

TC-Gersweiler Kinderjugendcamp 2020

Am 15.07.20 und 16.07.2020 fand auch in diesem Jahr wieder das Kinderjugendcamp des TC Gersweiler statt. Hierzu hatten sich 19 Kinder angemeldet. Unter Leitung von Cheftrainer Moritz Diehl mit Unterstützung eines weiteren Trainers der Tennisschule **TMC Sportkompetenz** wurde hierbei ein sehr abwechslungsreiches und spannendes Training angeboten. Dies natürlich unter Einhaltung aller



Vorschriften im Hinblick auf die Corona-Pandemie. Zuerst sah es so aus, dass das Wetter uns einen Strich durch die Rechnung machen würde, aber pünktlich zum Trainingsbeginn klarte es auf. An dem Camp nahmen auch einige Kinder teil, welche bisher noch nicht an einem Tennistraining teilgenommen hatten. Gerade diese waren dann auch sehr von diesem begeistert. Trainiert wurden jeweils zwei Stunden am Morgen und zwei Stunden am Mittag. Unterbrochen wurde dies von einer Mittagspause, in der die Kinder verpflegt wurden. Am ersten Tag hatte die „Mutter der

Kompanie“, Gisela Kaufmann, wieder ihre köstlichen Spaghetti zubereitet. Dass es allen schmeckte, war an den geputzten Tellern zu erkennen. So gingen alle gestärkt in die zweite Trainingseinheit. Am zweiten Tag kamen dann alle schon sehr aufgeregt zum Platz und wollten wissen wie das



Trainingsprogramm aussehen wird. An diesem Tag ging es darum, die Trainingsinhalte vom ersten Tag zu vertiefen und auch die spielerische Praxis zu fördern. Um das Programm aufzulockern, wurden auch einige Spiele absolviert. Auch an diesem Tag wurden die Kinder verpflegt. Es gab Pizza bis zum Abwinken. Dies gestaltete sich fast schon so wie eine Fütterung der Raubtiere, so schlugen die Kinder zu. Dann ging es in die zweite Trainingsrunde dieses Tages. Zum Abschluss waren alle ein wenig traurig, dass das Camp nicht länger ging. Auch von den Eltern wurde dieser Wunsch geäußert, denn sie sahen, mit welcher Begeisterung die Kinder sich beteiligten. Es war zu erkennen, dass die Kinder, wenn sie erst einmal den Spaß daran entdeckt haben, Bewegung für die meisten eine große Freude ist. Sie lieben es, mit Freunden zu toben und ihre eigenen Fähigkeiten immer wieder aufs Neue auszuprobieren. Darauf war auch das Trainingsprogramm abgestellt. Diese Kriterien greifen so auch beim Tennis für Kinder: Schließlich geht es beim Training in der Mannschaft erst

einmal darum, den Spaß am Sport zu vermitteln und zu zeigen, wie man mit Schläger und Ball am besten umgeht. Die Trainer gestalteten die Übungen zudem so, dass Tennis den Kindern Freude machte. Wie sie auf fliegende, springende und rollende Bälle reagieren sollen, wurde daher spielerisch trainiert. Tennis ist dabei ein Sport, welcher vielfältige Fähigkeiten bei den Kindern fördert.

Welche Fähigkeiten fördert Tennis?

- **Gesundheit:** Beim Tennis wird die gesamte Muskulatur gestärkt. Dies beugt unter anderem Haltungsschäden vor.
- **Motorische Fähigkeiten:** Beim Balltraining wird die Hand-Augen-Koordination gefördert.
- **Kognitive Fähigkeiten:** Beim Tennis lernen Kinder, ihren Körper und ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen.
- **Soziale Fähigkeiten:** Durch die positiven Erlebnisse beim Spielen werden das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen Deines Nachwuchses gestärkt.

Das beste Alter für Kinder um mit dem Tennis zu beginnen

Für viele Eltern stellt sich irgendwann die Frage, in welchem Alter ihre Kinder mit dem Tennistraining anfangen sollten oder können. Eine pauschale Antwort ist hier leider nicht möglich. Dies hängt in erster Linie von den körperlichen Fähigkeiten des Kindes ab. Egal ob das Kind vier, fünf oder



sechs Jahre alt ist, es muss in der Lage sein, einen entsprechenden (Mini- oder Bambini-) Tennisschläger in der Hand halten zu können. Weiterhin muss es die motorischen Fähigkeiten haben, einen speziellen leichteren und langsameren Anfängerball (Methodikball) richtig einschätzen zu können und zielgerichtet eine Schlagaktion ausführen zu können. Natürlich muss das Kind nicht von Anfang an den Ball übers Netz in das gegnerische Feld schlagen können. Ein guter Trainer baut das Tennistraining für die aller kleinsten Anfänger

systematisch und mit tennisspezifischen Koordinations- und Ballgewöhnungsübungen auf. Dadurch wird erstmal ganz unabhängig von der richtigen Schlagtechnik für Vor- oder Rückhand das richtige Einschätzen des Balls trainiert, das Ballgefühl des Kindes geschult, und die koordinativen Fähigkeiten des Kindes verbessert.

Alle diese Möglichkeiten bietet das Kindertraining des TC-Gersweiler. Speziell geschulte Trainer der Tennisschule halten die Übungseinheiten ab. Der Tennisclub bietet auch Schnupperstunden an, wo ihr Kind zuerst einmal ausprobieren kann, ob ihm die Sportart gefällt. Auskünfte können sie einmal auf der Internetseite www.tc-gersweiler.de oder bei Willi Verch, Handynummer: 0171-8371424 erhalten.

