



Stufe Rot

- 1. Gruppenregeln**
Das Kind kennt die Regeln in der Trainingsgruppe und macht in der Tennislektion mit.
- 2. Hüpfen**
Das Kind kann beidbeinig seitlich hin und her hüpfen.
- 3. Bereitschaftsstellung**
Zwei Kinder können aus der Bereitschaftsstellung einen Ball mit dem Tennisschläger hin und her rollen.
- 4. Schwingen & Fangen**
Zwei Kinder können sich aus einer seitlichen Position den Ball von unten zuwerfen und fangen.
- 5. Ball treffen**
Das Kind kann einen zu-geworfenen Ball nach dem Aufprall mit dem Tennisschläger zurückspielen.
- 6. Treffpunkt**
Das Kind nimmt den Ball-treffpunkt auf dem Tennisschläger bewusst wahr.
- 7. Reagieren**
Das Kind kann aus einer dynamischen Bereitschaftsstellung einen Ball direkt fangen.
- 8. Servieren & Returnieren**
Das Kind kann auf einfache Art und Weise aufschlagen und returnieren.
- 9. Platzabdeckung**
Das Kind kann angepasst zurückspielen, um rechtzeitig in seine Ausgangsposition zurückzukehren.
- 10. Spielregeln**
Die Kinder können zu zweit selbständig «Games» spielen.



Stufe Orange

- Seilspringen & Körper kräftigen**
Das Kind kann beidbeinig und im Laufen Seilspringen und kräftigt seinen Körper.
- Weit werfen**
Das Kind kann den Tennisball weit und hoch werfen.
- Vorwärtsrotation**
Das Kind kann den Ball von der Grundlinie (oranges Feld) mit Vorwärtsrotation spielen.
- Richtungswechsel**
Das Kind bewegt sich wendig und flink in alle Richtungen.
- Ballwechsel**
Das Kind kann von der Grundlinie (oranges Feld) einen sicheren Ballwechsel spielen.
- Ampel**
Das Kind erkennt die verschiedenen Spielsituationen (Metapher «Ampel» rot, gelb oder grün) und kann den Ball angepasst zurückspielen.
- Differenziert servieren & returnieren**
Das Kind kann flach oder mit Slice aufschlagen und den Service des Gegners der Geschwindigkeit angepasst returnieren (blocken oder schwingen).
- Rhythmisieren**
Das Kind kann den Ballrhythmus bewusst wahrnehmen.
- Angreifen**
Das Kind erkennt eine Angriffssituation und greift an.
- Verhalten im Match**
Das Kind kann sich selbständig auf einen Match vorbereiten und verhält sich fair.



Stufe Grün

- Zweite Flugbahn**
Das Kind kann von der Grundlinie sicher und wirkungsvoll spielen.
- Sicheres Netzspiel**
Das Kind kann am Netz sicher spielen.
- Wirkungsvoller Angriffsball**
Das Kind kann einen wirkungsvollen Angriffsball spielen und die Netzposition einnehmen.
- Defensive Situation**
Das Kind kann den Ball in einer defensiven Spielsituation angepasst zurückspielen.
- Wirkungsvoll servieren**
Das Kind kann sicher und platziert aufschlagen.
- Angepasstes Netzspiel**
Das Kind kann in den verschiedenen Situationen am Netz angepasst zurückspielen und/oder den Punkt abschliessen.
- Angepasste Punkteröffnung**
Das Kind kann bei der Punkteröffnung (Service und Return) den Punkt diktieren oder den Gegner neutralisieren.
- Selbstwahrnehmung**
Das Kind kontrolliert und «spürt» die Länge seiner Schläge.
- Initiative ergreifen**
Das Kind kann das Feld öffnen und seine Chance nutzen.
- Selbstkontrolle**
Das Kind erkennt seinen Aktivierungszustand und kann sich selber kontrollieren.