

 **sport aktiv**

# Tennis

Rolf Flichtbeil

796.34



Dorling Kindersley



# Inhalt

Wie Sie dieses Buch und  
die DVD benutzen  
Warum Tennis spielen?

10  
12

## EINFÜHRUNG

14

Vorschau

16

## Ausrüstung

Schlägeranatomie  
Schlägerauswahl  
Ballharte Fakten  
Das richtige Outfit  
Tennisschuhe

18  
20  
22  
24  
26

## Spielfeld

Die Platzzonen  
Der Belag

28  
30

## Zählweise und Grundregeln

Spiel, Satz und Sieg  
Grundregeln

32  
34

## DIE GRUNDLAGEN

Vorschau

36  
38

## Grundlagen erlernen

Der Aufschlag  
Grundschläge und Griffhaltungen  
Das Spiel am Netz

40  
42  
44

Die Grundstellung  
Beinarbeit  
Beugen und Gewichtsverlagerung

46  
48  
50

## Der Ball

Spin I  
Die Flugbahn des Balls

52  
54

## Training mit Spaß

Die Mitgliedschaft in einem Klub  
Die erste Trainingseinheit

56  
58

## Auf dem Platz

Was sind Einzel?  
Einzel spielen  
Was ist ein Doppel?  
Doppel spielen

60  
62  
64  
66

## JETZT WIRD GESPIELT

Vorschau

68  
70

## Aufschlag verbessern

Drückvoll aufschlagem  
Aufschlagvarianten

72  
74

## Das Spiel von der Grundlinie verbessern

Die Vorhand perfektionieren  
Eine stärkere beidhändige Rückhand  
Einarmige Rückhand mit Topspin  
Ein besserer Rückhandslice

76  
78  
80  
82



### **Das Spiel am Netz beherrschen**

Effektive Vorhandvolleys	84
Rückhandvolleys	86
Der Smash-Angriff	88

### **Laufen wie ein Profi**

Splitstep und Return	90
Splitstep und Volley	92
Sidestep und Vorhand	94
Sidestep und Rückhand	96
Crossover-Steps	98
Crossover und Smash	100
Recovery-Steps	102

### **CLEVER SPIELEN 104**

Vorschau	106
----------	-----

### **Früher Vorteil**

Den Aufschlag nutzen	108
Der Aufschlagreturn	110

### **Erfolgreiche Strategien**

Ballwechsel	112
Der richtige Schlag	114
Den Punkt herausspielen	116

### **Druck machen**

Angriff und Abwehr	118
Winner und vermeidbare Fehler	120

### **Den Gegner im Unklaren lassen**

Angeschnittene Bälle und Heber	122
Der Lob	124
Der Stoppball	126
Vorbereitungsschläge	128
Passierbälle	130

### **NOCH BESSER WERDEN 132**

Vorschau	134
----------	-----

### **In Form kommen**

Aufwärmübungen	136
Die Tennismuskulatur trainieren	138
Wettkampfstärke erlangen	140

### **Spielstile**

Grundlinienspieler	142
Netzspieler	144

### **Tennis und Reisen**

Die großen Turniere	146
Traumhafte Ferienggebiete	150

### **Tennis und mehr**

Tennis im Internet	152
Glossar	154
Register	156
Dank und Bildnachweis	160