

Inhalt

	Seiten		
	Anfang	Lösung	Fragen
Vorwort	7	–	–
Einführung	8	–	–
Handhabung dieser Programmierten Unterweisung (PU)	9	–	–
Kapitel			
Lektion			
1. Allgemeines Tenniswissen	11		316
1.01 Geschichte	12	26	103
1.02 Verbände, Verein, Trainer, Partner	26	34	47
1.03 Ausrüstung	34	49	89
1.04 Begriffe, Synonyme	49	61	77
2. Technik	62		186
2.01 Technik, was ist das?	62	66	22
2.02 Vorhand-Grunds Schlag (VH)	66	70	21
2.03 Rückhand-Grunds Schlag (RH), beidhändige RH	71	76	22
2.04 Vorhand-, Rückhand-Topspin	76	78	6
2.05 Vorhand-, Rückhand-Slice	78	82	11
2.06 Flugball	82	89	27
2.07 Aufschlag	89	94	25
2.08 Schmetterball	95	99	19
2.09 Lob	99	103	13
2.10 Stop	103	107	20
3. Taktik	108		90
3.01 Allgemeines zur Taktik	108	111	14
3.02 Taktik im Einzelspiel	111	120	45
3.03 Taktik im Doppelspiel	121	128	31
4. Training	129		126
4.01 Allgemeines zum Training	129	134	32
4.02 Technik-Training	134	140	27
4.03 Taktik-Training	140	146	24
4.04 Konditionstraining	146	154	43

Kapitel Lektion	Seiten		
	Anfang	Lösung	Fragen
5. Tennisregeln	155		95
5.01 Grundsatzregeln	155	167	76
5.02 Doppelregeln	167	168	6
5.03 Zählweise	168	170	13
6. Gesundheit	171		317
6.01 Sport-Physiologie – Anatomie	171	189	110
6.02 Krankheit und Verletzungen	189	209	126
6.03 Tennisspezifisches	209	212	16
6.04 Lebensweise, Ernährung	212	222	56
6.05 Sportliches Verhalten	222	223	9
7. Literaturnachweis	224		
8. Bewertungsskala/Faltblatt	225		