# Swiss HIT Academy
# Egnach

SWISS
HIT ACADEMY
GMBH

# Moderne
# Technikphilosophie Tennis

# Einleitung

**•Keypoints Tennis**

Vorhand

Rückhand zweihändig

Rückhand einhändig

Rückhand Slice

Volley

Aufschlag

Return

**•Keypoints Beinarbeit**

Split Step

Geschlossene Stellung

Offene Stellung

Rechts Rechts vorwärts

Rechts Rechts seitlich

Die Technik ist ein Dauerthema im Tennissport. Die Trainer und Tennisfans werden mit komplizierten und wissenschaftlich fundierten Theorien überhäuft und spielen trotzdem nicht besser Tennis. Schlimmer noch, sie verlieren die Lust am Tennis.

Aus diesem Grund haben wir die technischen Grundkenntnisse anhand von Keypoints und Bildern verständlich gemacht, sodass jedermann innert kürzester Zeit seine eigene Tennis- und Beintechnik individuell verbessern kann.

# Vorhand

1. Hüfte und Schulter eindrehen. Der Schlägerkopf ist leicht höher als das Handgelenk.

2. Die linke Hand zeigt zum Ball. Beim Schlagarm zeigt der Knauf nach vorne. Der Winkel zwischen Racket und Unterarm entspricht einem großen (L).

3.Die linke Hüfte wird nach vorne geschoben. Der Schlagarm schwingt nach vorne. Der Knauf und die Handballe werden nach vorne gedrückt. Schlägerkopf folgt hinterher.

4.(L) beibehalten und linke Schulter stabilisieren. (Brust!!) Arm ist in der Endphase gestreckt und das Handgelenk kippt unter den Ball (Drall).

5.(L) bis zum Schluss beibehalten. Der Knauf und die rechte Schulter zeigen zum Gegner.

# Rückhand zweihändig

1. Hüfte und Schulter eindrehen. Der Schlägerkopf ist leicht höher als das Handgelenk.

2.Die rechte Schulter zeigt zum Gegner. Der Winkel zwischen Racket und Unterarm entspricht einem grossen (L).

3. Die rechte Hüfte wird nach vorne geschoben. Der Schlagarm schwingt nach vorne. Der Schlägerkopf folgt nach der Hand.

4. (L) beibehalten. Die Arme sind in der Endphase fast gestreckt. Die linke Hand hilft aktiv mit. Der Schlägerkopf schwingt nach.

5. (L) bis zum Schluss beibehalten und das Racket seitlich am Körper vorbeiziehen (Vorwärts-Bewegung). Die linke Schulter zeigt zum Gegner.

# Rückhand einhändig

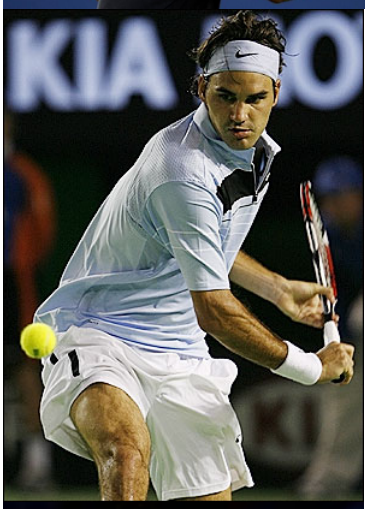
1. Hüfte und Schulter eindrehen. Der Schlägerkopf ist leicht höher als das Handgelenk. Die linke Hand hilft beim Einleiten der Bewegung.

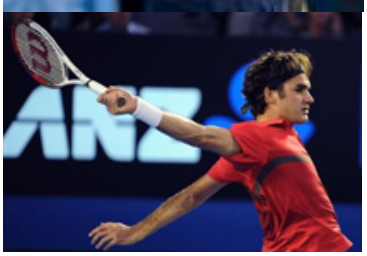
2.Die rechte Schulter und der Knauf zeigen zum Gegner. Der Winkel zwischen Racket und Unterarm entspricht einem grossen (L). Die linke Hand stabilisiert das Racket.

3. Die rechte Hüfte wird nach vorne geschoben. Der Schlagarm schwingt nach vorne. Der Schlägerkopf folgt nach. Die linke Hand verlässt das Racket.

4. (L) beibehalten. Der Arm ist in der Endphase fast gestreckt, sowie die Gegenhand. Druck auf das rechte Bein geben.

5. Die rechte Brust zeigt zum Gegner. (Ausschwung!)





# Rückhand Slice

1. Die Hüfte und Schulter werden abgedreht. Das Racket ist leicht höher als das Handgelenk.

2.Die rechte Schulter und der Knauf zeigen zum Gegner. Der Winkel zwischen Racket und Unterarm entspricht einem grossen (L). Die linke Hand stabilisiert das Racket.

3. Druck auf das rechte Bein ausüben. Der Schlagarm wird nach vorne geschoben, wobei der Unterarm leicht nach vorne kommt. Die linke Hand verlässt das Racket.

4. Treffpunkt!

5. Die linke Hand stabilisiert den Körper und der Schlagarm wird nach hinten geschoben, wobei der Winkel zwischen Racket und Unterarm gleich bleibt. Der Schläger steigt zum Ende der Bewegung leicht an.

# Volley Vorhand und Rückhand

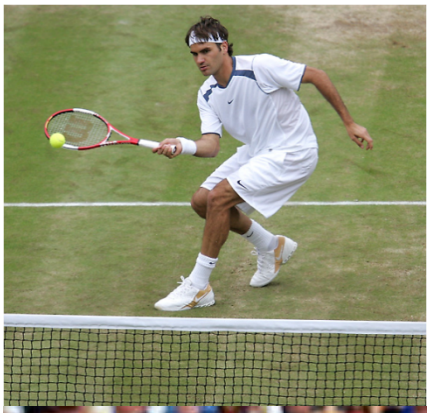
1. Seitliches Abdrehen. Turn nach Vorhand/ Rückhand

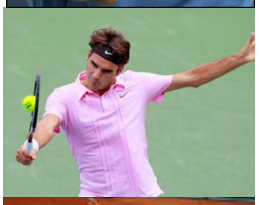
2. Die Unterkante des Rackets, die Handballe und die Bespannung zeigen zum Gegner. Der Schlagarm hat einen Winkel (leicht angewinkelt) zwischen Unter- und Oberarm.

3. Schritt Richtung Ball. Schlägerkopf ist leicht hinter dem Handgelenk. Der Unterarm bzw. das Racket sind statisch und werden mit Druck nach vorne geschoben.

4. Mit dem Schlägerkopf direkt zum Ball. Linke Hand sorgt für Gleichgewicht.

5. Der Ball wird nach vorne zum Ziel geschoben. Das Racket und der Unterarm bleiben statisch (Türe offen lassen).





# Aufschlag

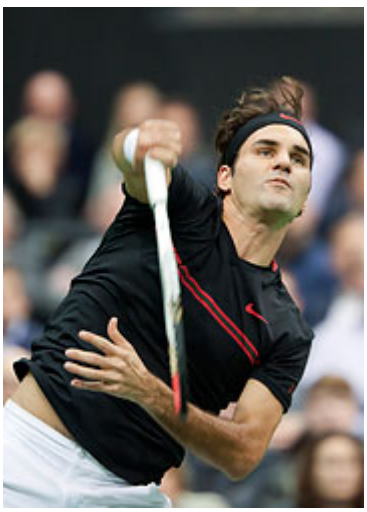
1. Lockere Ausgangsposition. Der Fuß wird in Schlagrichtung ausgerichtet.

2. Linker Arm zeigt nach vorn. Rechter Arm ist angewinkelt. Die Beine sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist leicht in Vorspannung und die Schultern bilden eine Schrägachse.

3. Schlägerkopf hinten fallen lassen , beide Arme laufen parallel. Der Ellbogen zeigt nach oben und leitet die Streckung des Unterarms ein.

4. Die Schlagschulter einsetzen. Es kommt zur max. Streckung des Beins bis hin zur Racket spitze. Der Kopf ist Richtung Ball gerichtet.

5. Die Landung erfolgt auf dem linken Bein vor der Grundlinie. Die Schultern sind frontal zum Netz gerichtet. Der Schlagarm wird vor dem Körper seitlich abgebremst. Beinstreckung hinten verhindert das Oberkörperkippen.



# Return

1. Breite Ausgangsstellung. Mehr Druck auf das rechte Bein. Hüfte und Schulter abdrehen. Der Schlägerkopf ist leicht höher als das Handgelenk.

2. Kurze Ausholbewegung. Die linke Hand zeigt zum Ball. Beim Schlagarm zeigt der Knauf nach vorne.

3. Der Treffpunkt ist vor dem Körper. Der Schlagarm schwingt vorwärts und der Knauf und die Handballe werden nach vorne gedrückt. Der Oberkörper bleibt stabil.

4. Linkes Bein überkreuzt seitlich nach vorn, wobei die Phase des Treffpunkts bereits beendet ist. Das Racket ist in der Ausschwungphase.

5. Mit dem rechten Bein wird der Körper aufgefangen um kurz darauf wieder in Platz abzustossen. Der Ausschwung erfolgt bis Schulterhöhe

# Beinarbeit

Der Tennissport hat sich in den letzten fünf Jahren wesentlich verändert. Das Material ist besser geworden, die Preisgelder sind höher geworden, die Spieler werden mehr in der Öffentlichkeit vermarktet und die physischen Voraussetzungen sind, nicht zuletzt wegen der steigenden Konkurrenz, härter geworden. Vor allem die Bedeutung der körperlichen Arbeit im Tennis hat zugenommen und man hört von Athleten und Trainern häufig, dass knappe Tennismatches aufgrund physischer Mängel verloren gingen. Vor fünf Jahren waren Ausdrücke wie Koordination, Prophylaxe usw. noch für viele Tennistrainer fremd, während heute jedermann die Wichtigkeit dieser Parameter und im speziellen der Kondition anerkennt. Im folgenden werden verschiedene Beinstellungen erklärt.

## Splitstep als Ausgangslage

Wenn von der Beinarbeit im Tennis gesprochen wird, ist auch die Bereitschaftsstellung gemeint.

Darunter versteht man eine offene Beinstellung (Splitstep), die hilft ein optimales Gleichgewicht zu finden. Die Beine sind leicht gebeugt, so dass der Winkel für den nächsten Abstoss in jede Richtung angepasst ist. Der Athlet steht auf den Fussspitzen, die Fersen sind leicht erhöht. Ausgangsposition für den Start des Spielers.

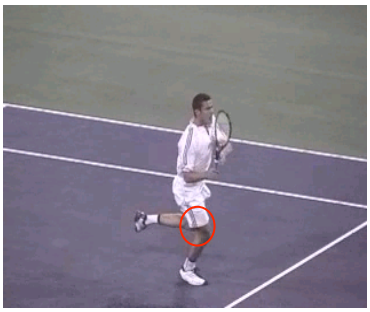
## Geschlossene Stellung

Bei der geschlossenen Schlagstellung wird der ganz Körper und die Beine seitlich zum Ball und zum Netz ausgerichtet. Der Oberkörper wird dabei leicht gedreht.

## Offene Stellung

Bei der offenen Stellung sind die Beine parallel zum Netz gerichtet und der Oberkörper leicht abgedreht. Diese spezifischen Positionen müssen in das orientierte Konditionstraining einbezogen werden.

## Rechts Rechts vorwärts



Das Bein bleibt während Sprung (bis zu 70cm) leicht gebeugt. Die Spannung im Oberkörper beibehalten. Für Links Links gleiche Technik anwenden.

## Rechts Rechts seitlich

Den Druck auf das rechte Bein verlagern, während der Schlagarm die Bewegung nach vorne macht. Danach folgt ein minimaler seitlicher Sprung um das Körpergewicht abzufangen. Folglich mit dem rechten Bein wieder Richtung Mitte abstossen und dabei den Bodenkontakt so kurz als möglich halten. Der ganze Körper orientiert sich zur Mitte zurück.

Impressum
Swiss HIT Academy GmbH
Mail: info@hitacademy.ch