

Muki Tennis

Der optimale Einstieg in den Tennissport, für Kinder
von 3 bis 6 Jahren zusammen mit ihren Eltern

15 fantasievolle Stunden

zum Entdecken, Erleben und Ausprobieren

sofort umsetzbar für Trainer, Clubs & Eltern

Gemeinsame Erlebnisse

Förderung von Gesundheit & Entwicklung

von Nina Nittinger

in Zusammenarbeit mit Farah Linder und Petra Russegger

Muki Tennis

Der optimale Einstieg in den Tennissport, für Kinder von 3 bis 6 Jahren zusammen mit ihren Eltern



15 fantasievolle Stunden

zum Entdecken, Erleben und Ausprobieren
sofort umsetzbar für Trainer, Clubs & Eltern

Gemeinsame Erlebnisse

Förderung von Gesundheit & Entwicklung



von Nina Nittinger
in Zusammenarbeit mit Farah Linder und Petra Russegger



**Der optimale Einstieg in den Tennissport, für
Kinder
von 3 bis 6 Jahren zusammen mit ihren Eltern**

von Nina Nittinger

**in Zusammenarbeit mit Farah Linder und Petra
Russegger**

Inhaltsverzeichnis

Die Autoren	6		
Einführung	8		
MuKi-Tennis	11		
Die Rolle der Eltern	11	Übung 2: Mistkugel-Fangen	51
MuKis auf dem Platz	13	Übung 3: Mistkugeltransport mit dem Körper	52
Ziele und Inhalte des MuKi-Tennis	15	Übung 4: Mistkugeltransport mit dem Schläger	53
Die Grundsätze des MuKi-Tennis	17	Übung 5: Mistkugeln treiben	53
Empfehlungen für eine Trainingseinheit	18	Übung 6: Mistkugeln hin und her rollen	54
Vorteile für den Verein	20	Thema Delfin	56
Einblicke in die motorische Entwicklung	23	Übung 1: Delfintrainer	57
Bewegungsentwicklung im 3. Lebensjahr	26	Übung 2: Fische fangen	58
Bewegungsentwicklung im 4. Lebensjahr	27	Übung 3: Ballkunststück	58
Bewegungsentwicklung im 5. Lebensjahr	27	Übung 4: Ballspielende Delfine	59
Bewegungsentwicklung im 6. Lebensjahr	27	Übung 5: Ballstoppende Delfine	59
Bewegungsentwicklung im 7. Lebensjahr	28	Übung 6: Ring-Trick	60
Einblicke in die kognitive Entwicklung	29	Thema Ritter und Prinzessin	62
Kognitive Entwicklung im 3. Lebensjahr	32	Übung 1: Tanzball	62
Kognitive Entwicklung im 4. Lebensjahr	32	Übung 2: Ritterspiele	63
Kognitive Entwicklung im 5. Lebensjahr	34	Übung 3: Krönung	63
Kognitive Entwicklung im 6. Lebensjahr	34	Übung 4: Reitwettbewerb	64
Kognitive Entwicklung im 7. Lebensjahr	35	Übung 5: Schwertkampf	64
Tipps für die Praxis	36	Übung 6: Goldene Kugel	65
Vor der Stunde	36	Thema Handwerker	66
Auf dem Platz	38	Übung 1: Material erforschen	66
Nach der Stunde	39	Übung 2: Wasserrohrbruch	67
MuKi-Tennis-Stunden	42	Übung 3: Materialtransport	68
Thema Spinne	44	Übung 4: Mauerbau	68
Übung 1: Spinnennetz	45	Übung 5: Baustelle absperren	69
Übung 2: Kletternde Spinne	46	Übung 6: Hammer und Nagel	70
Übung 3: Netzbball	47	Thema Wikinger	72
Übung 4: Spinnenball	47	Übung 1: Schatz beschützen	73
Übung 5: Spinnentennis	48	Übung 2: Hüfttragen	73
Übung 6: Spinnenrennen	49	Übung 3: Hand- oder Rückendrücken	74
Thema Mistkäfer	50	Übung 4: Oberarm- oder Schulterdrücken	74
Übung 1: Mistkugeln rollen	51	Übung 5: Einbeinhüpfen	75
		Übung 6: Teamrennen	76

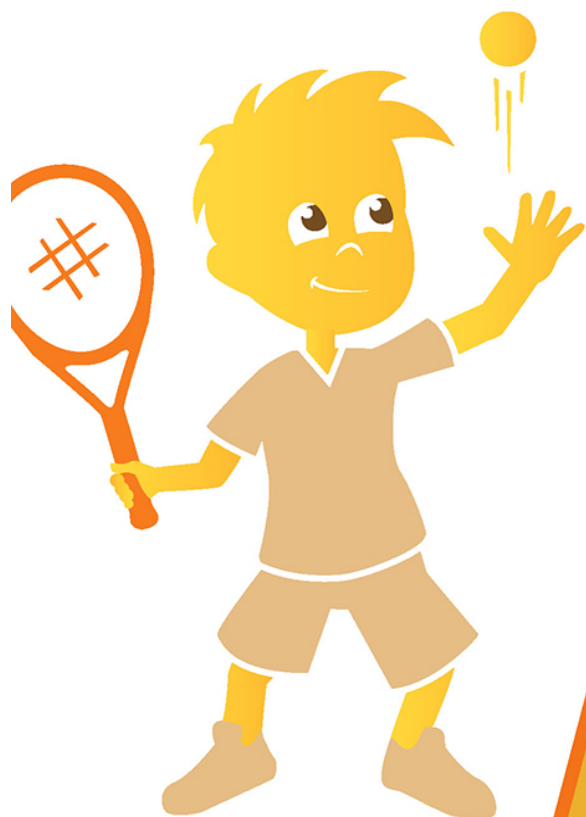
Übung 7: Wikinger-Schach	76	Übung 7: Wasserball	102
Übung 8: Schiffe versenken	77	Übung 8: Teamtauchen	103
Thema Zeitung	78	Thema Eisdiele	104
Übung 1: Weg aus Zeitungspapier	78	Übung 1: Eiskugeln rollen	104
Übung 2: Balltransport mit Zeitung	79	Übung 2: Eisdiele	105
Übung 3: Papierhut	80	Übung 3: Eiskugeln sammeln	105
Übung 4: Papierrolle	80	Übung 4: Eiskugeln fangen	106
Übung 5: Zeitungspapierkugeln	80	Übung 5: Eiswaffel	106
Übung 6: Takeshi	81	Übung 6: Eisverkäufer	107
Thema Ballon	82	Übung 7: Eisverkäufer gegen Eisverkäufer	107
Übung 1: Ballonsalat	82	Thema Schnee	108
Übung 2: Ballontransport mit Tuch	83	Übung 1: Schneemann	108
Übung 3: Ballontransport mit Schläger	83	Übung 2: Schneeflocken	109
Übung 4: Ballon an der Schnur	84	Übung 3: Schneeball-Zielwerfen	109
Übung 5: Ballonjagd	84	Übung 4: Schneebälle fangen	110
Übung 6: Triff den Ballon	85	Übung 5: Schneekugeln rollen	110
Übung 7: Berühr den Ball	86	Übung 6: Schneeballschlacht	111
Übung 8: Der große Knall	87	Thema Barfuß-Park	112
Thema Piraten	88	Übung 1: Fühlstraße	112
Übung 1: Piratennamen	88	Übung 2: Balancieren	113
Übung 2: Abenteuerpfad	89	Übung 3: Seilschnappen	113
Übung 3: Kanonenkugeln	89	Übung 4: Seiltransport	114
Übung 4: Fechten	90	Übung 5: Statue	114
Übung 5: Schiffe versenken	90	Übung 6: Ballstoppen	114
Übung 6: Schatzsuche	91	Übung 7: Wackeltennis	115
Thema Regen und Sturm	92	Übung 8: Vierfüßler-Ball	115
Übung 1: Rettungsstation	92	Thema Grand Slam	116
Übung 2: Regenschirm-Kletterpartie	93	Übung 1: Australian Open, Australien	116
Übung 3: Regenschirm-Kreisel	94	Übung 2: Roland Garros, Frankreich	117
Übung 4: Sandsäcke	94	Übung 3: Wimbledon, England	118
Übung 5: Flut	95	Übung 4: US Open, USA	119
Übung 6: Regenschirm-Wettlauf	95	Übung 5: Abschlussturnier	119
Übung 7: Sturm	96	Literaturverzeichnis	126
Thema Schwimmen	98	Impressum	128
Übung 1: Fangen mit Schwimmring	98		
Übung 2: Durch Ringe tauchen	99		
Übung 3: Aqua Pads	100		
Übung 4: Rettungsring werfen	100		
Übung 5: Durch den Rettungsring werfen	101		
Übung 6: Durch den Rettungsring spielen	101		

Reitwett-
bewerb

Thema
Wikinger

T
Barj

Muki Tennis





Theorieteil

Die Autoren

Einführung

MuKi-Tennis

Vorteile für den Verein

Einblicke in die motorische Entwicklung

Einblicke in die kognitive Entwicklung

Tipps für die Praxis



Die Autoren

Nina Nittinger

- verheiratet, Mutter von 2 Kindern
- Autorin
- Dipl. Kffr. Sportmanagement
- A-Trainerin Tennis (DTB & Swiss Tennis)
- A-Trainerin Kondition (Swiss Tennis)
- Mentaltrainerin für Sportpsychologie
- J+S-Expertin
- WTA Tour professional



MuKi-Tennis ist ein Projekt, das mir persönlich sehr am Herzen liegt. Als Mutter und Trainerin möchte ich den Kindern den Einstieg in den Tennissport so kreativ und spielerisch wie möglich vermitteln, damit sie von Anfang an mit Begeisterung bei der Sache sind.

Für mich ist die Möglichkeit, mit Eltern und Kindern zusammen auf dem Platz zu arbeiten, die beste Voraussetzung, um eine Lektion mit Kindern in diesem Alter optimal zu

gestalten. Und es ist toll zu sehen, mit wie viel Spaß und Eifer sowohl die Eltern als auch die Kinder in jedem Training dabei sind. Die Kinder zwischen 3 und 6 Jahren profitieren sehr davon, denn sie können sich in der „Sicherheit“ der Eltern besser entfalten, mehr ausprobieren und entdecken, ohne dass dies einen Einfluss auf die Gruppe hat. Zudem

ist es schön, gemeinsam eine Sportart zu beginnen, die man auch ein Leben lang weiter zusammen durchführen kann.

Farah Dayoub Linder

- verheiratet, Mutter von 2 Kindern
- B-Trainerin Swiss Tennis
- Kindertennis in der Solothurn Tennis Akademie seit 2013
- J+S-Nachwuchs-Leiterin
- Kids-Sport-Leiterin
- Nationalcoach in Syrien für Junioren, Fed-Cup und Davis-Cup-Teams von 2003 – 2010 & Umsetzung des ersten Kids-Tennis-Programms
- Internationaler Tennis Verband (ITF) von 2003 – 2013: Trainerausbildung, Entwicklung



Heutzutage gibt es eine Vielfalt von Kleinkinderangeboten. Angepasstes Material führte dazu, dass Unterrichtende und Eltern dachten, dass damit Tennis einfacher zu erlernen sei. Der Start ins Tennis muss nicht „früh“, sondern „richtig“ sein! Richtig bedeutet, nicht



nur angepasstes Material zu verwenden, sondern die richtige Methode zu wählen und eine kindgerechte Umwelt zu schaffen. Die Stärke von MuKi-Tennis ist es, alle diese Forderungen zu erfüllen.

Beim MuKi-Tennis geht es nicht ums „Lernen von Tennis“, sondern darum, eine Umwelt auf dem Tennisplatz zu kreieren, in der Kinder sich wohlfühlen und in der sie sich motorisch, kognitiv und sozial ihrer Entwicklung entsprechend ausleben können.

Petra Russegger

• MBA Sport- und Eventmanagement

- ehemalige Profispielerin
- Sportkoordinatorin Tiroler Tennisverband
- ITF Touring Team Coach
- langjährige Jugendnationaltrainerin ÖTV
- Ausbilderin und Referentin
Coaches Education

Im Tennis wie auch in vielen anderen Sportarten ist man bemüht, den Nachwuchs für den Sport zu gewinnen und entsprechend zu fördern. MuKi-Tennis bietet für Eltern und Kinder die Möglichkeit, einen ersten Einstieg und positive Erfahrungen im Tennis zu sammeln. Auch für den Verein bieten sich neue Möglichkeiten, Kunden zu gewinnen und langfristig ins Clubleben zu integrieren.

Als langjährige Nationaltrainerin ist mir aufgefallen, dass die Kinder oft viel zu früh anfangen, zu technisch und einseitig zu trainieren. Dabei kommt die wichtige polysportive,

motorische und kognitive Ausbildung zu kurz. Das Sammeln von Bewegungserfahrungen bildet auch sportartübergreifend eine Basisausbildung, und das Erlernen aller weiteren Sportarten macht infolgedessen mehr Freude! Unter der Aufsicht der Eltern können sich die Jüngsten sicher und geborgen entfalten. Innovative Ideen, ein fundiertes Konzept sowie viel Spiel und Spaß an der Bewegung in jungen Jahren – das ist MuKi-Tennis!

Einführung

Durch zunehmend enge Wohnverhältnisse und verbaute Wohnbereiche sind die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder heutzutage zum Teil sehr eingeschränkt. Spielplätze werden vermehrt durch Parkplätze oder anderes ersetzt. Auf der Straße zu spielen ist bei dem regen Verkehr kaum noch denkbar. Schimpfende Nachbarn, die den Lärm der Kinder nicht gerne haben, überängstliche Mütter und viele weitere Gründe schränken die Bewegungserfahrungen der Kinder ein.



Der Mangel an Bewegung führt jedoch zu körperlichen Schwächen, die die optimale Entwicklung der Kinder verhindern. Kontaktarmut und mangelnde Spielmöglichkeiten mit anderen Kindern können zu Problemen im sozialen Verhalten führen. Reizüberflutungen und Hektik im Alltag hindern Kinder zusätzlich daran, ihre Gefühle spontan auszudrücken.

Nach Riz (2008) können langfristige gesundheitliche Schäden und eine eingeschränkte Entwicklung jedoch nur vermieden werden, wenn Kinder so häufig wie möglich Grundtätigkeiten wie Laufen, Gehen, Rennen, Hüpfen, Springen, Purzeln, Rollen, Klettern, Stei-

*gen, Stützen, Balancieren,
Hängen, Hangeln, Schwingen,
Schaukeln, Werfen, Fangen, Ziehen, Schieben, Schlagen, Stoßen, Heben, Tragen, Schießen
und viele weitere ausführen können.*

Braun-Hornung (2015) betont, dass Kleinkinder ganzheitlich mit allen Sinnen lernen. Sie sehen, riechen, schmecken, beobachten, experimentieren, ahmen nach, fühlen und spielen. Sie brauchen diese Sinneserfahrungen, um sich weiterzuentwickeln. Und das Gelernte müssen sie üben und immer wiederholen, um bestimmte Fertigkeiten zu erlangen. Zu diesen Sinneserfahrungen gehört auch die Bewegung. Nur mit Bewegungserfahrungen entstehen im Gehirn neue Verknüpfungen der Nervenzellen und diese können sich weiterentwickeln. Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung. Kinder verfügen normalerweise über einen natürlichen Bewegungsdrang, der entscheidend zu einer harmonischen Gesamtentwicklung körperlicher, geistiger, psychosozialer und motorischer Fähigkeiten beiträgt.



Nach Roth u. a. (2016) kann die Bedeutung der ersten Lebensjahre für die Entwicklung eines Kindes gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Er betont, dass das Fundament für die Lern- und Beziehungsfähigkeit vor dem Schuleintritt gesetzt wird, also bei den Kindern im Kleinkind- und Vorschulalter zwischen 3 und 6 Jahren. In diesem Alter wird die Richtung vorgegeben, inwieweit die Kinder in die Lage versetzt werden, ihre Anlagen zu nutzen, und ob und wie sie mit ihrer Neugier und ihrem Forscherdrang die Umwelt erobern und ihr Leben meistern können.

Eine Studie der empirischen Wirtschaftsforschung (Geis-Thöne; Schüler, 2019) bestätigt ebenfalls, dass das, was Kinder in ihrer Freizeit machen, einen großen Einfluss auf ihren Lernerfolg hat. Sportlich aktive Kinder entwickeln bessere kognitive Fähigkeiten und haben bessere Noten in der Schule (Kramer, 2019).

Das MuKi-Tennis soll alle diese Elemente beinhalten und Eltern und Kindern die Möglich-

keiten bieten, sich mit Freude in einem tollen und sicheren Umfeld zu bewegen, um den ersten Einstieg und positive Erfahrungen mit der Ballsportart Tennis zu machen. Durch das MuKi-Tennis sollen die Kleinkinder dabei unterstützt werden, einen selbstsicheren Kontakt mit der ungewohnten Umwelt zu knüpfen. Die Brücke bildet dabei die Mutter, die engste Bezugsperson des Kleinkindes und somit auch die am besten geeignete Vermittlerin zwischen Familie und Umwelt. Natürlich kann auch der Vater oder eine andere enge Bezugsperson diese Brücke bilden. Kinderärzte, Orthopäden und Physiotherapeuten unterstützen den Sport von Eltern zusammen mit ihren Kleinkindern als gesundheitsfördernde Maßnahme, da es dem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden dient.

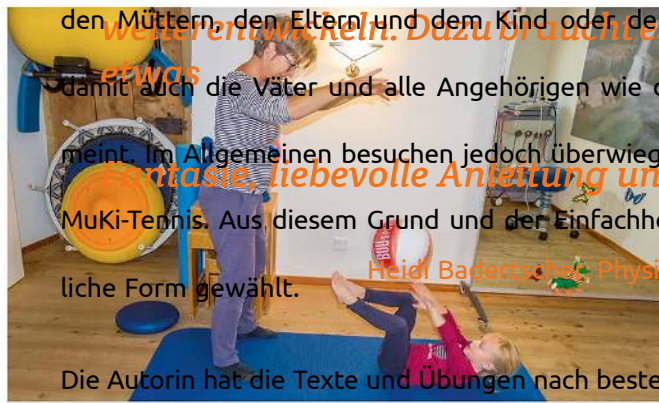
Kinder lieben Bewegung und das Entdecken neuer Möglichkeiten.

Durch eine vielseitige und polysportive Bewegungserfahrung können

sie spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten erfahren, testen und

In den nachfolgenden Texten wird überwiegend von Mutter-Kind-Tennis, MuKi-Tennis,

den Müttern, den Eltern und dem Kind oder den Kindern gesprochen. Natürlich sind
damit auch die Väter und alle Angehörigen wie die Großeltern, Onkel und Tanten gemeint. Im Allgemeinen besuchen jedoch überwiegend die Mütter mit ihren Kindern das MuKi-Tennis. Aus diesem Grund und der Einfachheit halber wird mehrheitlich die weibliche Form gewählt.



Heidi Badertscher, Physiotherapeutin FH, Klin. Spez. Pädiatrie

Die Autorin hat die Texte und Übungen nach bestem Wissen und Gewissen und aus praktischen Erfahrungen zusammengestellt. Natürlich können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Das Ziel der Autorin ist es, andere Trainer, Eltern und Kinder zu inspirieren, Ideen zu geben und den Kindern so zu ermöglichen, sich optimal zu entfalten und Spaß am Tennis zu haben. Jeder Leiter sollte in der Umsetzung jedoch flexibel und kreativ sein.

