

# Family-Tennis einmal anders

Sport  
der  
Älteren

03/03

## Vorbemerkungen/Ziele

Das Rückschlagspiel Family-Tennis ist bei älteren Sporttreibenden sehr beliebt. Wird das Spiel mit Softtennisbällen oder sogar mit Tennisbällen gespielt, erfordert das Spiel ein hohes Reaktionsvermögen, eine gute Treffsicherheit und viel Wendigkeit. Ältere Teilnehmer/innen können damit aber überfordert sein und im Cardiobereich schnell überbelastet werden. Eine Möglichkeit, das Spieltempo zu reduzieren, ist der Einsatz von Luftballons. Spiel- und Übungsformen mit Luftballons und Family-Tennis-Schlägern fördern die Koordination, Konzentration und Geschicklichkeit. Zusätzlich steigt die Spielmotivation, da sich schnell Erfolgserlebnisse im Spiel einstellen.

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** beliebig

**Material:** 1 Family-Tennis-Schläger je TN, entsprechend der TN-Zahl Luftballons

**Ort:** Halle

## Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- ⊙ = Organisation

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Einstimmung alleine**
- ⊙ Jede/r TN hat einen Schläger und einen Luftballon (LB).
  - a) Den LB auf dem Schläger balancieren,
  - b) wie a) und dabei kreuz und quer durch die Halle gehen,
  - c) den LB mit dem Schläger spielen, dabei die Schlägerhand wechseln,
  - d) den LB mit Vorhand und Rückhand spielen und Schlägerhandwechsel,
  - e) wie c) und d) und sich dabei durch die Halle bewegen,
  - f) den Schläger jedes Mal von der rechten Hand in die linke und umgekehrt wechseln, den LB dabei weiter spielen,
  - g) den LB spielen und den Schläger hinter dem Rücken in die andere Hand übergeben,
  - h) wie g) diesmal den Schläger unter dem rechten oder linken Bein hergeben,
  - i) den LB auf den Boden spielen/„prellen“.
- **Einstimmung zu zweit**
  - a) Den LB mit dem Schläger spielen und dabei durch die Halle gehen. Bei Begegnung mit anderen TN werden die Ballons getauscht und weiter gespielt.
  - b) Wie a), bei Begegnung mit anderen TN diese per Handschlag begrüßen und dabei den LB weiter spielen.

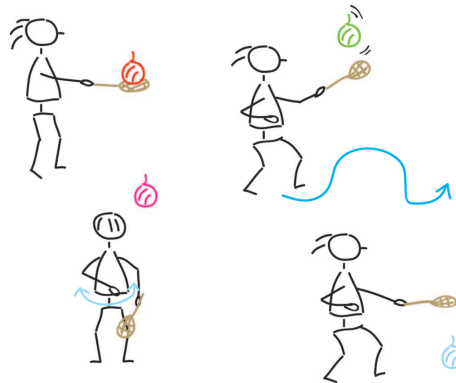
### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **Spiel- und Übungsformen zu zweit**
- ⊙ Die TN bilden Paare; jeder TN hat einen Schläger, pro Paar einen LB. Die Paare stellen sich in einer Gasse auf.
  - a) Sich den LB zuspielen,
  - b) Zuspiel mit der rechten und linken Hand,
  - c) Vorhand/Rückhand – Zuspiel,
  - d) Zuspiel mit kurzem Abstand bzw. weitem Abstand,
  - e) ein/e Partner/in steht, der/die andere sitzt (z.B. auf einer Langbank), den LB zuspielen; Rollenwechsel

## Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Vertraut werden mit dem Gerät, Förderung der Geschicklichkeit
- Hinweis: auf Augenhöhe spielen – nicht den Kopf in den Nacken legen!



- Kontaktaufnahme zu den anderen TN, Konzentration auf LB und Partner/in
- Die TN auch noch weitere Geschicklichkeitsübung ausprobieren lassen, z.B. mit dem Fuß begrüßen, Schläger und LB tauschen, ...

- Förderung der Geschicklichkeit und Konzentration, Anpassung an den/die Partner/in und den LB, Spaß am Spiel





**Autorin:  
Ursula  
Weingärtner**

## Stundenverlauf / Inhalte

## Absichten / Gedanken

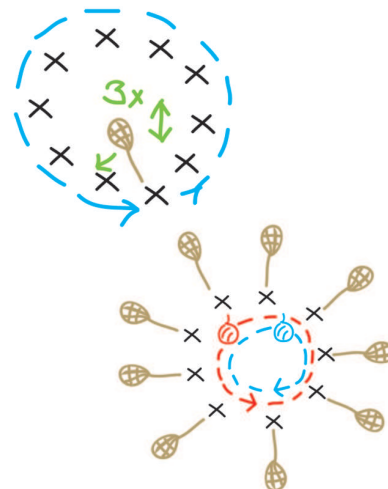
- Partner/in 1 spielt den LB mehrmals für sich selbst, Partner/in 2 wagt um Partner/in 1 herum bis zum eigenen Platz, bekommt den LB, Rollenwechsel.
- „Schottentennis“: 1 Schläger und 1 LB je Paar, die Partner/innen wechseln immer den Schläger
- Pro Paar 2 Schläger, 2 Ballons, die Partner/innen spielen sich 2 Ballons gleichzeitig zu.

### ● Spiel- und Übungsformen in der Gruppe

- ☐ Die TN bilden je nach Gruppengröße 2-3 Kreise.

- LB im Kreis herum spielen,
- einen weiteren LB dazunehmen, je nach Kreisgröße mehrere Ballons.
- 1 LB pro Kreis; ein/e TN spielt den LB 3x in die Luft, gibt ihn dann nach links ab und geht außen herum um den Kreis bis zum eigenen Platz. Der/die zweite Spieler/in verfährt genauso, bis jede/r TN einmal dran war. In der zweiten Runde wird der LB nur 2x, danach evtl. nur noch 1x hochgespielt.
- Zwei Ballons mit unterschiedlicher Farbe werden im Kreis zugespielt. Ein LB geht im Uhrzeigersinn, der andere entgegen dem Uhrzeigersinn.

- Konzentration, Gedächtnistraining



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

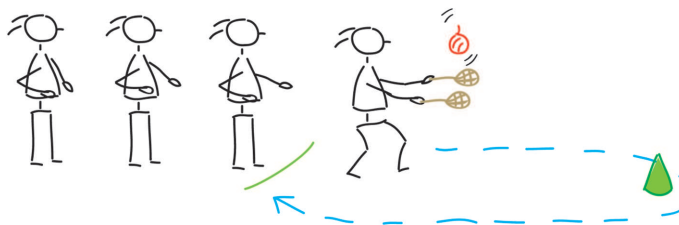
#### ● Schläger-Luftballon-Staffel

- ☐ Die TN bilden zwei gleich große Gruppen und stellen sich in einer Reihe auf. Jede Gruppe hat 2 Schläger und einen LB.

Spieler/in 1 einer Reihe spielt den LB mit 2 Schlägern im Wechsel und geht dabei eine vorher festgelegte Strecke hin und wieder zurück, übergibt Schläger und LB an Spieler/in 2 usw.

- Spaß, dosierter Spielwettkampf in der Gruppe

- **Variationen:**
  - Slalomstrecke
  - Hindernisstrecke
  - als Pendelstaffel



### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Partnermassage mit dem Luftballon

- ☐ Die TN bilden Paare.

Partner/in 1 sitzt oder liegt in Bauchlage. Partner/in 2 rollt den LB sanft über den Rücken/Körper.

- Entspannung

- Der LB sollte nicht zu fest aufgeblasen sein und langsam und sanft gerollt werden, um ein störendes „Quietschgeräusch“ oder Platzen des Ballons zu vermeiden!