssen adaptierte Feldgrößen (z.B. Mini-Tennis und Squash) im Vorfeld besprochen werden. Die Abbildung 54 zeigt eine mögliche Organisationsform für einen Racketlonbewerb in einer Turnhalle.

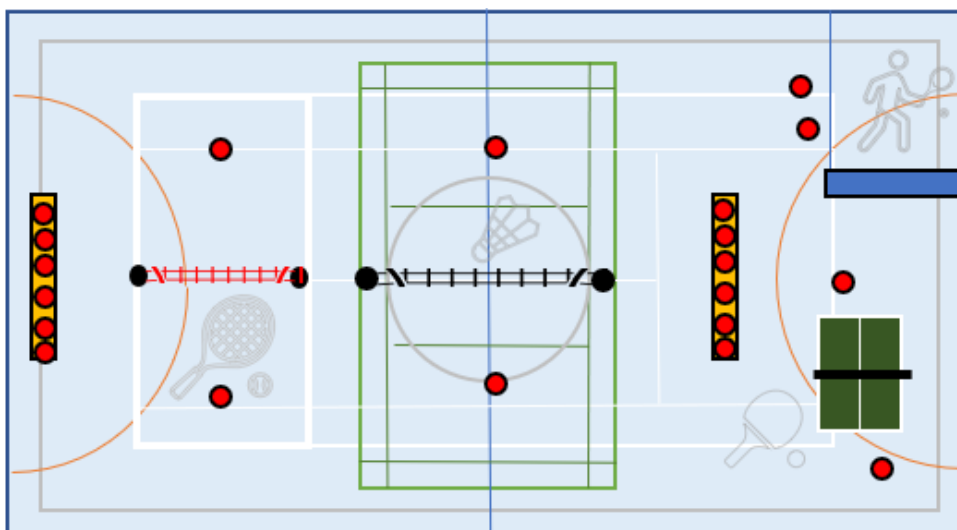


Abbildung 53: Organisationsform für einen Racketlonbewerb.

6.4.4. Stationenbetrieb

Der Stationenbetrieb für Rückschlagsportarten sollte so gewählt werden, dass den Schülerinnen und Schülern zu zweit oder zu viert ein freies und selbstständiges Spielen ermöglicht wird. Die Aufgaben pro Station sollten niederschwellig und trotzdem abwechslungsreich sein. Der vorliegende Stationenbetrieb kann für alle Altersstufen der Sekundarstufe I durchgeführt werden und bietet zudem eine gute Möglichkeit, einen koedukativen Unterricht zu gestalten. Die Abbildung 55 soll die Raumorganisation des Stationenbetriebs für eine Turnsaalgröße veranschaulichen.

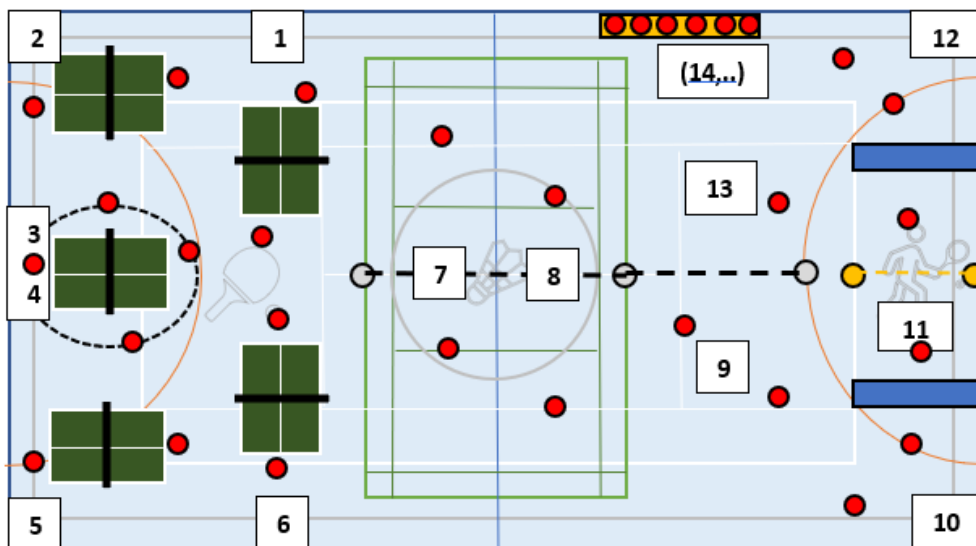


Abbildung 54: Organisationsform Stationenbetrieb für Rückschlagspiele

Tabelle 18: Stationenbetrieb Rückschlagspiele

Stat.	Sportart	Beschreibung	Material	Dauer
-	Vorbereiten	Zweierteams bilden: Jedes Team bereitet eine Station vor. Aufbau der Tische, Netze, Schläger, Bälle und Wände anhand des Stationsplans.	5 Tischtennistische 2 Federballnetze 1 Minitennis-Netz 3 Kästen und eine Weichbodenmatte	15 min
-	Erklären	Die Aufgaben und Aufträge jeder Station werden besprochen.	13 Stationskärtchen	
1	Tischtennis	Diagonales Zuspiel von links nach rechts mit Rückhandgriff	2 TT.-Schläger, 1 TT.-Ball	5 min
2		Diagonales Zuspiel von rechts nach links mit Vorhandgriff	2 TT.-Schläger, 1 TT.-Ball	5 min
3 4		Zwei Teams; vier Spieler; Rundlauf mit 3 möglichen Fehlversuchen	4 TT.-Schläger 1 TT.-Ball	10 min
5		Miteinander spielen; Mitzählen, wie viele Ballwechsel ohne Fehler gespielt werden können.	2 TT.-Schläger, 1 TT.-Ball	5 min

6		Gegeneinander Spielen; Punktspiel bis zum nächsten Stationswechsel	2 TT.-Schläger, 1 TT.-Ball	5 min
7	Badminton	Miteinander Spielen auf ein halbes Badminton-Feld; Mitzählen wie viele Ballwechsel ohne Fehler gespielt werden können.	2 B.-Schläger 1 Federball	5 min
8		Gegeneinander Spielen auf ein halbes Badminton-Feld; Punktspiel bis zum nächsten Wechsel	2 B.-Schläger 1 Federball	5 min
9 13		Doppel; Die Teams an Stat. 9 und 13 spielen gegeneinander.	4 B.-Schläger 1 Federball	5 min 5 min
10	Tennis/ Squash	Miteinander abwechselnd über eine Linie gegen die Wand spielen; Kontakt auch über die Bande (Hallenwand, Kästen, Weichbodenmatte) erlaubt, der Ball muss nach einem Kontakt auf dem Boden weitergespielt werden.	2 Jgd.-T.-Schläger 1 Meth.-Ball (Rot)	5 min
11		Miteinander oder gegeneinander spielen; Ball darf bei Rückprall von Weichbodenmatte oder Kästen weitergespielt werden.	2 Kids T.-Schläger 1 Schaumstoffball	5 min
12		Gegeneinander abwechselnd gegen die Wand spielen; Ball darf nur bis zu einer bestimmten Bodenlinie gespielt werden.	2 Jgd.-T.-Schläger 1 Meth.-Ball (Orange)	5 min
14.-	Pause	Bei mehr als 26 Spielern gibt es Pausenstationen. Die Spieler bleiben im Wartebereich und können etwas trinken.	-	5 min
-	Nachbereiten	Jedes Team baut eine Station ab. Abbau der Tische, Netze, Schläger, Bälle und Wände anhand des Stationsplans. Rückgabe der Schläger und Bälle	Rückorganisation: Tischtennistische Netze, Kästen und Weichbodenmatte	10 min

6.5. Jahresplanung

Die Durchführung der jeweiligen Rückschlagspiele sollte je nach Jahreszeit sinnvoll gewählt werden. Die Sportart Tennis sollte beispielsweise in den Monaten Mai, Juni, Juli, September und Oktober durchgeführt werden, da zu dieser Zeit im Normalfall Tennisfreiplätze benutzt werden können. Badminton und Tischtennis sind Sportarten, die sehr windanfällig und daher als Hallensportarten in den Wintermonaten in Betracht zu ziehen sind. Des Weiteren bietet es sich an, zwischen den Ferienwochen intensiv an einer Sportart zu trainieren und diese mit einem Turnier oder Wettkampf abzuschließen.

Tabelle 19: Jahresplanung Rückschlagsspiele.

Jahresplanung Rückschlagsspiele									
Monat	Schulw.	Sportart	Schwerpunkt	Monat	Schulw.	Sportart	Schwerpunkt		
September	1 SW	Tennis	Vorhand	Semesterferien					
	2 SW		Abschlag	März	21 SW	Badminton	Überkopf Clear		
	3 SW		Rückhand		22 SW		Überkopf Drop		
Oktober	4 SW		Aufschlag		23 SW		Vorhand Smash		
	5 SW		Volley/Smash		24 SW		Rückhand Smash		
	6 SW		Turnierspiel		25 SW		Turnierspiel		
Herbstferien				Osterferien					
November	7 SW	Tischtennis	RH Aufschlag	April	26 SW	Tischtennis	Vorhand		
	8 SW		VH Schupfschlag		27 SW		Rückhand		
	9 SW		RH Schupfschlag		28 SW		Turnierspiel		
	Dezember		10 SW	VH Aufschlag	Mai	29 SW	Tennis	Vorhand	
11 SW			VH Topspin	30 SW		Rückhand			
12 SW			RH Topspin	31 SW		Abschlag			
13 SW			RH Unterschnitt	32 SW		Aufschlag			
14 SW			Turnierspiel	33 SW		Volley			
Weihnachtsferien				Jänner	34 SW	Badminton		Smash	
Jänner	15 SW		RH Aufschlag		Juni			35 SW	Turnierspiel
	16 SW	VH Überkopf	36 SW					Aufschlag	
	17 SW	RH Überkopf	37 SW					Volley	
Februar	18 SW	VH,RH Netzdrop	Juli	38 SW		Smash			
	19 SW	VH, RH Lifts		Sommerferien					
	20 SW	Turnierspiel							

7. Synergieeffekte

In den folgenden Kapiteln werden mögliche Synergieeffekte mit der Einführung eines außerschulischen Sportangebots in Form von Rückschlagsspielen dargelegt. Insbesondere sollen dabei die Effekte und Auswirkungen einer möglichen Einführung für den Schulstandort, für die teilnehmenden Schüler und für kooperierende Vereine dargelegt werden.

7.1. Schüler

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Rückschlagsspiele im Kindes- und Jugendalter zu den beliebtesten Sportarten gehören. Der Einsatz von unterschiedlichem Schläger- und Ballmaterial hat immer einen koordinativen Charakter. Deshalb fördern und schulen die Rückschlagsspiele die koordinativen Fähigkeiten wie Reaktion, Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht und Rhythmus, die zum Gelingen der Spiele erforderlich sind (Wagner 2005).

Im Sinne des großen Aktivitätsspielraums kann beispielsweise die Aufgabe des Tischtennis-Sports darin gesehen werden, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Möglichkeiten einer sinnvollen Freizeitgestaltung aufzuzeigen. Wesentlich erscheint auch der gesundheitliche Aspekt. Durch das Sporttreiben sollen physische und psychische Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Gesundheit im Sinne eines allgemeinen Wohlbefindens angestrebt werden. Tischtennis eignet sich in besonderer Weise, um Kindern Erfolgserlebnisse zu vermitteln, die konstitutionelle Nachteile haben oder übergewichtig sind. Tischtennis fordert und schult peripheres Sehen und den schnellen Wechsel vom scharfen Sehen auf ganzheitliches Sehen, wovon wiederum lebensnahe Bereiche profitieren. Der Wettkampf im Tischtennis verbessert die mentale Stärke im Umgang mit Sieg und Niederlage und kann z.B. auf eine Reduzierung von Aggression oder Frustration vorbereiten. (Horsch et al. 2016).

Aus pädagogischer Sicht ist das Bewegungslernen im Tennis an die Erfüllung motorischer, kognitiver und sozial-affektiver Lernziele gekoppelt. Die Einführung der Technikgrundschläge wie die Vorhand und Rückhand, sowie in der Lage zu sein, miteinander mehrere Ballwechsel zu spielen und zu steuern, fördert die motorischen Fähigkeiten. Das Einordnen von Spielsituationen und das Kennenlernen des Regelwerks sind Beispiele für die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten. Weiters können Schüler durch Tennis das kämpferische und spielerische Miteinander innerhalb der Gruppe erleben und das Gruppengefühl stärken. Diese sozialen Errungenschaften können den Schülern den Spaß am Tennisspielen und die Freude an der Bewegung vermitteln. Weiters sind die Inhalte des Unterrichts stets an die Handlungskompetenzen der Schüler abzustimmen, damit diese weder über- bzw. unterfordert werden. (Seidel et al. 2011).

Eines der Bildungsziele für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport lautet, den Umgang mit Geschlechterrollen sowie geschlechtsspezifischer Interessen und Bedürfnisse im Sport zu berücksichtigen. Nach dem § 8b. (1) des Schulorganisationsgesetzes hat der Unterricht ab der 5. Schulstufe im Unterrichtsfach in Bewegung und Sport getrennt nach Geschlechtern zu

erfolgen. Bei nach Geschlechtern getrennter Unterrichtseinteilung können Schüler mehrerer Klassen zusammengefasst werden. Laut § 8b. (2) darf dennoch in einem Freigegegenstand oder in einer unverbindlichen Übung für Bewegung und Sport auch ein Unterricht ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, sofern diese Unterrichtsveranstaltung auf Sportarten beschränkt sind, bei denen vom Standpunkt der unterschiedlichen Leistungsfähigkeit und der koedukativen Führung kein Einwand besteht (BMBWF 2022).

Eine Geschlechtersegregation im Turnunterricht ist nach Alfermann (1992) schlicht absurd, da alle anderen Unterrichtsfächer ebenfalls koedukativ gestaltet werden. Das biologische Geschlecht als einzigen Leistungsindikator zu wählen, sei veraltet, denn die Differenzierung sollte den physischen und psychischen Leistungszustand der Schüler berücksichtigen. Die gemischtgeschlechtliche Interaktion kann als immerwährender Teil des Lebens angesehen werden. Ein koedukativer Unterricht verstärkt die Chance, geschlechterstereotype Ansichten der Gesellschaft zu minimieren. In der Studie von Horstkemper (2006) konnte zudem festgehalten werden, dass Jungen in einem rein mono-edukativen Unterricht davon überzeugt sind, dass die pure Anwesenheit von Mädchen das Niveau in naturwissenschaftlichen Fächern drastisch senkt. Wohingegen Jungen aus koedukativen Klassen davon überzeugt sind, dass Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in bestimmten Schulfächern zur Gänze von den Interessen der Jugendlichen und nicht vom Geschlecht abhängt. Daher kann ganz allgemein festgehalten werden, dass sich eine Trennung der Geschlechter negativ auf geschlechtsstereotype Ansichten der Jugendlichen auswirken könne (Rotter 2014).

Insbesondere bei den Rückschlagspielen Tischtennis und Badminton handelt es sich um Sportspiele, bei denen ein koedukativer Unterricht durchgeführt werden kann. Nach Horsch (2005) können im Tischtennis als „Spiel ohne Körperberührung“ und als Rückschlagspiel mit Gerät körperliche Unterschiede durch technische und taktische Fähigkeiten bis zu einem gewissen Grad ausgeglichen werden. Dies ist deshalb von Bedeutung, da Jüngere und Ältere,

ebenso Mädchen und Burschen gut miteinander spielen können. Tischtennis ist nicht an Gesellschaftsschichten gebunden, ist altersunabhängig, gesellig, geschlechtsunabhängig und besitzt ein leicht erlernbares Technikrepertoire und Regelwerk (Horsch 2005).

Es gibt nach Kelzenberg (2021) auch zahlreiche Gründe, warum gerade Badminton ein idealer Sport für die Schule ist. Es ist einerseits sowohl für Burschen als auch für Mädchen leicht erlernbar und andererseits fördert es die allgemeinen motorischen Fertigkeiten, ohne Kinder und Jugendliche körperlich zu stark zu belasten. Kinder mit unterschiedlich hohen motorischen Fähigkeiten können Erfolgserlebnisse im Badminton haben und diese Sportart ihr ganzes Leben lang betreiben. Badminton beweist sich zudem als koedukative Sportart, da es von Burschen und Mädchen bis in den Leistungsbereich hinein gemeinsam gespielt wird (Kelzenberg 2021).

7.2. Schule

Dieses Kapitel setzt sich damit auseinander, wie Schulsport in der Schule organisiert ist und welche Vorkehrungen und Möglichkeiten seitens der Schule gesetzt werden können, um ein außerschulisches Angebot anzubieten. Des Weiteren setzt man sich mit den Fragen auseinander, welche Effekte dies auf die Schulgemeinschaft hat und welchen Eindruck das auf die Außensicht der Schule machen kann.

Laut des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung können in Übereinstimmung mit dem Allgemeinen Bildungsziel können zusätzliche Freigegegenstände und unverbindliche Übungen im Hinblick auf die Bedürfnisse, Interessen, Begabungen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler durchgeführt werden (BMBWF 2022).

Traditionell bildet der Schulsport das Zentrum der schulischen Bewegungs-, Spiel-, und Sporterziehung. Nicht zuletzt durch den starken Einfluss der Sportorganisationen wird der Schulsport in einem „Zwei-Säulen-Modell“ (Abb. 56) verwirklicht, das verpflichtende Unterrichtsveranstaltungen (herkömmlicher Sportunterricht) mit freiwilligen außerunterrichtlichen

Angeboten (außerordentlicher Schulsport) verbindet. In dem für alle Schülerinnen und Schüler der allgemeinbildenden Schulen verbindlichen Sportunterricht werden die Grundlagen für die Teilnahme der Kinder und Jugendlichen am Bewegungsleben und am Sport in unserer Gesellschaft gelegt. Im außerschulischen Schulsport sollen möglichst alle Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit erhalten, auf freiwilliger Basis in unterschiedlichsten Angebotsformen nach Neigung und Interesse Sport zu treiben. Der außerunterrichtliche Schulsport hat eine Brückenfunktion zwischen dem Sportunterricht in der Schule und dem außerschulischen Sport. Insofern bildet der außerschulische Schulsport traditionell die Plattform für die Kooperation von Schulen und Vereinen (Naul 2011).



Abbildung 55: Bewegung, Spiel und Sport in der Schule (Balz und Kastrup 2016)

In der Schule eröffnen sich verschiedene Handlungsfelder, in denen Initiativen für eine bewegungsorientierte Profilbildung ergriffen werden können. Man kann durch den herkömmlichen Sportunterricht, durch die Gestaltung des Schulraums und der Schulorganisation eine bewegungsfreundlichere Schule

schaffen. Ein weiterer Impuls für eine bewegungsfreudige Schule kann durch außerunterrichtliche Angebote, wie z.B. einer unverbindlichen Übung, geschaffen werden. Der außerunterrichtliche Bereich bietet gegenüber dem gewöhnlichen Unterricht mehr Raum und Zeit für organisatorisch aufwendige Aktivitäten. Außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sind nicht nur eine wichtige Ergänzung zum Sportunterricht. Ihr besonderer Wert liegt darin, die Schule zu gestalten und zu öffnen auch in Kooperation mit außerschulischen Partnern. Dadurch leisten diese Angebote einen wirksamen Beitrag zum positiven Gesamtbild der Schule sowie zur Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte. Außerunterrichtliche Sportangebote sind durch Freiwilligkeit und Interessensorientierung charakterisiert und bieten damit vielen Schülerinnen und Schülern einen leichteren Zugang. Je nach zeitlichem Umfang und Zielsetzung lassen sich Bewegungsaktivitäten arrangieren, die über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden können. Diese entsprechen den individuellen Bedürfnissen, sowohl allein als auch mit anderen. Eine bewegungsfreudige Schule soll ein reichhaltiges Spektrum an bewegungsorientierten außerordentlichen Angeboten bereitstellen und damit die Schulkultur und das Gesamtbild der Schule positiv entwickeln (Hundeloh et al. 2015).

Aktuelle Untersuchungen zur Nachfrage außerunterrichtlicher Angebote an Schulen haben ergeben, dass sich gerade die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote großer Beliebtheit erfreuen. Damit bieten sich gute Voraussetzungen, um die traditionelle sportpädagogische und sportpolitische Forderung nach der Durchführung täglicher Bewegungszeiten in der Schule zu verwirklichen (Naul 2011).

Das Thema der ganztägigen Betreuung, unter anderem durch außerschulisches Sportangebot, ist in der Schulpädagogik und Schulentwicklung prinzipiell nicht unbekannt. Schulen mit ganztägiger Betreuung dienen unter anderem zum Ausgleich sozialer Benachteiligungen und kann als Reaktion auf die zunehmend schwindende Erziehungsarbeit in der Familie eingeführt werden (Naul 2011).

Der nach Fächern gegliederte Unterricht führt zu einer festen Strukturierung des Schulalltags. Dennoch dürfen sich Bewegungszeiten nicht auf Pausen, Freistunden und den herkömmlichen Turnunterricht beschränken. Ein zusätzliches freiwilliges Sportangebot an Schulen eröffnet den Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe I vielfältige Chancen. Durch jugendorientierte Bewegungsangebote kann die Schule dazu beitragen, dass Jugendliche Interesse an der Bewegung entwickeln und stabilisieren sowie ihre Bewegungskompetenzen erweitern. Die Zuwendung zu Bewegung, Spiel und Sport bietet Jugendlichen besondere Chancen der Identitätsbildung und damit zur Entwicklung von Selbstvertrauen und Eigenkompetenz (Hundeloh et al. 2015).

Freiwillige Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften gehören zum Schulalltag. Aufgrund ihrer langen Tradition werden diese Veranstaltungen auch heute noch überwiegend unter leistungs- und wettkampforientierter Zielsetzung angeboten und sprechen damit nur einen begrenzten Teil der Kinder und Jugendlichen an. Um auch Kindern und Jugendlichen, die dem traditionellen leistungs- und wettkampforientiertem Bewegen und Sporttreiben eher distanziert gegenüberstehen, einen Zugang zu schulsportlichen Angeboten zu ermöglichen, ist es notwendig, die Angebotspalette zu öffnen und zu erweitern. Eine solche Öffnung ist möglich, in dem man an der Schule ein vielfältiges Bewegungsangebot bereitstellt, das möglichst vielen Interessen entgegenkommt (z.B. durch Angebot von Trendsportarten im Gegensatz zu herkömmlichen Ballspielen) und auch ein Bewegungsangebot für jene bietet, die in den traditionellen Sportangeboten nicht zum Zug kommen. Bewegungs-, Spiel- und Sportgemeinschaften bieten daher eine besondere Chance, Schülerinnen und Schüler zu selbst verantwortetem und selbst organisiertem Bewegen und Sporttreiben zu führen (Hundeloh et al. 2015).

7.3. Vereine

Als Schule kann man sich das Ziel setzen, junge Menschen für Sportarten zu begeistern, dass diese die Sportarten auch in der Freizeit oder in Vereinen fortführen. Laut dem Bildungsministerium für Bildung, Wissenschaft und

Forschung ist eines der Bildungsziele der Schule der Erwerb eines grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens und das Entdecken von Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen und deren Einbeziehung in den persönlichen Lebensstil (BMBWF 2022).

Die Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen hat eine lange Tradition und wird bereits vielerorts praktiziert. Sie erwächst aus dem Auftrag des Schulsports, Bezüge zur Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in unserer Gesellschaft herzustellen und die Schülerinnen und Schüler zu möglichst lebenslangen Sportaktivitäten zu führen. Sie wird getragen von der Überzeugung, dass die Zusammenarbeit allen Beteiligten, insbesondere den Schülerinnen und Schülern, große Vorteile bringt. Die wichtigste Plattform für die Realisierung von Kooperationsbemühungen bildet der außerunterrichtliche Schulsport. Sie sorgen für: die Zusammenarbeit bei der Gestaltung eines breiten Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot in Schulsportgemeinschaften; Nutzung, die Gestaltung und Ausstattung von Räumen und Flächen für Bewegung, Spiel und Sport; die Gewinnung und Qualifizierung von Schülerinnen und Schülern für die Übernahme von Verantwortung im Schul- und Vereinssport; die Sportinteressensvertretung von Schülerinnen und Schülern in der Schule und im schulischen Umfeld (Hundeloh et al. 2015).

In der Kooperation zwischen Schule und Verein treten trotzdem unweigerlich mindestens drei Konkurrenzverhältnisse auf. Die zeitliche Konkurrenz ergibt sich über die Ausweitung von Schulzeiten, die zu Veränderungen der Freizeiten von Kindern und Jugendlichen führen und möglicherweise deren zumeist nachmittäglich ausgeübten Vereinsaktivitäten einschränken. Die räumliche Konkurrenz stellt sich gerade für die Sportvereine, die in ihren Belegungszeiten von Sportstätten in der Regel den Schulen nachgeordnet sind. Verlängerte Schulzeiten und damit verlängerte Nutzungszeiten von Sportanlagen durch die Schule stellen Vereine vor organisatorische Probleme. Die inhaltliche Konkurrenz ergibt sich schließlich aus der Frage, ob in der Ganztagschule entsprechende Angebote gemacht werden, die sonst Sportvereine anbieten (Naul 2011).

Es bedarf daher immer wieder des Erfahrungsaustauschs, der Verständigung und Kooperation zwischen Schule, Verein und Elternhaus. Und ebenso ist beiderseits der Einsicht geboten, dass der Vereinssport bei jungen Menschen etwas zu fördern und leisten sucht, wozu die Schule nicht in der Lage ist. Die Schule versucht in ihrem Bereich Bewegung und sportliche Betätigung in vielfältiger Form zu fördern. Umgekehrt können durch den Schulsport im Ganzen des Schullebens unverzichtbare Funktionen erfüllt werden. Obwohl der Schulsport zum Teil gleiche Ziele wie der Vereinssport verfolgt, hat er jedoch insgesamt einen weiter gespannten Zielbereich der Persönlichkeitsförderung von Schülern im Auge als der meist auf bestimmte Sportarten begrenzte Vereinssport (Fessler 1997).

Die Institution Schule eignet sich als ideale Aktionsplattform für Vereine, um sich zu präsentieren und zielführend neue Mitglieder zu gewinnen. Vereine müssen dort hingehen, wo die Kinder und Jugendlichen einen großen Teil ihrer täglichen Zeit verbringen. Kooperationsmaßnahmen im Rahmen einer Ganztagschule oder eines Nachmittagsunterrichts sind elementare Voraussetzungen, Kinder und Jugendliche frühzeitig mit dem Vereinssport in Verbindung zu bringen. Dies bestätigt auch der Sportentwicklungsbericht in der Analyse deutscher Sportvereine (Breuer und Wicker 2011). In den meisten Fällen nimmt dabei der Lehrer bzw. der Trainer die entscheidende Rolle des Bindeglieds zwischen Schule und Verein ein. Er ist gleichzeitig Lehrender und vor allem Motivator für die Kinder. Von ihm hängt es ab, ob die Kooperationsmaßnahme erfolgreich verlaufen kann. Vereine dürfen dabei nicht den Anschluss der aktiven Mitgliedergewinnung verlieren (Bezzemberger 2011).

Im schulischen Bereich geht es, am Beispiel der Rückschlagspiele, primär um einen grundlegenden Umgang mit Bällen und Schlägern, verbunden mit vielfältigen koordinativen Aufgabenstellungen. Diese sportartübergreifenden Elemente werden in spielerischer Form vermittelt und geschult. In Vereinen erfolgt dann die sportartspezifische Ausbildung der Kinder und Jugendlichen. Den klassischen Übergang von Schule und Verein bilden die Kooperationen

zwischen Schule und Verein, die sowohl sportartübergreifende als auch sportartspezifische Inhalte anbieten (Wagner 2005).

Kooperierende Vereine berichten in den Befragungen von mehrheitlich positiven Auswirkungen der Kooperation mit Schulen. So nehmen Vereine als Auswirkungen der Kooperationen eine Erweiterung ihrer Angebotsformen, den Zuwachs an Teilnehmern als auch einen öffentlichen Imagegewinn wahr. Auch sind sie durch die Kooperationen in vielen Fällen weitere Schulkooperationen eingegangen. Gerade Sportvereine berichten zudem von weiteren Effekten. Sie haben neue Zielgruppen erschlossen und mehr Kinder und Jugendliche für die Sportvereine gewinnen können. Die Steigerung der Bekanntheit als Organisation und auch der Inhalte durch die Schulkooperation scheint sich gerade für die Sportvereine bezahlt zu machen. Dem möglichen Verlust an Mitgliedern durch Ausbau des Schulangebots steht hier ein Gewinn an Mitgliedern über die Beteiligung an Schulen gegenüber (Naul 2011).

Fazit

Im abschließenden Fazit sollen die gewonnenen Erkenntnisse nochmals zusammengefasst werden. Die Frage nach der Definition und Abgrenzung von Rückschlagspielen wurde beantwortet. Nach Weyers et al. (2014) lassen sich Rückschlagspiele, bei denen es sich mit ein paar Ausnahmen hauptsächlich um Einzel- und Partnersportarten handelt, klar von den klassischen Mannschaftssportspielen abgrenzen. Nach Roth et al. (2015) definiert sich ein Rückschlagspiel als Spiel, bei dem ein Ball zwischen zwei Parteien über ein Netz oder eine Wand in das eigene oder ein anderes Spielfeld hin- und her gespielt wird. Des Weiteren lassen sich Rückschlagspiele zwischen Ein- und Zweifeldspielen und Ein- und Mehrkontaktspielen unterscheiden. Die Sportarten Tennis, Badminton und Tischtennis lassen sich dabei den Zweifeld- und Einkontaktspielen zuordnen.

Rückschlagsportarten sollen nach Roth et al. (2015) nach dem Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) erlernt werden. In den verschiedenen Stufen des MSIL besitzt das unangeleitete, sportspielgerichtete und sportspielspezifische „Spielen lernen“ Priorität. Insbesondere dem Taktik-Spielkonzept nach Mitchell et al. (1997) kann in der Erlernung von Rückschlagspielen Bedeutung beigemessen werden. Nach Roth et al. (2015) beschreibt dieses Konzept, dass spielerisches Probieren vor technischem Studieren geht. Nicht die Technik sondern das Vermögen, taktische Probleme zu erkennen und zu lösen, sei für Spielanfänger entscheidend. Nach Wurzel (2008) setzt das Taktik-Spielkonzept beim Wunsch des Schülers beim Spielen an. Loibl (2006) bestätigt die positiven Wirkungen des Taktik-Spielkonzepts aus Unterrichtsversuchen im Schul- und Vereinssport. Allerdings lassen sich keine empirischen Befunde der höheren Effektivität von spielbezogenen gegenüber übungsorientierteren Ansätzen zeigen.

Zu beachten ist, dass jede Rückschlagsportart in ihrer Vermittlung individuelle methodische Anforderungen benötigt. Während bei den Sportarten Tischtennis und Badminton meist von Beginn an mit den gewöhnlichen Schlägergrößen auf

den regulären Feldgröße gespielt werden kann, benötigt es für das Erlernen der Sportart Tennis zumeist Methodik Bälle und kürzere Schläger, um erfolgreich spielen zu können. Mit den methodisch notwendigen Materialien ist es daher möglich, alle drei Rückschlagsportarten spielerisch zu erlernen. In weiterer Folge sollen Schlagtechniken je nach Leistungsstand und Können eingeführt und gefestigt werden, um diese in weiterer Folge als taktische Elemente im Zielspiel einsetzen zu können.

Rückschlagsportarten finden bei genauerer Betrachtung im Lehrplan des Unterrichtsfach Bewegung und Sport in der Sekundarstufe I ihren Platz. Des Weiteren können Rückschlagsportarten in Schulen neben dem gewöhnlichen Turnunterricht auch schulautonom in Wahlpflichtfächern und unverbindlichen Übungen oder anderen außerunterrichtlichen Angeboten durchgeführt werden. Laut Wagner (2005) belegen zahlreiche Untersuchungen, dass Rückschlagspiele im Kindes- und Jugendalter zu den beliebtesten Sportarten zählen. Nach Horsch (2005) können insbesondere die Rückschlagspiele Tischtennis und Badminton oftmals in koedukativen Unterrichtsformen durchgeführt werden. Die Einführung zusätzlicher außerunterrichtlicher Angebote an einem Schulstandort hat laut Naul (2011) ergeben, dass sich gerade Sportangebote großer Beliebtheit erfreuen. Zudem können außerschulische Sportangebote, ähnlich wie Schulen mit ganztägiger Betreuung, dem Ausgleich sozialer Benachteiligungen dienen. Nach Hundeloh et al. (2015) kann ein zusätzliches freiwilliges Sportangebot an Schulen dazu beitragen, dass Jugendliche Interesse an der Bewegung entwickeln, ihre Bewegungskompetenzen erweitern und zu einem selbstverantworteten und selbst organisierten Sporttreiben führen. Eine Einführung eines sportbezogenen Nachmittagsunterrichts von Schulen in Kooperationen mit Vereinen können elementare Voraussetzungen für Kinder und Jugendliche sein, frühzeitig mit dem Vereinssport in Verbindung zu kommen. Naul (2011) berichtet dabei in Befragungen von mehrheitlich positiven Auswirkungen zwischen kooperierenden Vereinen und Schulen.

Literaturverzeichnis

Balz, Eckart; Kastrup, Valerie (2016): Gesundheitsförderung im Schulsport. Grundlagen, Themenfelder und Praxisbeispiele. Hg. v. Reinhard Erlemeyer und Tim Mergelkuhl. Aachen, Auckland, Beirut: Meyer & Meyer Verlag (Edition Schulsport, Band 29). Online verfügbar unter <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=4343981>.

Bezenberger, Reimar (2011): Tennis für Kinder. Aufschlagen in der Schule - returnieren im Verein. Heppenheim: R. Bezenberger.

BMBWF (Hg.) (2022): Lehrplan der Mittelschule. Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Online verfügbar unter https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/lp/lp_ms.html, zuletzt aktualisiert am 23.11.2022.

Breuer, Christoph; Wicker, P. (Hg.) (2011): Sportentwicklungsbericht 2009/10. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. 1. Aufl. Köln: Strauß.

Bucher, Walter (Hg.) (2011): 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis. 8., kompl. überarb. Aufl. Schorndorf: Hofmann (Reihe Spiel- und Übungsformen).

Bucher, Walter; Bütikofer, Etienne (Hg.) (2015): 1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis. Unter Mitarbeit von Harry Blum. 6., komplett überarbeitete Auflage. Schorndorf: Hofmann (Reihe Spiel- und Übungsformen). Online verfügbar unter <http://www.blickinsbuch.de/item/b8a7683697e80e3a2d1ca927ce75b9ad>.

Carité, Cédric; Henry, Alain; Breböck, Maximilian (2019): Padel. Grundlagen, Regeln und Techniken. 1. Auflage. München: riva.

Deutscher Crossminton Verband (Hg.) (2023): Das ist Crossminton. Online verfügbar unter <https://crossminton.de/das-ist-crossminton/>, zuletzt aktualisiert am 04.02.2023.

Deutscher Tennisbund (Hg.) (2022): Regeln - Beach Tennis. Online verfügbar unter <https://www.dtb-tennis.de/Initiativen-und-Projekte/Beach-Tennis/Regeln-und-Ordnungen>, zuletzt aktualisiert am 21.02.2022.

Dober, Rolf (2023): Materialien für Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Animierte Lehrbildreihen. Hg. v. [sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de). Online verfügbar unter www.sportunterricht.de, zuletzt aktualisiert am 2023, zuletzt geprüft am 10.01.2023.

Fessler, Norbert (Hg.) (1997): Zusammenarbeit von Schule und Verein im Sport. Programme, Projekte und Perspektiven. Baden-Württemberg. Schorndorf: Hofmann.

Geske, Klaus-M.; Mueller, Jens (2009): Tischtennistaktik. Dein Weg zum Erfolg! 4. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer.

Hohmann, Andreas; Kolb, Michael; Roth, Klaus (Hg.) (2005): Handbuch Sportspiel. Unter Mitarbeit von Thomas Alkemeyer. Schorndorf: Hofmann (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Band 147). Online verfügbar unter <http://www.lehmanns.de/midvox/bib/9783778019719>.

Horsch, Robert (2005): Öffnung des Sportunterrichts im Tischtennis. Anregungen für den Sportunterricht in der Grundschule und Sekundarstufe. 1. Aufl. Donauwörth: Auer.

Horsch, Robert; Bezenberger, Reimar; Müller, Michael (2016): Doppelstunde Tennis und Tischtennis. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann (Reihe Doppelstunde Sport, Band 13). Online verfügbar unter <http://www.blickinsbuch.de/item/939e774a23d2727ad500fabb02c9f32f>.

Hundeloh, Heinz; Kottmann, Lutz; Pack, Rolf-Peter (2015): *Bewegungsfreudige Schule. Mit Bewegung Schulqualität entwickeln*. 1. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Sportverlag. Online verfügbar unter <https://www.nomos-elibrary.de/10.5771/9783840311185>.

Kelzenberg, Heinz (2021): *Shuttle Time - Badmintontraining in der Schule*. Handbuch für Lehrpersonen. 1st ed. Aachen: Meyer & Meyer. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=6784584>.

Knupp, Martin (2007): *1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton*. 8., überarb. Aufl. Schorndorf: Hofmann (Reihe Spiel- und Übungsformen).

Lemke, Klaus-Dieter (2007): *Badminton in der Schule: eine Informationsmappe für Lehrerinnen und Lehrer*. 2. überarb. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer.

Lemke, Klaus-Dieter; Meseck, Ulrich (1996): *Handbuch für Badminton*. 2. Aufl. Aachen: Meyer und Meyer.

Loibl, Jürgen (2006): *Basketball. Genetisches Lehren und Lernen; spielen, erfinden, erleben, verstehen*. 2., unveränd. Aufl. Schorndorf: Hofmann (Praxisideen Sportspiele, 5).

Mathews, Robert C.; Buss, Ray R.; Stanley, William B.; Blanchard-Fields, Freda; Cho, Jeung Ryeul; Druhan, Barry (1989): Role of implicit and explicit processes in learning from examples: A synergistic effect. In: *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 15 (6), S. 1083–1100. DOI: 10.1037/0278-7393.15.6.1083.

Mayr, Claus; Förster, Moritz (2012): *Spielend Tischtennis lernen in Schule und Verein*. 1. Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag (Praxisbücher Sport). Online verfügbar unter <http://www.blickinsbuch.de/item/1131331152922eda8cde31c0d40a3dd8>.

Mitchell, Stephen A.; Oslin, Judith L.; Griffin, Linda L. (2013): *Teaching sport concepts and skills. A tactical games approach for ages 7 to 18*. Third edition. Champaign, United States, Windsor, Canada, Leeds, United Kingdom, Lower Mitcham, South Australia, Torrens Park, South Australia: Human Kinetics.

Naul, Roland (Hg.) (2011): *Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule. Bilanz und Perspektiven*. 1. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Sportverlag. Online verfügbar unter <https://www.nomos-elibrary.de/10.5771/9783840307959>.

Racketlon Federation Austria (Hg.) (2022): *Was ist Racketlon?* Online verfügbar unter <https://www.racketlon.at/was-ist-racketlon/>, zuletzt aktualisiert am 2022, zuletzt geprüft am 04.02.2023.

Ringat, Heike (2013): *Tennis für Kinder und Jugendliche. 25 attraktive Stundenbilder für Anfänger und Fortgeschrittene*. 1. Aufl. Wiebelsheim: Limpert (Praxisbücher Sport).

Ringat, Heike (2017): *Rückschlagspiele in Stundenbildern*. Wiebelsheim: Limpert Verlag (Sport in der Sekundarstufe). Online verfügbar unter <http://www.blickinsbuch.de/item/9ed846a469e49d69b03725094cb3e74b>.

Roth, Klaus; Kröger, Christian; Memmert, Daniel (2015): *Ballschule Rückschlagspiele*. 3. Auflage. Schorndorf: Hofmann (Praxisideen Sportspiele, Band 7). Online verfügbar unter <http://www.sportfachbuch.de/pdfs/0073.pdf>.

Rotter, Thomas (2014): *Chancen und Limits der Koedukation im Unterrichtsfach Bewegung und Sport*. Diplomarbeit. Karl-Franzens-Universität, Graz. Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften.

- Scholl, Peter (2002): *Richtig Tennis*. 4., durchges. Aufl. München, Wien, Zürich: blv (BLV-Sportpraxis Top).
- Schönborn, Richard (2012): *Strategie und Taktik im Tennis. Theorien, Analysen und Problematik - begründet aus noch nie dargestelltem Blickwinkel*. 1. Aufl. Gelnhausen: Wagner (Special-Edition).
- Schwab, Christian (1999): *Badminton für Einsteiger. Technik - Taktik - Trainingstips ; [das Handbuch*. 2., aktualisierte Aufl. Berlin: Sportverl.
- Seidel, Ilka (2011): *Spiel, Satz und Sieg. Eine Unterrichtsreihe zur Einführung in das Tennisspiel (Teil 2)*. In: *Lehrhilfen für den Sportunterricht* (60 (12)), S. 7–11.
- Seidel, Ilka; Stein, Thorsten; Fühl, Marion; Schwameder, Hermann (2011): *Tennis im Schulsport. Begründung und Konzeption einer Unterrichtsreihe zur Einführung in das Tennisspiel im Sportunterricht*. In: *sportunterricht* ((60) 11), S. 338–343.
- Wagner, Heinz (2005): *Champions mit Schlägern und Bällen. Tennis, Badminton, Squash und andere Rückschlagsspiele in der Schule*. 1. Auflage. Donauwörth: Auer Verlag GmbH. Online verfügbar unter https://www.auer-verlag.de/media/ntx/auer/sample/04051_Musterseite.pdf.
- Weyers, Norbert; Müller, Michael; Lemke, Dieter (2014): *Rückschlagsspiele. Badminton - Tennis - Tischtennis*. 1. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Sportverlag. Online verfügbar unter <https://www.nomos-elibrary.de/10.5771/9783840310379>.
- Wurzel, Bettina (2008): *Was heißt hier spielgemäß? Ein Plädoyer für das "Taktik-Spielkonzept" bei der Vermittlung von Sportspielen*. In: *sportunterricht* (57 (11)), S. 340–345.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Spielfeld Tennis (Scholl 2002).	6
Abbildung 2: Griffhaltung der Vorhand (Scholl 2002).	7
Abbildung 3: Griffhaltung der beidhändigen Rückhand (Scholl 2002).	8
Abbildung 4: Griffhaltung bei der einhändigen Rückhand (Scholl 2002).	8
Abbildung 5: Schlagphasen und Ausgangsstellung für Vorhand- und Rückhandschläge (Scholl 2002)..	9
Abbildung 6: Animierte Lehrbildreihe zum Vorhand Grunds Schlag (Dober 2023).	10
Abbildung 7: Animierte Lehrbildreihe der einhändigen Rückhand (Dober 2023).	11
Abbildung 8: Animierte Lehrbildreihe der beidhändigen Rückhand (Dober 2023).	12
Abbildung 9: Geänderte Schwungphasen bei Topspin und Slice (Scholl 2002).	12
Abbildung 10: Animierte Lehrbildreihe des Rückhand-Slice Schläges (Dober 2023).	13
Abbildung 11: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand-Topspin Schläges (Dober 2023).	14
Abbildung 12: Animierte Lehrbildreihe des Tennis Aufschlags (Dober 2023).	15
Abbildung 13: Ausgangslage und Treffpunkt beim Abschlag (Scholl 2002).	16
Abbildung 14: Neutrale Schläge in "Roter Zone" (Schönborn 2012).	17
Abbildung 15: Shakehand-Schlägerhaltung für Vor- und Rückhand im Tischtennis (Horsch et al. 2016).	20
Abbildung 16: Schlagphasen bei einem Vorhandschlag im Tischtennis (Horsch 2005).	21
Abbildung 17: Balltreffpunkte (Horsch 2005).	22
Abbildung 18: Schlägerblattstellungen (Horsch 2005).	22
Abbildung 19: Vorhand Konterschlag (Dober 2023)	23
Abbildung 20: Verhalten und Wirkung des Balles beim Konterschlag (Horsch 2005).	23
Abbildung 21: Verhalten und Wirkung des Balles beim Schupfschlag (Horsch 2005).	24
Abbildung 22: Vorhand Topspin Schlag (Dober 2023).	25
Abbildung 23: Verhalten und Wirkung des Balles beim Topspin Schlag (Horsch 2005).	25
Abbildung 24: Verhalten und Wirkung des Balles von Schupfaufschlägen (Horsch 2005).	26
Abbildung 25: Verhalten und Wirkung des Balles von Konteraufschlägen (Horsch 2005).	26
Abbildung 26: Verhalten und Wirkung des Balles von Topspin Aufschlägen (Horsch 2005).	27
Abbildung 27: Zoneneinteilung einer Tischhälfte (Geske und Mueller 2009).	27
Abbildung 28: Streuwinkel: Vorhand, Rückhand, lang in Tischmitte, kurz in Tischmitte (Geske und Mueller 2009).	28
Abbildung 29: Spielfeld Badminton (Schwab 1999).	30
Abbildung 30: Schlägerhaltung bei Daumengriff und V-Griff. Eigene Darstellung nach (Kelzenberg 2021).	32
Abbildung 31: Treffpunkt und Fluglinie des kurzen RH-Aufschlags und des hohen VH-Aufschlags.	33
Abbildung 32: Hoher Vorhand-Aufschlag (Dober 2023).	34
Abbildung 33: Treffpunkt und Fluglinie bei Vorhand Überkopf-Schlägen (Kelzenberg 2021).	34
Abbildung 34: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand Überkopf-Schläges (Dober 2023).	35
Abbildung 35: Treffpunkt und Flugkurve beim RH/VH-Drive. (Kelzenberg 2021).	36
Abbildung 36: Animierte Lehrbildreihe zum Vorhand-Drive (Dober 2023).	36
Abbildung 37: Treffpunkt und Fluglinie bei Netzdrops und Lifts (Kelzenberg 2021)	37
Abbildung 38: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand Lifts (Dober 2023).	38
Abbildung 39: Animierte Lehrbildreihe des Vorhand Netzdrops (Dober 2023).	38
Abbildung 40: Vorausschauende Wahl der Schlägerposition (Schwab 1999).	39
Abbildung 41: Abbildung 41: Das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) (Roth et al. 2015)	40
Abbildung 42: Spielen und Üben im Modell des spielerisch-impliziten Lernens (Roth et al. 2015).	41
Abbildung 43: "Kreis-Spiral-Modell" (Wurzel 2008) in Anlehnung an (Mitchell et al. 2013).	44

Abbildung 44: Voraussetzungen für die Durchführung von Rückschlagspielen (Wagner 2005).	46
Abbildung 45: Methodische Überlegungen zur Hinführung an die Rückschlagspiele. Eigene Darstellung in Anlehnung an (Wagner 2005).	48
Abbildung 46: Methodische Leiter für ein kinderfreundliches Training (Horsch et al. 2016).	50
Abbildung 47: Spielfeldgröße "Orange" und "Rot". (Horsch et al. 2016).	50
Abbildung 48: Vermittlungsprozess für Tischtennis (Horsch et al. 2016).	52
Abbildung 49: Erlernen der Schlagtechniken im Badminton (Lemke 2007).	54
Abbildung 50: Beispiel eines Gruppen-K.O.-Systems.	70
Abbildung 51: Padelspielfeld und Schläger (Carité et al. 2019).	79
Abbildung 52: Organisationsform für Crossminton und Beach Tennis.	81
Abbildung 53: Organisationsform für einen Racketlonbewerb.	82
Abbildung 54: Organisationsform Stationenbetrieb für Rückschlagspiele.	83
Abbildung 55: Bewegung, Spiel und Sport in der Schule (Balz und Kastrup 2016).	89

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Lehrplan für das UF Bewegung & Sport in der Mittelschule in Anlehnung an (BMBWF 2022)	2
Tabelle 2: Klassifikation der Rückschlagspiele (S = Schläger, H = Hand) (Roth et al. 2015)	4
Tabelle 3: Wechsel des Aufschlagrechts beim Doppel im Badminton (Kelzenberg 2021).	31
Tabelle 4: Untersuchungen zur Effektivität des TGFU/TAA-Konzeptes (Roth et al. 2015).	45
Tabelle 5: Erste Badmintoneinheit.	56
Tabelle 6: Zweite Badmintoneinheit.	58
Tabelle 7: Dritte Badmintoneinheit.	59
Tabelle 8: Vierte Badmintoneinheit.	60
Tabelle 9: Erste Tenniseinheit.	63
Tabelle 10: Zweite Tenniseinheit.	64
Tabelle 11: Dritte Tenniseinheit.	66
Tabelle 12: Vierte Tenniseinheit.	68
Tabelle 13: Erste Tischtenniseinheit.	71
Tabelle 14: Zweite Tischtenniseinheit.	73
Tabelle 15: Dritte Tischtenniseinheit.	74
Tabelle 16: Vierte Tischtenniseinheit.	76
Tabelle 17: Beispiel: Raster zum Schachturniersystem.	78
Tabelle 18: Stationenbetrieb Rückschlagspiele.	83
Tabelle 19: Jahresplanung Rückschlagspiele.	85

Abkürzungsverzeichnis

Aufw.	Aufwärmen
MSIL	Modell des spielerisch implizitem Lernen
RH.	Rückhand
TGFU.	Teaching Games for Understanding
Vorb.	Vorbereitung
VH.	Vorhand
u.	und
UF.	Unterrichtsfach
z.B.	zum Beispiel