

Peter Langhammer  
Ralph Michna

# Squash

Grundlagen für  
Training und Spiel



# Inhalt

Vorwort des DSRV .....	6	Boast .....	45
Vorwort der Autoren .....	7	Aufschlag .....	51
Einleitung:		Volley .....	57
Geschichte des Squashspiels .....	8	Stop .....	63
		Lob .....	69
		Hintereckentechnik .....	75
1. Stufe:			
Bin ich ein Squasher? .....	10	5. Stufe:	
Sportliche Voraussetzungen .....	11	Wie kann ich das Erlernte	
Persönliche Einschränkungen .....	12	anwenden? .....	81
Verletzungsgefahr .....	13	Vorbereitung des Spiels .....	81
		Taktische Grundregeln .....	81
2. Stufe:			
Wie finde ich den Einstieg? .....	14	6. Stufe:	
Ausrüstung .....	14	Wie kann ich meine Leistung	
Aufwärmen .....	16	messen? .....	83
Abwärmen .....	18		
		7. Stufe:	
3. Stufe:		Was kann ich noch alles machen? .....	85
Ich erlerne die Grundelemente .....	19	Spiele .....	85
Zählweise .....	19	Turniersysteme .....	85
Court .....	19	Mannschaftswettkämpfe .....	86
Schlägerhaltung .....	20	Turniervorbereitung .....	87
Grundstellung und T-Position .....	23		
Laufen und Schlagen .....	24	Anhang:	
		Freizeit- und Breitensport	
4. Stufe:		im DSRV .....	88
Was gehört zu einer richtigen		Anschritfenverzeichnis .....	89
Ausführung? .....	26	Squashregeln .....	90
Basisschlag .....	26	Register .....	96
Longline .....	33		
Cross .....	39		