

Vorwort

8

Einleitung

10

Allgemeine Spielanalyse / Soll-Ist-Vergleich

14

- Soll
 - Allgemeine funktionale Anforderungen 14
 - Die heutige Weltspitze als Vorbild 26
- Ist
 - Technikausbildung "up to date" ? 28
 - Technikstand der deutschen Spitze 32
- Fazit des Soll-Ist-Vergleichs 33

Funktionaler schlägerorientierter Vermittlungsansatz

36

- Null, Eins, Zwei, Drei – so einfach sind die Schläge 38
- Funktionale Analyse der Schlagbewegungen 42

Spezifische Schlagbewegungsprinzipien

50

- Prinzip der Handführung 52
- Prinzip der situationsabhängigen Nullstellung 82
- Prinzip der situationsabhängigen Griffhaltung 89
- Prinzip des Lockerlassen-Zufassen 93
- Prinzip der verkürzten Schleifenbewegung unter Zeitdruck 95
- Prinzip der verkürzten Ausschwingbewegung unter Zeitdruck 101

Bewegungsbeschreibungen

104

- Familie der Extensionsschläge 110
- Familie der Rotationsschläge 152
- Familie der Schläge mit Schnitt 166

Neues Vermittlungskonzept

180

- Racketspeed – ein neues Vermittlungskonzept zum Erlernen der Sportart 181
- Das Racketspeedmodell 189

Übungsbeispiele zur perfekten Schlägerbeherrschung

194

- Spielformen des Racketspeedmodells 195
- Weitere Spielformen 198
- Übungen ohne Ball 200
- Übungen mit Ball und Netz 202
- Vielseitigkeitsübungen mit Ball 206