

# TECS / TA-MSS

## Tennis & Gesundheit – ein Blickwinkel mit Gewicht

HEALTHY-Tennis/H-Tennis - Trainerfortbildung in Kooperation mit dem ÖTV



Das TECS hat ihren Aufgabenbereich in Lehre sowie Entwicklung im Sport und besteht im Rahmen der TA-MSS, welche hauptsächlich im umfassenden Tennistraining tätig ist.

**Vortragstermin:** 11. April 2021 von 12.30 bis 19.00 Uhr

**Vortragsort:** TA-MSS, Hetzendorfer Straße 93, 1120 Wien

**Treffpunkt:** 12.30 Uhr

**Teilnahmebeitrag:** € 150,- | ÖTV-CoachlizenzihaberInnen: € 135,-

**Anmeldung:** [tamss.oe@gmail.com](mailto:tamss.oe@gmail.com) | Anmeldeschluss: 4. April | Beschränkte Teilnehmerzahl Die Anmeldung wird nach Eingang des eingezahlten Teilnahmebeitrags per Email rückbestätigt!

Bankverbindung: Oberbank | IBAN: AT40 1500 0041 1106 7262

Folgt man beim Freizeitsport dem Vernunftansatz sollte zumindest bei Hobbysportlern die weitestgehende Förderung der langfristigen Gesundheit absolute Priorität haben. Im Tennis entspricht diesem Zugang die Spielmethode von H-Tennis in herausragendem Maß, indem besonders körperschonende Bewegungsablauftechniken angewandt werden! Die langfristige Gesundheit des Spielers wird dabei auch über die Leistungsoptimierung gestellt. Damit im Zuge des normierten Lehrprogramms bestmöglich auf individuelle Gegebenheiten eingegangen werden kann, wurden auch Alternativtechniken zum Idealtypus von H-Tennis entwickelt.

Die vier auffälligsten Änderungen beim Idealtypus von H-Tennis zur klassischen Spielmethode:

- Grundsätzlich wird mit der rechten und linken Hand eine einhändige Vorhand geschlagen und eine Rückhandtechnik nur im Ausnahmefall praktiziert - Allhandschlagtechnik
- Die jeweils gesundheitsförderlichsten Beinstellungen werden angeraten
- Beim Aufschlag bewirkt nicht der physisch höchstmögliche Balltreffpunkt das Optimum
- Es wird so oft als möglich barfuß geübt

Das Seminar vermittelt die von der TA-MSS entwickelte Gesamtlehrmethode für H-Tennis. Das Konzept dieser Gesamtlehrmethode hat zum Kriterium, dass das Erlernen der erforderlichen Techniken innerhalb einer Zeitspanne und Frustrationstoleranzgrenze möglich ist, die nicht über jener des Erlernens des klassischen Tennis liegen. Dies beinhaltet auch die Vermittlung von alternativen Formen zum Idealtypus von H-Tennis. Ein Handbuch für einen normierten Lehrbetrieb für H-Tennis wird im Rahmen des Seminars zum Kauf angeboten.

### Referenten:

- Mag. Gerd Schneider ist gelernter Tischler und Gendarm, war bis 2008 im Bundeskriminalamt und machte sich danach selbstständig. Er machte auch eine Ausbildung zum Tennistrainer in Südamerika und ist für die Entwicklung „Sport und Gesundheit“ in der TA-MSS zuständig.

- Bernd Steiner ist staatlich geprüfter Tennistrainer und Leiter einer Tennisschule der TA-MSS

**Infos und Nachfragen:** [www.tamss.at](http://www.tamss.at) | [gerhard.schneider7@gmail.com](mailto:gerhard.schneider7@gmail.com) | 0664 159 0804

TECS

Sitz: 1120 Wien, Hetzendorfer Straße 93

ZVR-Zahl: 161 028 2265