

Geburtstagsfeier auf dem Tennisplatz

Als Vater von drei Jungs stand ich drei Mal pro Jahr vor der Frage, wo wir dieses Mal den Kindergeburtstag feiern würden. Dies war dann auch immer der Moment an dem sich meine Frau gewünscht hat, die drei Jungs wären als Drillinge zur Welt gekommen, denn dann hätten wir pro Jahr nur immer eine Geburtstagsfeier auszurichten. Wenn ich heute meine Söhne frage welche Feiern ihnen am besten gefallen haben, so waren es immer die Feste, bei denen sich die Kinder in einer Turnhalle nach Belieben bewegen und austoben konnten. Die eingeladenen Kinder waren froh, einmal nicht zu Mc Donalds, ins Kino, ins Schwimmbad oder in den Vergnügungspark zu müssen. Die letzte Geburtstagsfeier an der mein Jüngster teilnahm fand in einer kommerziellen Sportanlage statt, wo die Kinder Badminton gespielt und Bowling ausprobiert haben. So kam mir die Idee, warum sollte man nicht einmal einen Kindergeburtstag auf dem Tennisplatz unter der Anleitung eines Tennislehrers organisieren? Gerade zu einem Zeitpunkt wo das Tennis rückläufig ist, können durch solche Aktionen zum einen die Tennislehrer freie Stunden ausfüllen und zum anderen neue Kinder für den Tennissport begeistert werden. Was sollte bei der Organisation und Durchführung einer Geburtstagsfeier auf dem Tennisplatz beachtet werden?

- Die Übungen sollten sich auf allgemeine Geschicklichkeit beziehen, da manche Kinder keine Tenniserfahrung haben
- Die Übungen sollten ohne großen Material- und Zeitaufwand organisierbar und ungefährlich sein
- Jeder Übende hat eine bestimmte Anzahl von Versuchen. Die erfolgreichen Versuche werden gezählt oder mit Punkten bewertet. Somit können am Ende kleine Preise ausgegeben werden. Es gibt Sieger in der Gesamtwertung bei bestimmten Einzel- und Kombinationswertungen. Im folgenden Text werden einige Übungen vorgeschlagen, die bei einer Geburtstagsfeier auf dem Tennisplatz eingesetzt werden können.

Je nach Alters- und Leistungsstufe lassen sich die Übungen leichter oder schwerer gestalten.

Als Einstieg und zum Aufwärmen eignen sich vor allem Lauf- und Fangspiele, sowie verschiedene Staffelwettkämpfe. Hier einige Beispiele:

Mannschaftsverfolgungsrennen um den Tennisplatz

Zwei Mannschaften stehen sich an den diagonal gegenüberliegenden Ecken des Tennisfeldes gegenüber. Auf Kommando läuft jede Mannschaft los, um so schnell wie möglich zu ihrem Ausgangspunkt zurückzukommen. Die Mannschaft, die als erste komplett wieder am Startpunkt steht, ist Sieger.

Mannschaftskettenlauf

Zwei Mannschaften stehen in Linienaufstellung mit Handfassung am Netz. Welche Mannschaft läuft am schnellsten in ihrer Platzhälfte bis zur Grundlinie? Die Handfassung darf dabei nicht gelöst werden.

Mannschaftsspringen in Reihe

Zwei Mannschaften stehen nebeneinander in Reihe vor der Aufschlaglinie. Jeder hält seinen Vordermann mit beiden Händen an der Hüfte fest. Welche Mannschaft erreicht mit beidbeinigem Springen zuerst die Grundlinie? Das Ziel ist erst erreicht, wenn der letzte Schüler die Grundlinie übersprungen hat!

Variation: Aufstellung in Reihe, jeder legt die linke Hand auf die Schulter des Vordermannes. Mit der rechten Hand fasst er sein angeferstes rechtes Bein. Die Mannschaft springt einbeinig, ohne den Kontakt innerhalb der Mannschaft zu verlieren.

Staffeln

Staffeln sind besonders bei Kindern eine äußerst beliebte Wettkampfform. Der Unterschied zu den anderen Laufspielen besteht hauptsächlich in dem stark mannschaftsbezogenen Charakter, der sich aus dem durchgehenden Wechsel der Akteure ergibt. Außerdem bleibt die Spannung fast immer bis zum letzten Läufer erhalten. Neben den einfachen Grundfertigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Springen, Krabbeln usw. können auch technische Fertigkeiten aus verschiedenen Ballspielen in einen Staffelwettbewerb eingebunden werden.

Tipps für die Durchführung und Organisation von Staffeln:

- Die Aufstellung der Staffeln muss übersichtlich sein und der Wechsellvorgang darf keine Frühstarts zulassen. Der Wechsel kann z.B. erfolgen durch Handklatschen, durch Übergabe eines Gegenstandes wie z.B. eines Balles, Staffelstabs usw. Der Wechsel kann aber auch erfolgen, indem der Läufer ein Hindernis überläuft oder überspringt.
- Die Aufgabenstellung und Bewegungsart muss klar und eindeutig sein und dem Kenntnisstand der Teilnehmer entsprechen.
- Die Länge der Laufstrecke und damit die Belastungsintensität muss auf das Leistungsniveau der Teilnehmer abgestimmt sein.
- Die Mannschaften dürfen nicht zu groß sein, da sonst die Übersicht leicht verloren geht, und bei den Kindern Unruhe entsteht, weil sie zu lange auf ihren Einsatz warten müssen (Lieber mehrere kleinere Mannschaften bilden).

Tipps für die Durchführung und Organisation von Haschespielen:

- **Spielfeldgröße und Spielerzahl:** Die Spielfeldgröße und das zahlenmäßige Verhältnis zwischen Fängern und Ausreißern bestimmen wesentlich Umfang und Intensität der Belastung. Achtung: Hier sollte der Trainer auch während des Spieles Regelveränderungen vornehmen, wenn er erkennt, dass die Belastung für einen Fänger zu groß ist. Dies kann erfolgen durch die Verkleinerung des Spielfeldes, durch das Hereinnehmen zusätzlicher Fänger oder gar durch das Auswechseln des Fängers.
- **Festlegen von Freimalen und Taburäumen:** Freimale oder Taburäume sollten vor allem dann eingeführt werden, wenn die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer sehr heterogen ist. In den Taburäumen können sich Auskurzfristig erholen und Freimale sind oftmals die Rettung in letzter Sekunde, wenn ein Fänger einem Ausreißer dicht auf den Fersen ist..
- **Fortbewegungsart:** Die Fortbewegungsart kann vom Trainer oder vom Fänger festgelegt werden und bringt Bewegungsvielfalt und Abwechslung in die Spiele.
- **Abschlagen und Spielfortsetzung:** Das Abschlagen durch den Fänger erfolgt meist durch einen leichten Klaps mit der Hand. Nun erfolgt der Rollentausch und das Spiel läuft sofort weiter. Variationen: Das Abschlagen kann auch durch das Abwerfen mit einem Ball erfolgen. Es darf aber nur auf die Beine geworfen werden und es sollte ein weicher Schaumstoffball dafür verwendet werden. Der Abgeschlagene wechselt nicht mit dem Fänger die Rolle, sondern er muss nach dem Abschlagen stehenbleiben und darf erst wieder am Spiel teilnehmen, wenn er von einem noch freien Mitspieler erlöst oder befreit wird (siehe das Spiel Stehbock). Der Abgeschlagene wird selbst zum Fänger und hilft dem ersten Fänger, möglichst viele Ausreißer zu erhaschen.

Beispiele für Hasche- oder Fangspiele

Kettenfangen

Ein Fänger steht mehreren Ausreißern gegenüber. Wenn der Fänger einen Ausreißer abgeschlagen hat, wird dieser ebenfalls Fänger. Beide fassen sich an den Händen und versuchen so, weitere Ausreißer abzuschlagen. Jeder neu Abgeschlagene reiht sich in die Fängerkette ein. Wer als letzter Ausreißer übrig bleibt, ist Sieger.

Variation: Paarfangen: Ähnlich wie beim Kettenfangen reihen sich die Abgeschlagenen bei den Fängern ein. Besteht die Kette aus vier Fängern, teilt sie sich in zwei Fängerpaare auf.

Stehbock – Laufbock

Ein (oder mehrere) Fänger versucht (versuchen), die Ausreißer abzuschlagen. Beim Abschlagen rufen sie dem Gefangenen „Stehbock“ zu. Der abgeschlagene Spieler bleibt stehen, geht in die Hockstellung, in den Einbeinstand o.ä. und wartet darauf, von einem noch freien Mitspieler wieder befreit zu werden. Mit einem leichten Klaps und dem Zuruf „Laufbock“ darf der „Stehbock“ wieder am Spiel teilnehmen.

Variation: Die Erlösung des Stehbocks erfolgt, indem ein noch freier Ausreißer durch die Beine des in Grätschstellung stehenden „Stehbocks“ krabbelt oder über den „Stehbock“, der sich in „Bockstellung“ befindet, hinwegspringt.

Schwarzer Mann

Bei diesem altbekannten Spiel stehen die Ausreißer in der einen Spielfeldhälfte und der „Schwarze Mann“ in der anderen. Die Aufgabe der Ausreißer besteht nun darin, die gegenüberliegende Grundlinie zu erreichen, ohne vom „Schwarzen Mann“ abgeschlagen zu werden. Jeder Abgeschlagene wird zum Helfer des „Schwarzen Mannes“. Wer als letzter Ausreißer übrig bleibt, ist Sieger.

Der Bär schläft

„Der Bär“ (ein Fänger) schläft in einer Ecke des Spielfeldes. Die Mutprobe für die anderen Spieler besteht darin, sich möglichst nahe an den „Bären“ heranzuwagen. Plötzlich aber springt der „Bär“ auf und versucht, möglichst viele der Fliehenden vor einer bestimmten Linie abzuschlagen.

Tag-Nacht

Dieses Spiel kann auch als Mannschaftsfangspiel bezeichnet werden. Zwei Mannschaften-„Tag“ und „Nacht“ stehen sich in der Mitte des Spielfeldes im Abstand von zwei bis drei Metern gegenüber. Der Trainer ruft nun den Namen einer Mannschaft. Die genannte Mannschaft wird zu Jägern und versucht, möglichst viele der Fluchtenden vor einer festgelegten Markierungslinie abzuschlagen. Pro abgeschlagenem Ausreißer erhält die Fängermannschaft einen Punkt. Achtung: Bei der Durchführung sollte darauf geachtet werden, dass Spielfeld und Auslauf genügend lang sind.

Im Hauptteil werden Übungen angeboten, bei denen allgemeine Geschicklichkeit gefragt ist. Die Aufforderung - „wer kann...“ oder „wer schafft es...“ ist nach wie vor die beste Motivation, damit sich Kinder mit schwierigen und unbekanntem Übungsaufgaben auseinander setzen.

Hier einige Vorschläge:

1. Dosen-Abwerfen

Mehrere Dosen werden als Pyramide aufgestellt. Wer schafft es mit einer vorgegebenen Anzahl von Bällen alle Dosen abzuwerfen?

Variation: 3 Balldosen werden im Abstand von 5-7 m in verschiedenen Höhen aufgehängt (z.B. am Schiedsrichterstuhl). Wer erzielt mit der vorgegebenen Anzahl von Wurfversuchen die meisten Treffer?

2. Hockey-Zielschlag

Im Abstand von 4-6 m von einer Abschlaglinie werden verschieden große Ziele flach auf den Boden gelegt. Wer schafft es, möglichst viele Bälle mit dem Hockeyschläger in die Ziele zu schlagen? Als Ziele können verschieden große Dosen dienen. Je kleiner die Dosenöffnung ist, umso mehr Punkte können bei einem Treffer erzielt werden. (Sollte kein Hockeyschläger zur Verfügung stehen, kann auch ein Tennisschläger als Spielgerät benutzt werden)

3. Zielwerfen mit Frisbeescheiben

Frisbeescheiben (oder Bierdeckel) sollen über eine größere Entfernung in ein vorgegebenes Ziel geworfen werden. Als Ziel kann ein liegender oder senkrecht stehender Reifen oder der Ballwagen dienen. Wer schafft es, möglichst viele Frisbeescheiben in oder durch das Ziel zu werfen?

4. Ballfangen mit der Balldose

Wer schafft es, den selbst angeworfenen Tennisball nach einem Aufsprung oder direkt aus der Luft mit einer Balldose aufzufangen?

Variation: Der Ball wird von einem Partner zugeworfen. Diese Übung verlangt ein gutes Auge und eine ruhige Hand (Auge-Hand-Koordination)

5. Zielspiel mit dem Tennisschläger

Wer schafft es den Ball über 3-5 m mit dem Tennisschläger durch einen aufgestellten oder hängenden Reifen zu schlagen? Dabei darf der Ball direkt aus der Hand oder nach einem Aufsprung geschlagen werden.

Variation: Der Ball soll in verschieden große Dosen oder Eimer gespielt werden. Je kleiner die Dosenöffnung, umso mehr Punkte können erreicht werden.

6. Gummiring-Zielwerfen

Wer schafft es einen Gummiring so zu werfen, dass er auf einem der drei aufgestellten Markierungshütchen hängen bleibt?

7. Schlägerrahmen-Ball

Wer schafft es, den Ball so oft wie möglich mit dem Schlägerrahmen direkt in die Luft zu spielen?

Variation: Der Ball soll möglichst lange auf dem Rahmen des senkrecht gehaltenen Schlägers balanciert werden.

[Hubert Schneider](#)

ISS-Institut für Sportwissenschaften und Sport
91058 Erlangen