

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	11
Was ist Tennis?	11
Das Alter spielt keine Rolle!	12
Die körperlichen, geistigen und materiellen Voraussetzungen	12
a) Die körperlichen	12
b) Die geistigen	13
c) Die materiellen	16
Ausrüstung:	
1. Schuhe	16
2. Tasche	16
3. Bekleidung	16
4. Schläger	17
Die Tennisschläger:	
Einleitung	18
Schlägergrößen	18
Vorsicht ist besser als Nachsicht	19
Griffe und Gewichte	19
Der Tennisplatz	20
Technik	22
Vorbereitung:	
1. Aufwärmen	22
2. Ballgefühl	30
Grundstellung	37
Fußarbeit	38
Die Griffe:	
1. Vorhandgriff	38
2. Rückhandgriff	39
3. Universalgriff	40
Handgelenk geöffnet/geschlossen, was bedeutet das?	42
Die Schläge	43
1. Vorhand	
a) Technik	45
b) Tips zum Erlernen und Verbessern	53
2. Rückhand	
a) Technik	55
b) Tips zum Erlernen und Verbessern	59
3. Beidhändige Rückhand	
a) Griff	62
b) Technik	63
c) Vor- und Nachteile	66
4. Aufschlag	
a) Vorübungen	68
b) Technik	69

5. Rückschlag	Ausführung (Tips)	77
	Schlagtechnik	77
6. Netzspiel (Flugball/Volley)	Einleitung	81
	Technik	81
	Ausführung Vor- und Rückhand	84
Das Zählen		90
Der Trainer		91
Der Unterricht		91
Fachausdrücke – kleines Tennislexikon		92
Schlußwort		94
Quellennachweis		95