

Jahangir Khan

Squash spielen

Übungen für Technik, Taktik, Kondition

Unter Mitarbeit von
Rahmat Khan und Richard Eaton

Mit Fotos von Stephen Line

Aus dem Englischen
von Barbara Cox-Tepp

ro
aro
Rowohlt H TO

Inhalt

Teil!

Die fünf Eckpfeiler eines erfolgreichen Squashspiels 9

- Disziplin 10
- Täuschung 22
- Hart schlagen 40
- Bewegung im Court 58
- Unter Druck spielen 74

Teil 2

Besser Squash spielen 85

- Der Grunds Schlag 86
- Der Volley 96
- Das kurze Spiel 106

Teil 3

Squash als Lifetime-Sport 115

- Ein Leben lang spielen 116