

# TENNIS

L E R N E N

*leicht · schnell · gründlich*

PAUL DOUGLAS

Übersetzung und deutsche Bearbeitung  
von Martina Schophaus  
Fotos von Matthew Ward



DELIUS KLASING VERLAG

# INHALT

---

## Einleitung 6

## DIE VORBEREITUNG 8

Das Werkzeug .....	10	Die Griffe .....	20
Auf dem Platz .....	14	Die beste Haltung .....	22
Tennis-Training .....	16		

## DIE PRAXIS 26

Ballgefühl .....	28	Vorhand-Volley .....	60
Vorhand-Drive .....	32	Rückhand-Volley .....	66
Rückhand-Drive .....	38	Lob-Abwehr .....	72
Beidhändige Rückhand .....	44	Schmetterschlag .....	76
Der Aufschlag .....	46	Angriffsschlag .....	80
Aufschlag-Return .....	56	Serve & Volley .....	82

## TIPS FÜR FORTGESCHRITTENE 84

Auf ins Spiel .....	86	Tips für Köhner .....	90
Doppelspiel .....	88		

Glossar 92

Stichwortverzeichnis 94

Nützliche Adressen 96

Danksagung 96