

# Low-T-Ball



Foto: Bezenberger

Ein Beitrag von Reimar Bezenberger

Dass Low-T-Ball Spaß macht, das hat sich mittlerweile an deutschen Schulen herumgesprochen. Doch der Erfinder der neuen Spielmethode, Lothar Steinbach, stieß mit seinem Konzept auch in Tennisfachkreisen auf große Resonanz.

Sportspiele zählen zu den verbreitetsten und bei Kindern beliebtesten Inhalten des Sporttreibens. Seit vielen Jahren wird eine Diskussion um die Vermittlung von Spielen geführt, bei der immer eine zentrale Frage im Mittelpunkt steht: „Wie führt man Spiele ein?“

Es muss bei der Einführung von Sportspielen davon ausgegangen werden, dass die

Spielidee als Kern unverändert bleiben sollte, neben einer hohen koordinativen Trainingskomponente. Wer in der Schule oder im Verein vor der Aufgabe steht, Tennis einzuführen, wird sich zunächst einmal Gedanken machen müssen, wie er die Kinder möglichst schnell für das Tennisspiel begeistern kann. Weiterhin sollen Überlegungen angestellt werden, wie man Spielsituationen

möglichst ausschalten kann, welche die Kinder technisch überfordern. Hierzu sind Vereinfachungsstrategien dringend notwendig. Diese Strategien zum Erlernen der Sportart Tennis sollen helfen, das vor allem durch die Medien in seiner „reinen“ Form inszenierte Spiel so darzustellen, dass ein Miteinanderspielen mit einer Gruppe von Kindern möglichst schnell entstehen kann.

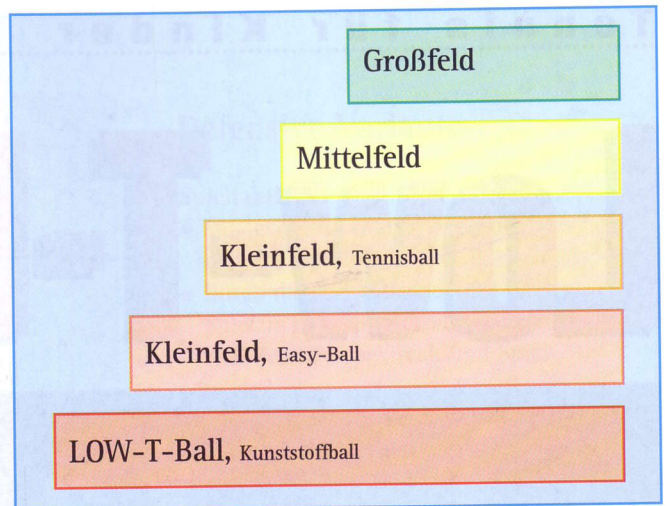
Die Sportart Tennis setzt sich aus einer Vielzahl verschiedener technischer und taktischer Komponenten zusammen. Niemand wird auf die Idee kommen, diese alle gleichzeitig vermitteln zu wollen. Um möglichst früh eine Spielfähigkeit bei Kindern zu erlangen, erscheint es sinnvoll, die komplizierte Tennistechnik zu vereinfachen. Somit soll das Tennisspiel auf bedeutsame Ab-

schnitte (Hauptaktion) reduziert werden, um die Kinder für das Miteinanderspielen (Interaktion) zu begeistern.

Daher stellen sich viele Trainer und Lehrer immer wieder die Frage, auf welche Art und Weise kann man Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter didaktisch und methodisch sinnvoll an die bewegungskomplizierte Sportart Tennis heranführen.

In den meisten Fällen ist in der Praxis zu beobachten, dass Trainer und Übungsleiter die Kinder von der ersten Trainingseinheit an koordinativ und auch technisch völlig überfordern. Die Kinder sollen nach wenigen koordinativen Übungsformen, zur Gewöhnung an die Spielmaterialien Ball und Schläger, sofort Tennis im Kleinfeld spielen. Wer hat es noch nicht beobachtet, dass nach wenigen Minuten Kleinfeldtennis ein heilloses Durcheinander auf dem Platz herrscht, die Bälle überall hinfliegen, nur nicht in das Kleinfeld. Diese Kinder können die richtige Kraftdosierung zum Schlagen des Balles oft nicht richtig einschätzen. Dies führt dazu, dass zu viele Komponenten zusammenreffen, um Tennis korrekt auszuführen. Die wichtige Auge-Hand-Koordination ist dementsprechend ebenfalls noch nicht richtig aus-

Abbildung 1:  
Stufen zum Erlernen des Tennisspiels.



gebildet. Gefordert ist nun eine methodisch sinnvolle Reduzierung der technischen Elemente. Das spielerische Miteinander soll unbedingt Schwerpunkt der Grundlagenausbildung sein. Das Low-T-Ball-Spiel eignet sich hervorragend als sinnvolles methodisches Hilfsmittel zur Technikvermittlung.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele Vereine nicht über die entsprechenden methodischen Hilfsmittel verfügen. Häufig ist zu beobachten, dass alte ausgediente Tennisbälle für die Kleinen als Lernhilfen zur Verfügung stehen.

### Learning by doing

Es stellt sich nun die Frage, wie kann man Kinder sportartspezifisch mit Tennis vertraut machen, mit dem Ziel, dass diese motiviert und mit großer Freude ans Werk gehen. Tennis ist ein Sportspiel und somit sollte das Miteinanderspielen der Kinder im Vordergrund stehen. Es kann einem Trainer in der täglichen Praxis nichts Schlimmeres passieren, als wenn Kinder nach dem Training nach Hause gehen, völlig demotiviert sind und mit

Tennis nichts mehr zu tun haben wollen. Kleinfeldtennis ist sicherlich eine sinnvolle und wichtige methodische Unterstützung auf dem Weg zum Großfeldtennis; ob es allerdings der optimale Einstieg zum Erlernen des Tennisspiels darstellt, möchte ich hier zur Diskussion stellen. Denn gerade hier setzt nun das von Lothar Steinbach entwickelte Low-T-Ball-Spiel an und bildet die bisher fehlende Stufe zum Erlernen des Tennissports (siehe Abbildung 1).

### Was ist Low-T-Ball?

Entgegen der eigentlichen Spielidee des Tennis wird der Ball nicht über ein Netz gespielt, sondern unter einem Brett hindurch geschlagen (gerollt).

Das Spielfeld ist aus der Vogelperspektive betrachtet

ähnlich einem Tennisfeld, allerdings gibt es keine Ausgrenze. Die Spielidee besteht darin, einen so genannten „Over-Ball“ mit einem Tennisschläger unter einem Brett hindurch zuschlagen. Der „Over-Ball“ ist aus Kunststoff gefertigt und hat einen Durchmesser von 26 Zentimetern und ist ideal geeignet für das Low-T-Ball-Spiel.

Dadurch ist es jetzt möglich, dass jeder – auch wenn er vorher noch nie einen Tennisschläger in der Hand hatte – die Interaktion beim Ball-Rückschlagsport erlebt. Spielregeln siehe Abbildung 2.

Die technischen Voraussetzungen ergeben sich aus dem Spiel heraus. Bei Kindern ist zu beobachten, wie während eines Spieles der Lernprozess einsetzt, wie sie den Ball optimal schlagen müssen, damit dieser in die gegenüberliegende Spielhälfte gelangt. Durch die Eigenschaften des Spielfeldes wird ein sinnvoller Körpereinsatz (tiefer Körperschwerpunkt

## Spielregeln:

- Seiten- und Aufschlagwahl wie beim Tennis.
- Aufschlag vom Boden, ein Meter hinter der Grundlinie.
- Der Ball darf beim Schlag nur jeweils einmal mit dem Schläger berührt werden.
- Der Ball wird unter dem Mittelteil hindurch in die gegenüberliegende Hälfte gespielt. Wenn er dort ein Seitenteil oder die Grundlinie überschreitet, geht der Ballwechsel weiter.
- Außer beim Aufschlag darf der Ball nicht ruhen.
- Bei Verstößen gegen die Regeln zwei bis fünf erhält der Gegner einen Punkt.
- Vier Punkte ergeben ein Spiel („Points/Games“).
- Aufschlag hat immer derjenige Spieler, auf dessen Hälfte der Ball liegen bleibt.
- Regelmodifizierungen sind jederzeit möglich.

Abbildung 2:  
Ganz gleich ob im Freien oder in der Halle, nach diesen Spielregeln erfolgt das Low-T-Ball-Spiel.

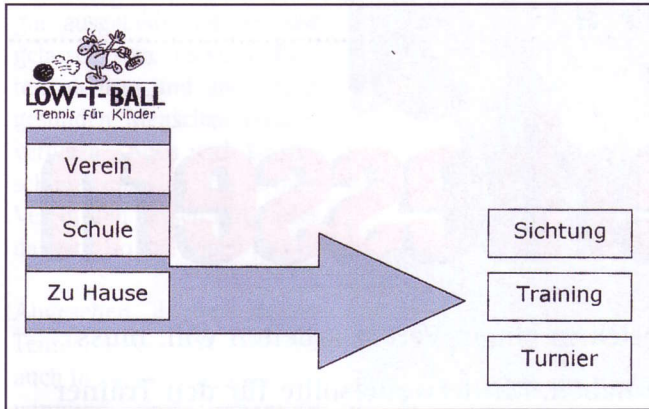


Abbildung 3: Einsatzbereiche des Low-T-Ball-Spiels.

und Oberkörperverwirrung) gefördert. Wird mit dem Schläger schräg (von oben) auf den Ball geschlagen, ist ein kontrolliertes Spiel nicht mehr möglich. Der Ball beginnt zu springen und gelangt nur in den seltensten Fällen unter dem Brett zum Spielpartner. Die für die spätere Schlagausführung im Großfeld dringend notwendige Vorwärts-Aufwärts-Bewegungen bei Rück- und Vorhandschlag werden mit dem Low-T-Ball-Spiel automatisch erlernt. Ein weiterer Vorteil dieser Spielidee ist, dass auf Grund des auf dem Boden rollenden Balles die Kinder nicht zu extremen Griffhaltungen neigen, die in der späteren Entwicklung

oftmals zu Problemen führen können. Außerdem wird die Topspin-Schlagtechnik gefördert, da der Ball über den Boden nur vorwärts rollen kann.

Kleinere Wettkämpfe sind folglich von der ersten Spielstunde an jederzeit möglich. In mehr als 70 Schultennismeisterschaften im Jahr 2002 in Niedersachsen sind weit mehr als 10 000 Grundschüler mit Low-T-Ball in Berührung gekommen und haben sofort an Wettkämpfen teilgenommen (siehe auch Abbildung 3).

Somit kann Low-T-Ball hervorragend als Hilfsmittel im Tennisunterricht eingesetzt

werden. Auf das Schlagen des rollenden Balles kann ein großer Teil der Grundlagen-Methodik im Tennis inklusive Bearbeitung aufgebaut werden. Neben diesen Komponenten werden außerdem die Reaktionsschnelligkeit, Antizipation, die Auge-Hand-Koordination und das taktische Spielverständnis (z.B. defensives und offensives Spiel) geschult (siehe auch Abbildung 4 und 5).

Selbst für versierte Spieler bildet Low-T-Ball eine ansprechende Methode, den Trainingsalltag abwechslungsreich zu gestalten. Weiterhin lässt sich die Nichtschlagarm-Seite ebenfalls mit dieser Spielform trainieren. Koordinative Bewegungsdefizite bei Kindern lassen sich durch entsprechende Aufgabenstellungen gezielt verbessern.

Des Weiteren lässt sich das Spiel problemlos auch ohne Schläger, nur mit den Händen spielen. Durch die variabel verstellbare „Netz“-Höhe ist es jederzeit möglich, den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen und zu senken. Bei Kindergartenkindern eignet sich ein Wasserball ebenfalls als ideales Spielgerät.

### Was bewirkt Low-T-Ball?

- Motivation
- Spaß
- Wettkampffreude
- Topspinschläge
- Körperhaltung
- Bearbeitung
- Griffhaltung
- Auge-Hand-Koordination
- Reaktionsschnelligkeit
- Platzieren
- Kontern
- Taktik
- Bälle früh nehmen

### Pädagogische Aspekte:

- Selbständiges und ganzheitliches Lernen
- Verständnis des Zusammenhänge
- Fairness

Abbildung 4: Low-T-Ball und seine „Nebenwirkungen“.

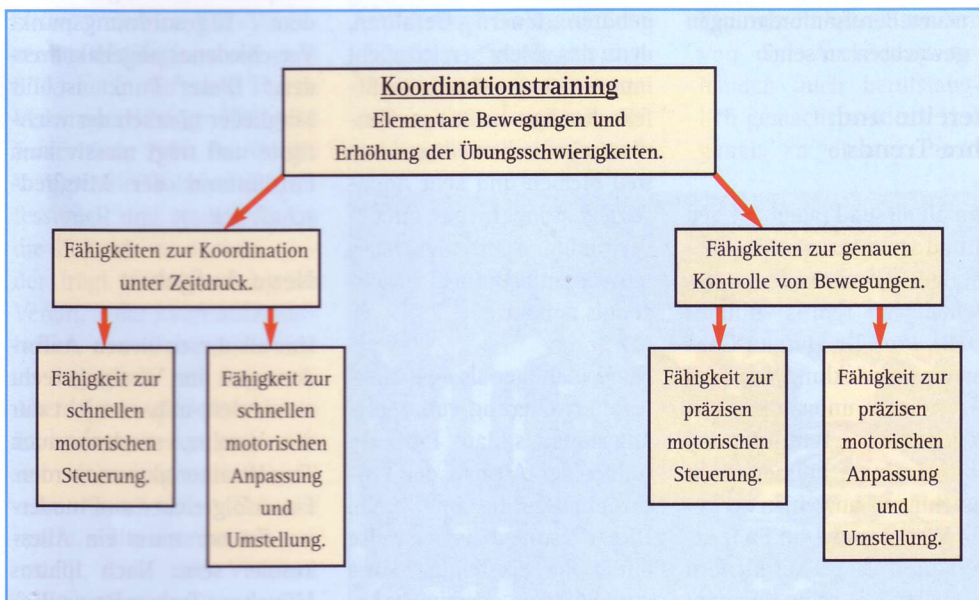


Abbildung 5: Diese motorischen Fähigkeiten fördert das Low-T-Ball-Spiel.

### Der Autor:

Reimar Bezenberger ist Sportwissenschaftler und war als Mitarbeiter im Niedersächsischen Tennisverband (NTV) für die Erarbeitung und Durchführung der Schultenniskonzeption zuständig. Hierbei wurde das Low-T-Ball-Spiel als Einstiegsform in der Schule gewählt.

Anschrift:  
Lammethal 24  
31162 Bad Salzdetfurth