

|  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| <b>Tennis für jede Spielstärke</b>               | <b>8</b>  | <b>Beidhändiger Rückhandschlag</b>                  | <b>50</b> |
| <b>Was Sie über Tennis wissen sollten</b>        | <b>10</b> | Der Griff   | 50        |
| <b>Wann beginnen?</b>                            | <b>11</b> | Die Ausholphase                                     | 52        |
| <b>Wo beginnen?</b>                              | <b>11</b> | Die Schlagphase                                     | 52        |
| <b>Wie beginnen?</b>                             | <b>11</b> | Die Ausschwingphase                                 | 53        |
| <b>Tennis – einst und heute</b>                  | <b>12</b> | <b>Tipps zum Selbstlernen</b>                       | <b>54</b> |
| <b>Ausrüstung</b>                                | <b>14</b> | <b>Slice</b>  | <b>58</b> |
| Die Bekleidung                                   | 14        | Griff und Schlagstellung                            | 59        |
| Der Schläger                                     | 16        | Der Schwung   | 59        |
| <b>Zählweise</b>                                 | <b>18</b> | <b>Wissenswertes zum Slice für Turnierspieler</b>   | <b>60</b> |
| Tiebreak   | 18        | Frühes Ausholen und Schlagtempo                     | 60        |
| <b>Platz</b>                                     | <b>19</b> | Der ideale Treffpunkt                               | 60        |
| Der Sandplatz                                    | 19        | <b>Topspin</b>                                      | <b>61</b> |
| Der Hartplatz                                    | 19        | Schlagstellung                                      | 61        |
| Der Hallenplatz                                  | 19        | Der Griff   | 62        |
| <b>3-S-System</b>                                | <b>20</b> | Der Schwung   | 62        |
| <b>Die Technik – Vom Anfänger bis zum Könner</b> | <b>22</b> | <b>Wissenswertes zum Topspin für Turnierspieler</b> | <b>64</b> |
| <b>Ausgangspositionen</b>                        | <b>22</b> | Die veränderte Ausholphase                          | 64        |
| Bereitschaftsstellung                            | 22        | Der veränderte Handgelenkeinsatz                    | 65        |
| Ausgangsstellung                                 | 22        | Die veränderte Schlagphase                          | 65        |
| Häufige Fehler                                   | 23        | Die veränderte Ausschwingphase                      | 65        |
| <b>Vorhandschlag</b>                             | <b>24</b> | Das Schlagtempo                                     | 67        |
| Der Griff  | 24        | Tiefes Beugen der Knie                              | 67        |
| Der Schwung                                      | 26        | Die frühe Ausholbewegung                            | 68        |
| Die Ausholphase                                  | 28        | Tiefer unterer Bogen der Schleife                   | 68        |
| Die Schlagphase                                  | 30        | Der ideale Treffpunkt                               | 68        |
| Die Ausschwingphase                              | 31        | <b>Beinarbeit und Balance</b>                       | <b>71</b> |
| <b>Rückhandschlag</b>                            | <b>38</b> | <b>Schlagstellung</b>                               | <b>72</b> |
| Der Griff  | 38        | <b>Gerader Aufschlag</b>                            | <b>73</b> |
| Der Schwung                                      | 41        | Der Griff   | 73        |
| Die Ausholphase                                  | 42        | Die Ausgangsstellung                                | 73        |
| Die Schlagphase                                  | 44        | Der Ballwurf  | 73        |
| Die Ausschwingphase                              | 45        | Der Schwung   | 76        |
|  |           | Die Ausholphase                                     | 78        |

|   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| Die Schlagphase                                   | 80         | <b>So setzen Sie die Technik ein</b>            | <b>113</b> |
| Die Ausschwingphase                               | 81         | <b>Grundlinienspiel</b>                         | <b>113</b> |
| <b>Zweiter Aufschlag</b>                          | <b>84</b>  | Der sichere Grundlinienschlag                   | 113        |
| <b>Wissenswertes zu den Aufschlägen mit Drall</b> | <b>86</b>  | Cross – Longline                                | 114        |
| Vergleich des Ballwurfes                          | 87         | Der offensive Grundlinienschlag                 | 115        |
| <b>Slice-Aufschlag</b>                            | <b>88</b>  | Der erfolgreiche Passierball                    | 115        |
| Der Griff   | 88         | <b>Netzspiel</b>                                | <b>118</b> |
| Der Ballwurf                                      | 88         | Der erfolgreiche Flugball                       | 118        |
| Die Schwungphase                                  | 88         | Der erfolgreiche Schmetterball                  | 119        |
| <b>Twist-Aufschlag</b>                            | <b>90</b>  | <b>Aufschlag</b>                                | <b>120</b> |
| Der Griff   | 90         | Die Ausgangsstellung                            | 120        |
| Der Ballwurf                                      | 90         | Der Ballwurf                                    | 121        |
| Die Schwungphase                                  | 90         | <b>Return</b>                                   | <b>122</b> |
| <b>Flugball</b>                                   | <b>92</b>  | Richtiges Verhalten auf verschiedene Aufschläge | 122        |
| Der Griff   | 92         | <b>So setzen Sie die Taktik ein</b>             | <b>124</b> |
| Die Bereitschaftsstellung                         | 92         | <b>Grundlinienspiel</b>                         | <b>124</b> |
| Die Ausholphase                                   | 94         | Der sichere Grundlinienschlag                   | 124        |
| Die Schlagphase                                   | 94         | Der offensive Grundlinienschlag                 | 126        |
| Die Ausschwingphase                               | 95         | Der Passierball                                 | 129        |
| Tiefer Flugball                                   | 98         | Der Lob   | 132        |
| Hoher Flugball                                    | 98         | Der Stoppball                                   | 132        |
| <b>Halbflugball</b>                               | <b>100</b> | <b>Netzspiel</b>                                | <b>134</b> |
| Der Griff   | 100        | Der Flugball                                    | 134        |
| Die Schwungphase                                  | 100        | Der Schmetterball                               | 137        |
| <b>Schmetterball</b>                              | <b>102</b> | <b>Aufschlag</b>                                | <b>137</b> |
| Der Griff   | 102        | Der Einsatz des Aufschlages                     | 137        |
| Die Bereitschaftsstellung                         | 102        | Der gerade Aufschlag                            | 139        |
| <b>Schmetterball im Stand</b>                     | <b>104</b> | Der Slice-Aufschlag                             | 139        |
| <b>Schmetterball im Sprung</b>                    | <b>105</b> | Der Twist-Aufschlag                             | 140        |
| <b>Lob</b>  | <b>108</b> | <b>Return</b>                                   | <b>140</b> |
| Der Griff   | 108        | Einsatz des Returns                             | 140        |
| Der Schwung                                       | 108        | Der defensive Return                            | 141        |
| <b>Stopp</b>                                      | <b>110</b> | Der »normale« Return                            | 141        |
| Der Griff   | 110        | Der offensive Return                            | 142        |
| Der Schwung                                       | 110        |   |            |