



Österreichische TennisSchule
Pokorny



Speziell Methodik

Kindertennis

Günther Pokorny

ÖSTERREICHISCHE TENNISCHULE
GÜNTHER POKORNY

www.pokornytennis.com · office@pokornytennis.com
0664/413 33 77, 0676/475 85 46

Kinder und Jugendkurse · Matchtraining · Einzelstunden · Tenniscamp Carinthia



Österreichische TennisSchule
Pokorny



öts AKADEMIE

KINDERTENNIS IM VORSCHULALTER

TEIL 1
PSYCHOPHYSIOLOGISCHE
GRUNDLAGEN

öts HEAD PRO GÜNTHER POKORNY

ÖSTERREICHISCHE TENNISCHULE
GÜNTHER POKORNY
www.pokornytennis.com · office@pokornytennis.com
0664/413 33 77, 0676/475 85 46
Kinder und Jugendkurse · Matchtraining · Einzelstunden · Tenniscamp Carinthia



INHALT

Belastungen und Risikofaktoren beim Tennissport	1
Die Belastbarkeit und Trainierbarkeit der Haltungs- und Bewegungsorgane in den verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen	2
Bewegungsapparat	3
Kardiopulmonales System	4
Endokrines System	6
Entwicklungsneurologie	7
Entwicklungsphysiologie	8
Vorschultennis	10
Entwicklungspsychologie	11
Leistungsmotivation und das Aspirationsniveau	15
Die geistige Welt des Kleinkindes	18
Psychologische Grundlagen	20
Die Entwicklung im 1. Lebensjahr	21
Trainingslehre im Kindertraining	22
Das Spiel und seine Bedeutung	26
Spiele zur Bewegungskoordination	28
Bewegungsspiele nach Altersstufen	31

ÖSTERREICHISCHE TENNISCHULE
GÜNTHER POKORNY

www.pokornytennis.com · office@pokornytennis.com
0664/413 33 77, 0676/475 85 46

Kinder und Jugendkurse · Matchtraining · Einzelstunden · Tenniscamp Carinthia