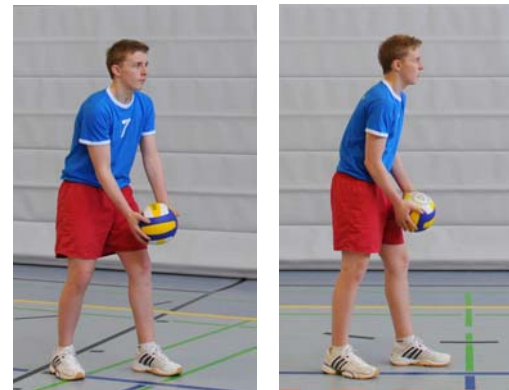


## Aufschlag von oben - Tennisaufschlag

Der Tennisaufschlag wird im Volleyball als **grundlegende Aufschlagtechnik** gesehen. Der Bewegungsablauf und das Schlagen des Balles entsprechen **in groben Zügen einem Angriffsaufschlag**. Im Vergleich zum Flatteraufschlag (s. Doppelstunde 22) **wird der Ball höher angeworfen** und mit langem Arm über der Schlagschulter getroffen. Durch das Nachklappen des Handgelenks beim Schlag und durch die Bogenspannung des Aufschlägers **erhält der Ball eine starke Vorwärtsrotation**. Durch die Rotation wird die Flugbahn des Balles stabilisiert und in der Endphase fällt der Ball nach unten ab. Durch die enge Verwandtschaft mit dem frontalen Angriffsschlag kann er **als zuerst einzuführender Aufschlag empfohlen** werden (Erleichterung: Fehlender Drei-Schritt-Rhythmus (Anlauf)!).

### A. Arm-, Hand- und Körperhaltung

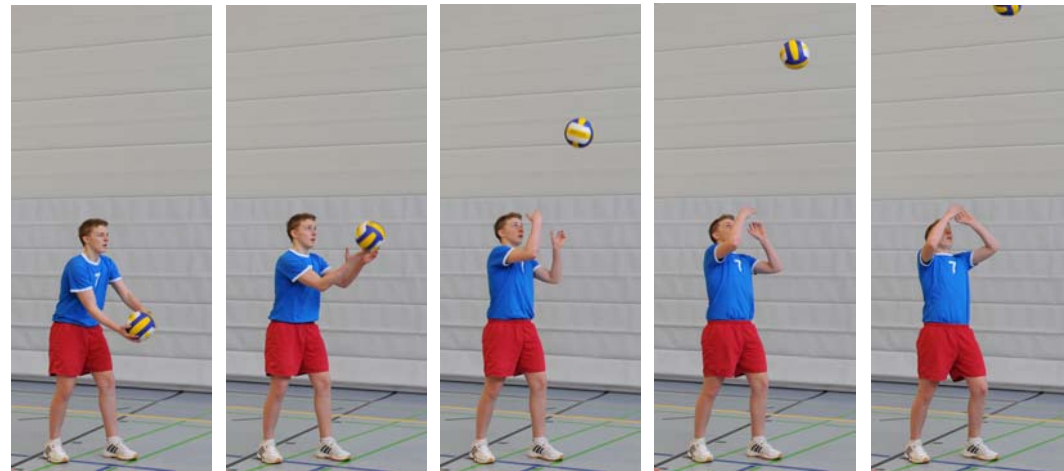
- **Grätsch-Schrittstellung** schulterbreit, linker Fuß vorne (Rechtshänder).
- Knie und Hüfte leicht gebeugt, **Körpergewicht auf beide Füße** verteilt.
- **Ball mit beiden Händen** vor dem Körper halten.



Schrittstellung und konzentrieren

### B. Den Ball senkrecht nach oben anwerfen

- Der Ball wird **beidhändig mit langen Armen** in die Verlängerung der Körperlängsachse hoch geworfen (1 – 2 m).
- Die **Nichtschlaghand ausgleichend vor dem Körper halten**, Schlaghand gebeugt hinter den Kopf führen, gleichzeitig die Schlagschulter bei leichter Rückbeugung des Oberkörpers zurücknehmen.



### C. Schlagimpuls sowie Treff- und Spielpunkt

- Der Impuls für den Schlag kommt aus dem **Vorbringen der Schulter** (des Rumpfes), der **Arm- und Beinstreckung** und dem **Handgelenkeinsatz**.
- Treffen des Balles mit **überlappend geöffneter Hand** am höchsten Punkt und **Nachklappen des Handgelenks**.
- Treffpunkt des Balles **vor der rechten Schulter mit langem Arm**.
- Trefffläche ist der **Handteller**, wobei der Ball von hinten unten getroffen wird.



Impulsübertragung von Schulter, Arm und Beine auf den Ball

### D. Ausklang der Schlagbewegung

- Durch den Handgelenkeinsatz erfährt der **Ball eine Vorwärtsrotation**, die die Flugbahn stabilisiert.
- Der **Schlagarm schwingt nach vorne unten aus**.
- Die Flugbahn des Balles verfolgen.
- **Ins Spielfeld laufen** und sofort wieder **spielbereit** sein.
- Bereitschaftshaltung einnehmen.



Nach dem Aufschlag **ins Spielfeld laufen** und wieder **spielbereit** sein.

## Teil 2: Technik Tennisaufschlag - Bewegungsanalyse

### Technikschlüssel­punkte – Tennisaufschlag



#### 1. Schrittstellung und konzentrieren

- Linker Fuß vorne und den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten
- Schulterachse in Schlagrichtung



#### 2. Anwerfen des Balls über die Schlagschulter

- Körpergewicht auf den hinteren Fuß verlagern



#### 3. Rechte Schulter zurück

- Schlagschulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen
- Leichte Rückbeugung des Oberkörpers und **Bogen­spannung** aufbauen



#### 4. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern



#### 5. Gebeugten Arm aktiv strecken

- **Schlagarm peitschenartig strecken**
- Linker Fuß geht nach vorne
- Den **Ball leicht unterhalb der Ballmitte treffen** – Ball fliegt im leichten Bogen über das Netz



#### 6. Schlagen mit Handgelenkeinsatz und langem Arm

- Schlagen mit fester offener Hand
- **Aktiver Handgelenkeinsatz – Rotation des Balles**
- Körperspannung beim Schlag halten



#### 7. Ausklang der Bewegung und wieder spielbereit sein

- Der Schlagarm schwingt nach vorne unten aus
- Die Flugbahn des Balles verfolgen
- **Ins Spielfeld laufen und wieder spielbereit sein** - Bereitschaftshaltung



## Teil 2: Technik Tennisaufschlag - Bewegungsanalyse

### Technikschlüssel­punkte – Tennisaufschlag



1

#### 1. Schrittstellung und konzentrieren

- Linker Fuß vorne und den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten
- Schulterachse in Schlagrichtung



2

#### 2. Anwerfen des Balls über die Schlagschulter

- Körpergewicht auf den hinteren Fuß verlagern



3

#### 3. Rechte Schulter zurück

- Schlagschulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen
- Leichte Rückbeugung des Oberkörpers und **Bogen­spannung** aufbauen



4

#### 4. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern



5

#### 5. Gebeugten Arm aktiv strecken

- **Schlagarm peitschenartig strecken**
- Linker Fuß geht nach vorne
- Den **Ball leicht unterhalb der Ballmitte treffen** – Ball fliegt im leichten Bogen über das Netz



6

#### 6. Schlagen mit Handgelenkeinsatz und langem Arm

- Schlagen mit fester offener Hand
- **Aktiver Handgelenkeinsatz – Rotation des Balles**
- Körperspannung beim Schlag halten



7

#### 7. Ausklang der Bewegung und wieder spielbereit sein

- **Der Schlagarm schwingt nach vorne unten aus**
- Die Flugbahn des Balles verfolgen
- **Ins Spielfeld laufen und wieder spielbereit sein** - Bereitschaftshaltung



8

## Mögliche Fehler beim Tennisaufschlag

...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!  
(die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

⇒ **Falsche Schrittstellung**

### Grund:

Falscher Fuß vorne (d.h. bei Rechtshändern muss der linke Fuß vorne sein)!

⇒ **Ball wird seitlich, zu hoch oder zu weit nach vorne zum Körper angeworfen**

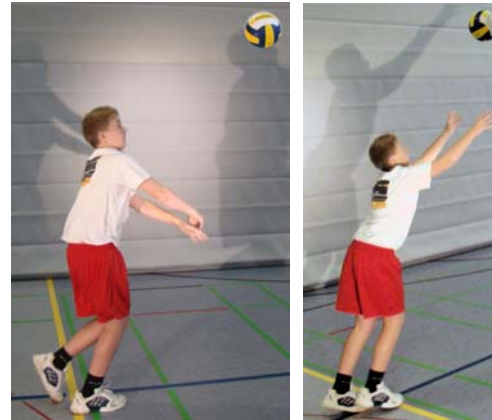
### Grund:

Ball wird nicht senkrecht nach oben angeworfen!

⇒ **Schlagbewegung mit gebeugtem statt mit gestrecktem Arm**

### Grund:

Der Ball wird nicht senkrecht nach oben angeworfen! Hier rechts im Bild wird der Ball zu nah am Körper angeworfen, dadurch ist der Schlagarm nicht gestreckt!



## Teil 2: Technik Tennisaufschlag - Fehlerkorrektur

### Korrektur:

Verwendung von Bodenmarkierungen als Orientierungshilfe.

### Korrektur:

- Isoliertes Üben des Anwerfens ohne Schlagaussführung.
- Aufschläge aus kurzer Entfernung (2 – 3 m) auf Ziele an der Wand mit geringem Armeinsatz.

### Korrektur:

- Übungsformen ohne Ball, in denen der Partner den Arm in der Ausholphase führt.
- Übungsformen mit ruhendem Ball.
- Übungsformen bei denen der Abstand zum Netz allmählich vergrößert wird oder auf Ziele an der Wand – unterschiedliche Entfernung.