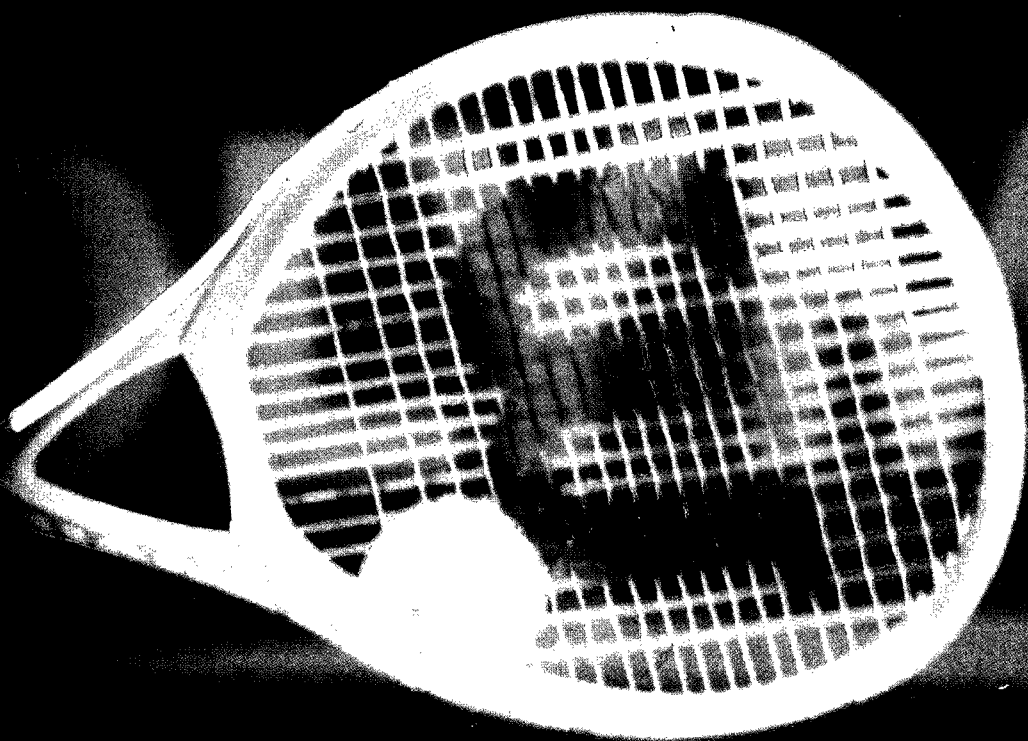


PETER SCHOLL

*Richtig*  
**Tennis spielen**



**Tennis für jede Spielstärke**  
**Was Sie über Tennis wissen sollten**

Wann beginnen? 11  
 Wo beginnen? 11  
 Wie beginnen? 11  
 Tennis – einst und heute 12  
 Ausrüstung 14  
 Die Bekleidung 14  
 Der Schläger 16  
 Zählweise 18  
 Tiebreak 18  
 Platz 19  
 Der Sandplatz 19  
 Der Hartplatz 19  
 Der Hallenplatz 19  
 3-S-System 20

**Die Technik – Vom Anfänger bis zum Könner**

Ausgangspositionen 22  
 Bereitschaftsstellung 22  
 Ausgangsstellung 22  
 Häufige Fehler 23  
 Vorhandschlag 24  
 Der Griff 24  
 Der Schwung 26  
 Die Ausholphase 28  
 Die Schlagphase 30  
 Die Ausschwingphase 31  
 Rückhandschlag 38  
 Der Griff 38  
 Der Schwung 41  
 Die Ausholphase 42  
 Die Schlagphase 44  
 Die Ausschwingphase 45

8 Beidhändiger Rückhandschlag 50  
 Der Griff 50  
 10 Die Ausholphase 52  
 Die Schlagphase 52  
 11 Die Ausschwingphase 53  
 11 Tipps zum Selbstlernen 54  
 11 Slice 58  
 12 Griff und Schlagstellung 59  
 14 Der Schwung 59  
 16 Wissenswertes zum Slice für Turnierspieler 60  
 18 Frühes Ausholen und Schlagtempo 60  
 18 Der ideale Treffpunkt 60  
 19 Topspin 61  
 19 Schlagstellung 61  
 19 Der Griff 62  
 19 Der Schwung 62  
 20 Wissenswertes zum Topspin für Turnierspieler 64  
 22 Die veränderte Ausholphase 64  
 Der veränderte Handgelenkeinsatz 65  
 22 Die veränderte Schlagphase 65  
 Die veränderte Ausschwingphase 65  
 23 Das Schlagtempo 67  
 Tiefes Beugen der Knie 67  
 24 Die frühe Ausholbewegung 68  
 24 Tiefer unterer Bogen der Schleife 68  
 26 Der ideale Treffpunkt 68  
 28 Beinarbeit und Balance 71  
 30 Schlagstellung 72  
 31 Gerader Aufschlag 73  
 38 Der Griff 73  
 41 Die Ausgangsstellung 73  
 42 Der Ballwurf 73  
 44 Der Schwung 76  
 45 Die Ausholphase 78



|   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| Die Schlagphase                                   | 80         | <b>So setzen Sie die Technik ein</b>            | <b>113</b> |
| Die Ausschwingphase                               | 81         | <b>Grundlinienspiel</b>                         | <b>113</b> |
| <b>Zweiter Aufschlag</b>                          | <b>84</b>  | Der sichere Grundlinienschlag                   | 113        |
| <b>Wissenswertes zu den Aufschlägen mit Drall</b> | <b>86</b>  | Cross – Longline                                | 114        |
| Vergleich des Ballwurfes                          | 87         | Der offensive Grundlinienschlag                 | 115        |
| <b>Slice-Aufschlag</b>                            | <b>88</b>  | Der erfolgreiche Passierball                    | 115        |
| Der Griff   | 88         | <b>Netzspiel</b>                                | <b>118</b> |
| Der Ballwurf                                      | 88         | Der erfolgreiche Flugball                       | 118        |
| Die Schwungphase                                  | 88         | Der erfolgreiche Schmetterball                  | 119        |
| <b>Twist-Aufschlag</b>                            | <b>90</b>  | <b>Aufschlag</b>                                | <b>120</b> |
| Der Griff   | 90         | Die Ausgangsstellung                            | 120        |
| Der Ballwurf                                      | 90         | Der Ballwurf                                    | 121        |
| Die Schwungphase                                  | 90         | <b>Return</b>                                   | <b>122</b> |
| <b>Flugball</b>                                   | <b>92</b>  | Richtiges Verhalten auf verschiedene Aufschläge | 122        |
| Der Griff   | 92         | <b>So setzen Sie die Taktik ein</b>             | <b>124</b> |
| Die Bereitschaftsstellung                         | 92         | <b>Grundlinienspiel</b>                         | <b>124</b> |
| Die Ausholphase                                   | 94         | Der sichere Grundlinienschlag                   | 124        |
| Die Schlagphase                                   | 94         | Der offensive Grundlinienschlag                 | 126        |
| Die Ausschwingphase                               | 95         | Der Passierball                                 | 129        |
| Tiefer Flugball                                   | 98         | Der Lob   | 132        |
| Hoher Flugball                                    | 98         | Der Stoppball                                   | 132        |
| <b>Halbflugball</b>                               | <b>100</b> | <b>Netzspiel</b>                                | <b>134</b> |
| Der Griff   | 100        | Der Flugball                                    | 134        |
| Die Schwungphase                                  | 100        | Der Schmetterball                               | 137        |
| <b>Schmetterball</b>                              | <b>102</b> | <b>Aufschlag</b>                                | <b>137</b> |
| Der Griff   | 102        | Der Einsatz des Aufschlages                     | 137        |
| Die Bereitschaftsstellung                         | 102        | Der gerade Aufschlag                            | 139        |
| <b>Schmetterball im Stand</b>                     | <b>104</b> | Der Slice-Aufschlag                             | 139        |
| <b>Schmetterball im Sprung</b>                    | <b>105</b> | Der Twist-Aufschlag                             | 140        |
| <b>Lob</b>  | <b>108</b> | <b>Return</b>                                   | <b>140</b> |
| Der Griff   | 108        | Einsatz des Returns                             | 140        |
| Der Schwung                                       | 108        | Der defensive Return                            | 141        |
| <b>Stopp</b>                                      | <b>110</b> | Der »normale« Return                            | 141        |
| Der Griff   | 110        | Der offensive Return                            | 142        |
| Der Schwung                                       | 110        |   |            |