

SQUASH

L E R N E N

leicht · schnell · gründlich

JAHANGIR KHAN
KEVIN PRAIT

Übersetzung und deutsche Bearbeitung
von Holger Sprechels
Fotos von Matthew Ward



DELIUS KLASING VERLAG

796 34

INHALT

Einführung 6

DIE VORBEREITUNG 8

Squashbekleidung.....	10	Spielregeln.....	16
Schläger und Bälle.....	12	Sich in Form bringen.....	18
Der Squashcourt.....	14		

DIE PRAXIS 22

Vorhand.....	24	Schläge über die Wand.....	52
Rückhand.....	30	Positionsspiel.....	58
Volley.....	36	Aufschlag.....	64
Drop.....	44	Ballwechsel.....	68
Lob.....	48		

TIPS FÜR FORTGESCHRITTENE 72

Gesundheit.....	74	Griffe und Schläge.....	84
Lernen durch Wettbewerb..	76	Aufschlag.....	86
Raquetball.....	78	Spezielle Schläge.....	88
Ausrüstung.....	80	Taktik.....	90
Court und Regeln.....	82		

Begriffserläuterungen 92

Stichwortverzeichnis 94

Nützliche Adressen 96