

---

# SCHNUPPERKURSE 2023

## Tennisschule Säuliamt / Stockmatthalle

24.04.-28.04.23 / 09.10.-13.10.23 von 09.00-10.00 H

03. Januar 2023

---

### TENNIS SCHNUPPERN FÜR ANFÄNGER

Die Schnupperkurse richten sich an Kinder, welche noch nie Tennis gespielt haben. Mit Tennis starten können Kinder ab 4 Jahren. Die Kinder in diesem Lernalter lernen spielerisch und sind angewiesen auf eine anregende Lernumgebung. Mit anderen Worten - der Unterricht muss abwechslungsreich sein und vor allem Spaß machen, motivierend wirken. Im Vordergrund steht der koordinative Aufbau, eine vielseitige Grundausbildung der Tennisbewegungen. **Ein Elternteil darf sehr gerne mitmachen mit dem Kind.**

Das Programm besteht täglich aus Warm-Up, Ballgefühl, vielseitige Bewegungsabläufe

#### MONTAG

Warm-Up: Fangen & Werfen

Ballgefühl: Differenzieren langsam, schnell, hoch, tief, lange, kurz

Bewegungsablauf: Langsamer Armschwung

#### DIENSTAG

Warm-Up: Füße & Hände

Ballgefühl: Wo springt der Ball auf, wie fliegt der Ball

Bewegungsablauf: Links und rechts neben dem Körper den Ball treffen

#### MITTWOCH

Warm-Up: Drehen & Stoppen

Ballgefühl: Distanz zum Ball

Bewegungsablauf: Laufen, Stoppen, Schlagen

#### DONNERSTAG

Warm-Up: Orientierung

Ballgefühl: Wahrnehmung und Reaktion

Bewegungsablauf: Richtung wechseln, Position wechseln

#### FREITAG

Zusammenfassung des ganzen Programms

Die Schnupperkurse werden von Dor Arnold & Lara Hauser geleitet und durchgeführt.

Dor Arnold  
Dipl. Tennislehrer & Wettkampftrainer SPTA