

## Tennis als Fun-Sport

Sport treiben wir in unserer Freizeit  
und da wollen wir Dinge tun,  
die uns Spaß machen !

Tennis verbinden wir mit Bewegung und frischer Luft. Erfreulich für Bewegungsmuffel ist, dass beim Tennis nur wenig Strecke zurückgelegt werden muss – ein Spaziergänger schafft mehr Strecke in der gleichen Zeit. Die schlechte Nachricht ist, dass die geringe Strecke sich aus vielen Kurzstrecken zusammensetzt, die ggf. mit Schnelligkeit zu absolvieren sind. Um am Tennis Spaß zu haben, braucht es also Bewegungsfreude !

Die Spaßformel für Bewegungsfreude beim Tennis lautet :

### **Miteinander + Beinarbeit + Rhythmus**

Da selbst im Profi-Tennis die meisten Schläge noch mit einem Bewegungsradius von rund drei Metern getätigt werden, muss beim Wort „Beinarbeit“ niemand der Angstschweiß von der Stirn rollen. Der Wortbestandteil „arbeit“ bezieht sich hauptsächlich auf die Genauigkeit unserer Lauf- bzw. Beinbewegungen. Ziel ist, den Ball möglichst gut zu treffen – dafür brauchen wir die richtige Position, eine rechtzeitige Ausholbewegung und einen guten Schwung. Gelingt uns diese Kombination, kommen wir in den Genuss eines rhythmischen Bewegungsgefühls. Die Freude am Tennis entsteht durch das Erleben eines gelingenden Bewegungsrhythmus.

Wesentliche Quelle dieser Freude ist das kooperative Bedürfnis, den Ball mit meiner Spiel-„Partnerin“ möglichst oft über das Netz spielen zu wollen. Aus den Fernsehübertragungen kennen wir Tennis als Turnier- bzw. Wettkampfsport; hier gibt es keine Partner, sondern Gegner. Das Miteinander ist aber die Voraussetzung für das Gegeneinander. Nur wer den Ball freundlich zuspelen kann, darf hoffen, den Ball unfreundlich ins Feld treffen zu können. Tennis ist zunächst ein Tanz, bei dem wir uns durch den Ball mit unserem Spielpartner verbinden. Erst wenn dieser Tanz gelingt, macht es Sinn, an Tennis als Wettkampfsport zu denken.