

# MOTION ON COURT

GESUNDHEITSSPORT TENNIS

PRÄVENTION

[www.motion-on-court.de](http://www.motion-on-court.de)

MIT TENNIS DEN GESUNDHEITSMARKT EROBERN!

# Die attraktive Tennisschule – Fit für die Zukunft

Der Gesundheitsmarkt boomt!

Gesundheitssport kann ein Zukunftsbaustein sein!



- Wie kann ein zielgruppenspezifisches Angebot geschaffen werden?
- Wie kann das vorhandene Sportangebot qualitativ verbessert werden?





**GESUND  
MIT  
TENNIS**

Zum  
Imagefilm

# FÜR JUNG UND ALT



# **WAS IST MOTION ON COURT ?**

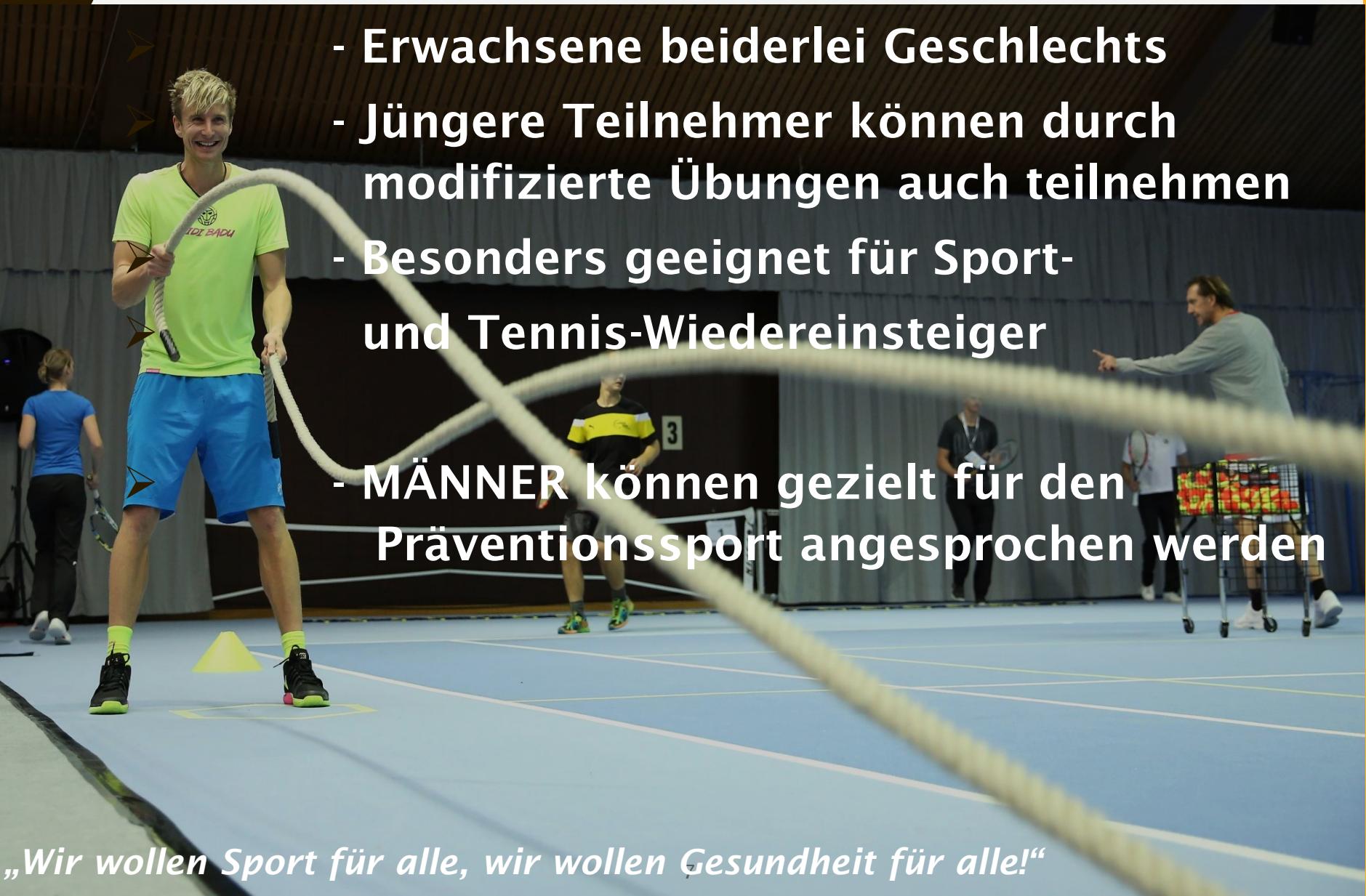
- wissenschaftlich evaluiertes Gesundheitsprogramm zur Stärkung des Herzkreislaufsystems
- individuelle Trainingsteuerung über optimale Trainingsherzfrequenz (mittels Pulsuhrn)
- in der Gruppe mit passender, motivierender Musik
- unterschiedliche tennisspezifische und allgemeine Übungen und Spielformen

# STRUKTUR EINES MOTION ON COURT-KURSES

- 10 Übungseinheiten
- Wöchentliche Einheit über mindestens 60 Minuten
- Gruppengröße: 4-12 Teilnehmer
- Im Sommer auf einem Tennisplatz,  
im Winter in einer Halle

# ZIELGRUPPE

- Erwachsene beiderlei Geschlechts
- Jüngere Teilnehmer können durch modifizierte Übungen auch teilnehmen
- Besonders geeignet für Sport- und Tennis-Wiedereinsteiger
- MÄNNER können gezielt für den Präventionssport angesprochen werden



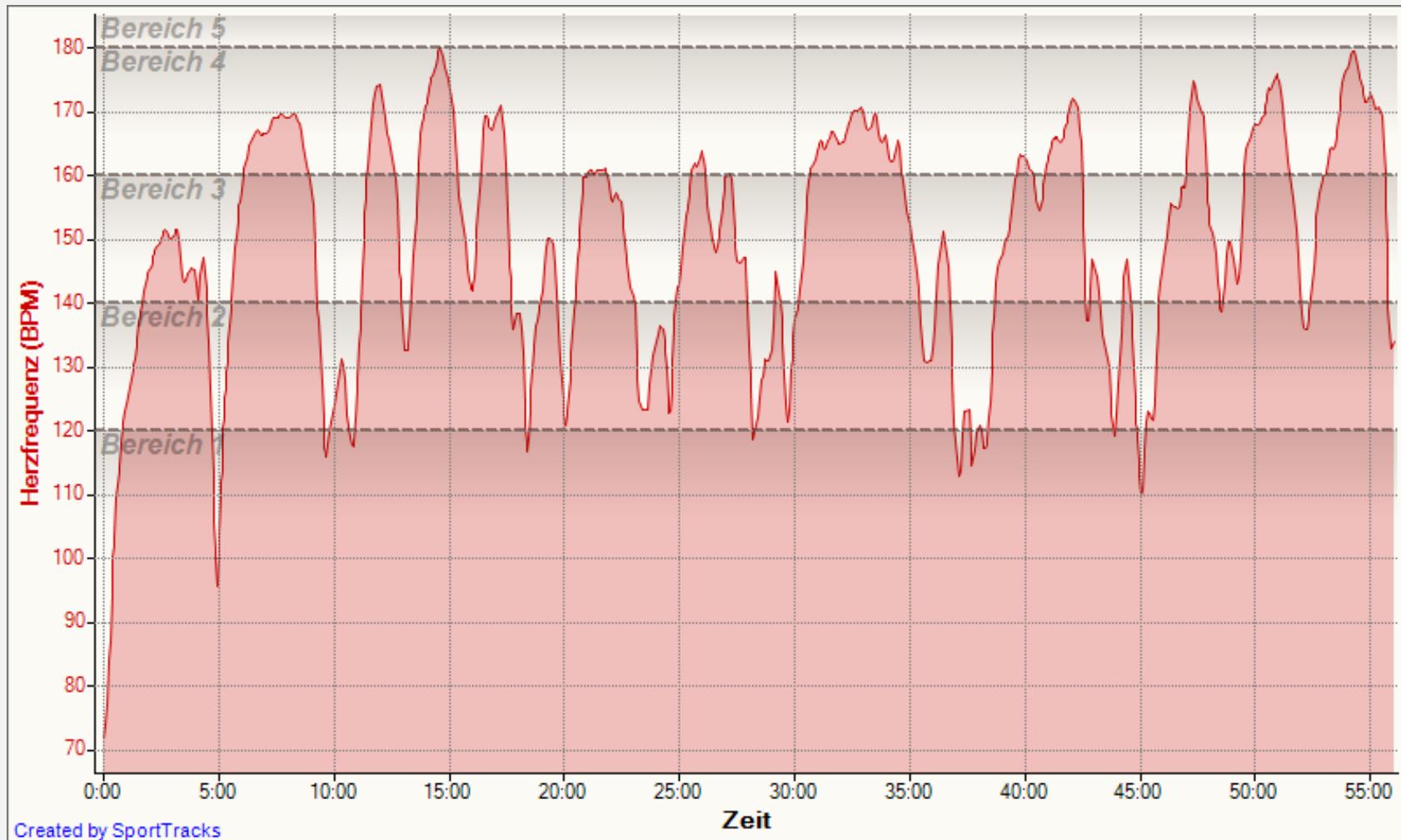
*„Wir wollen Sport für alle, wir wollen Gesundheit für alle!“*

# VIER SPEZIFISCHE PHASEN



- 1. Gruppengespräch mit Wissensvermittlung und theoretischen Hintergrund**
- 2. Warm-Up-Phase**
- 3. Motion on Court-Phase**
- 4. Cool-Down-Phase / Entspannung**

# Herzfrequenzaufzeichnung



HF Durchschn. (bpm)	HF max. (bpm)	Dauer (min)	Distanz (km)	Indiv. HF- Zone (bpm)	Training in der indiv. HF-Zone: (min)	Training unterhalb: (min)	Training oberhalb: (min)
149	183	56:04	3,4	137-165	27:37	14:30	14:36

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

# SPORT PRO GESUNDHEIT

Zertifiziertes Angebot



AUSGEZEICHNET  
MIT DEM  
GÜTESIEGEL

„SPORT PRO  
GESUNDHEIT“

Den Imagefilm zum  
Gütesiegel findet man  
unter:

<http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/film/>



**NEUE ANFORDERUNG AN DEN TRAINER:  
„BIO-PSYCHO-SOZIALE-KOMPETENZ“**

# VORTEIL TENNISVEREIN



# **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**

## **– Ein neuer Impuls für Tennisvereine**

### **Mögliche Vorgehen:**

- 1x wöchentlich (vormittags) für 60 Minuten ein Gesundheitssportprogramm für die Mitarbeiter des Unternehmens vom Vereinstrainer angeleitet
- Einmaliges Firmenevent an einem Tag mit Gesundheitssportprogramm, Cardio Tennis, Tennisturnier und anschließendem gemeinsamen Essen in der Clubgastro
- Mitarbeiter des Unternehmens haben die Möglichkeit jederzeit kostenlos die Tennisanlage zu nutzen
- ...

In Frage kommen alle ortsansässigen Unternehmen und Firmen mit mehr als 10 Angestellten



**MACH MIT, SEI DABEI !**

**SPAB  
IN DER GRUPPE**

# NOCH FRAGEN?



ZEIT	SEQUENZ	INHALT	HINWEISE FÜR DEN TRAINER
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Befindlichkeitsabfrage</li> <li>• Vorstellung der heutigen Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurzes Gruppengespräch und Wissensvermittlung</li> <li>• RPE-Skala nach Borg</li> <li>• kurze Wissensvermittlung zum aeroben Ausdauertraining auf der Basis der gestellten Hausaufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verletzte, Gesundheitszustand?</li> <li>• Gesprächskreis</li> <li>• Borg-Skala*</li> <li>• Wer konnte bereits gemäß der Hausaufgabe eigenständig trainieren?</li> <li>• Welche Hürden und Probleme sind ggf. aufgetreten? Wie wurden diese gelöst?</li> <li>• Welche Erkenntnisse wurden gewonnen?</li> </ul>
10'	<b>Ganzheitliches Aufwärmen</b>	<b>Partner-Aufgaben finden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TN laufen in versch. Laufarten über den Platz</li> <li>• wenn die Musik stoppt, sucht sich jeder TN schnell einen Partner und macht eine Bewegungsaufgabe, die der ÖL vormacht (Schersprünge Hand an Hand, gemeinsam in die Hocke und Stretchesprung, Tappings,...)</li> <li>• Man merkt sich die Aufgabe und den Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungskontrolle</li> <li>• keine Überforderung</li> <li>• langsame Steigerung</li> <li>• koordinative Elemente integrieren</li> </ul>
		<b>Linienlauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der ÖL gibt versch. Aufgabenstellungen zum Linienlauf vor</li> <li>• Die TN laufen jeweils zur Linie und zurück (leichte Sprünge und Schrittfolgen an den Linien, auch mit Tennisschläger, Progression)</li> </ul>	
30–40'	<b>„Motion on Court – Prävention“-Phase</b>	<b>Annäherung ans Netz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der erste Ball wird an der Grundlinie angenommen</li> <li>• Der zweite Ball wird an der T-Linie angenommen</li> <li>• Der dritte Ball wird als Volley am Netz gespielt</li> </ul> Die TN fangen zunächst den Ball und werfen ihn über das Netz. Im zweiten Durchgang fangen sie den Ball und schlagen ihn mit dem Schläger zurück über das Netz. Im dritten Durchgang nehmen sie den Ball mit einem Kontrollsenschlag an und spielen ihn über das Netz. Im letzten Durchgang können sie den Ball auch direkt über das Netz zurückschlagen. Die TN, die gerade nicht aktiv die o.g. Übung durchführen, führen „Motion on Court – Prävention“-Activities neben dem Platz aus: Koordinationsleiter, Hürden-Parcours,...	TN in zwei Reihen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Double-Feeding durch ÖL von der anderen Platzseite</li> <li>• Belastungssteuerung durch Pulsuhr, jeder individuell in seinem Tempo</li> <li>• regelmäßige Abfrage des ÖL nach der Herzfrequenz (Handzeichen, ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)</li> <li>• „Motion on Court – Prävention“-Activity neben dem Platz, Laufwege vorgeben</li> <li>• alle TN sind ständig in Bewegung</li> </ul>
		<b>Endlos-Volley</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder TN spielt insgesamt drei Bälle im Kleinfeld zusammen mit dem ÖL. Zunächst Bälle fangen und werfen, dann mit der flachen Hand zurückspielen, anschließend auch mit dem Schläger.</li> <li>• anschließend werden „Motion on Court – Prävention“-Activities neben dem Platz durchgeführt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach den drei Bällen sofort zu einer Platzseite aus dem Feld herauslaufen und MOC-Activity durchführen</li> </ul>

# BELASTUNGSDOSIERUNG UND BELASTUNGSKONTROLLE

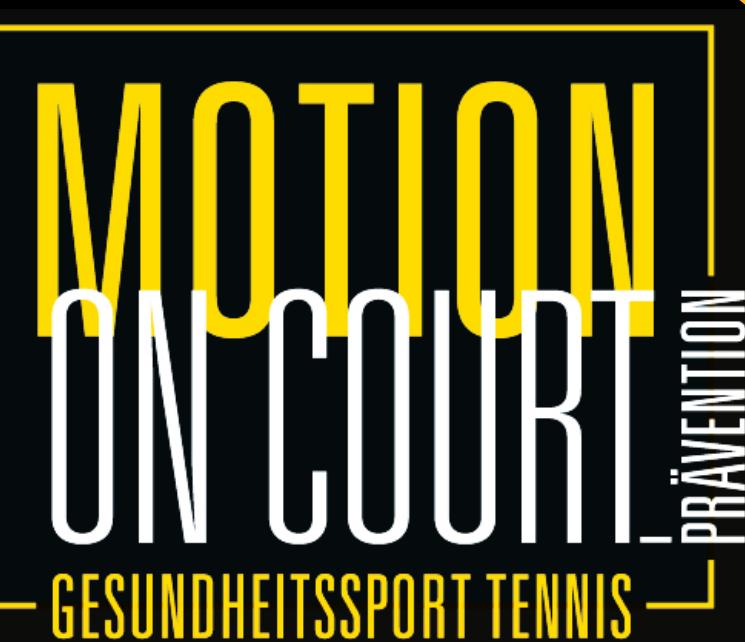
		<p><b>Bälledieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im großen Kreis mit jeweils gleichem Abstand zu den beiden Nachbam legt jeder TN seinen Schläger auf den Boden und legt drei Bälle darauf.</li> <li>• Wer hat nach zwei Minuten die meisten Bälle auf dem eigenen Schläger geklaut?</li> </ul> <p><b>Bobben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Teams spielen gegeneinander und werfen/schlagen immer abwechselnd</li> <li>• Wer einen Fehler macht, setzt sich auf einen Stuhl auf der T-Linie und kann wieder ins Spiel kommen, wenn er vom Stuhl einen Volley fehlerfrei zurück ins Feld spielt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ÖL sollte darauf hinweisen, dass die TN aufpassen sollen, dass sie nicht mit den anderen TN beim Laufen kollidieren und sie sich die Zeit gut einteilen sollen</li> <li>• Anschließend das Ganze andersherum</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zunächst ohne Schläger mit Fangen und Werfen, später kann auch der Schläger hinzugenommen werden. Ein Kontrollschlag sollte jederzeit möglich sein.</li> <li>• mit Softbällen spielen</li> </ul>
5–10'	<b>Cool-Down</b>	<p><b>Brainwalk/Run</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN laufen in einer Schlange im lockeren Tempo immer im Kreis um den Platz herum. Dabei kommen sie in jeder Runde beim ÖL am rechten Netzpfosten vorbei.</li> <li>• Der ÖL zeigt der vorbeilaufenden Gruppe in jeder Runde einen neuen Gegenstand (Tennisball, Taschentuch, Schlüssel, Handy, Uhr, Schläger, Kleidungsstück,...) und versteckt diesen anschließend z. B. unter einem großen Handtuch oder in der Sporttasche</li> <li>• Die TN sollen sich die Gegenstände jeder Runde in dieser Reihenfolge einprägen.</li> <li>• Am Ende soll die Gruppe im Kreis die Gegenstände der Reihe nach (chronologisch) aufzählen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca. 10–15 unterschiedliche Gegenstände</li> <li>• Die letzten drei Runden gehen die TN vom Laufen ins Gehen über</li> <li>• Variationen: Auf der Platzrunde sind noch einige Hindernisse eingebaut, z. B. Koordinationsleiter, Hütchen, „Wassergraben“, Hürden,...</li> </ul>
10–15'	<b>Entspannung</b> Einleitung der Regeneration	<p><b>Fantasiereise 1 – „Der Strand und das Meer“*</b></p> <p>ÖL erzählt die Fantasiereise mit ggf. Entspannungsmusik im Hintergrund</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN liegen im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikkissen (auf angenehme Raumtemperatur achten und warme Kleidung tragen)</li> </ul>
	<b>Abschluss</b>	Subjektives Belastungsempfinden nach der Einheit, Fragen, kurzes Blitzlicht durch die TN zur Stunde	
		<b>HAUSAUFGABE:</b> Teilnehmerhandout 3 Bewegungstagebuch über eine Woche führen*	Der ÖL erklärt kurz das verteilte Bewegungstagebuch

# COOL-DOWN - BEISPIELE



- Fantasiereisen
- Tennisballmassage
- Übungen zur Atemregulation
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Faszientraining mit der Blackroll und Tennisbällen
- ...

„Reden bewegt den Mund, Handeln die gesamte Welt!“



[www.motion-on-court.de](http://www.motion-on-court.de)

PRÄSENTATION UND BONUS UNTER  
[WWW.MOTION-ON-COURT.DE/TNB](http://WWW.MOTION-ON-COURT.DE/TNB)

# AB SOFORT ERHÄLTLICH...

Das Buch Motion on Court – Prävention:  
Gesundheitssport Tennis

Bestellbar unter [www.motion-on-court.de/shop](http://www.motion-on-court.de/shop)

