

Aller Anfang ist leicht – aber nur mit einem Tennislehrer

Tennis ist eine sehr technische Sportart. Wer es lernen will, sollte sich von einem Experten beraten lassen. Die Gefahr, zu scheitern, ist so kleiner.

Von Marco Ackermann

Die Situation ist wohl bekannt: Man ist in den Ferien, das Hotel hat einen Tennisplatz, man hätte endlich etwas Zeit, um ein paar Bälle zu schlagen. Aber kann es überhaupt Spass machen, wenn man schon länger keinen Schläger mehr in den Händen gehalten hat? Man versucht es, Mann gegen Frau, beide sind im Umgang mit dem Filzball wenig geübt, die gelben Kugeln fliegen bald hier-, bald dorthin, und nicht selten bleiben sie im Netz hängen. Das geht eine Stunde so, Freude mag nicht so recht aufkommen - und am Ende muss man das ganze diplomatische Geschick aufwenden, um einen kleineren Beziehungsknatsch zu verhindern.

Darum ist in den nächsten Ferien klar: Es wird am Anfang der Woche ein Tennislehrer gebucht! Und man merkt rasch, dass dies für Anfänger genau der richtige Weg ist. Denn so steht sicher eine Person auf dem Platz, die den Ball konstant in einer guten Qualität retournieren kann.

Möglichst viele Ballkontakte

Alain Dédial ist diplomierter Tennislehrer. Der ehemalige Profi führt in Birrhard (AG) eine Tennis-Akademie. Er sagt: «Oft ist der erlebte Einstieg massgeblich dafür verantwortlich, ob man beim Tennis bleibt oder nicht. Deshalb ergibt es Sinn, sich zu Beginn von einem qualifizierten Coach beraten zu lassen, auch was das Material anbelangt.»

Man solle sich als Erstes darüber klarwerden, welche Ziele man erreichen will, daraus lasse sich die Planung des Trainingsaufwands ableiten. Die Resultate stehen zunächst im Hintergrund. Es geht viel eher darum, an seinen Baustellen zu arbeiten und einen Schritt nach dem anderen zu nehmen.

Empfohlen wird, in kleineren Gruppen zu trainieren, auch wenn dies zu leicht höheren Kosten führen kann. Je weniger Leute dabei sind, desto mehr Aufmerksamkeit kann der Trainer dem einzelnen Spieler schenken. «Es funktioniert schliesslich aber nur», sagt Dédial, «wenn sich jeder Spieler in der Gruppe gut aufgehoben und ernst genommen fühlt.»

Wie trainiert man mit Anfängern? Der Innerschweizer Christian Dillschneider, einst in den Top 400 der Weltrangliste, sagt: «Meine Philosophie und die vieler Trainer besteht darin, dass meine Schüler in einem Training so viele Ballkontakte wie möglich haben. Dafür kann man auch einmal das Spielfeld verkleinern. Oder mit weicheren und langsameren Bällen spielen. Dadurch ist die Chance grösser, dass lange Ballwechsel entstehen. Und nur so können die Schüler zu einem gewissen Spielwitz finden.» Die langsameren Bälle geben den Spielern und



Nur wer den richtigen Einstieg in den Tennissport findet, hat Freude daran.

Spielerinnen mehr Zeit. Zudem sorgt die niedrigere Sprunghöhe für eine bessere Kontrolle des Balls.

Die Unterlage spielt keine so grosse Rolle. Von Vorteil ist es aber für Anfänger, wenn der Belag das Spiel nicht allzu sehr beschleunigt, Sand ist deshalb geeignet. Unter Umständen ist in der Lernphase die Halle dem Freien vorzuziehen. Denn unter Dach und auf einem Hallenboden ist man weniger äusseren Einflüssen wie Wind ausgeliefert, welche das Spiel unberechenbar machen können. Um Fortschritte zu erzielen, sind mindestens fünf bis zehn Stunden bei einem Trainer notwendig. Wer keinen Unterricht nimmt, riskiert, sich falsche Bewegungsmuster anzutrainieren.

Mehr Souplesse, weniger Kraft

Einen Fehler, den man häufig bei Anfängern sieht, ist, dass sie beim Schlag zu statisch sind, das Racket nicht durchschwingen und dadurch mit zu viel Krafteinsatz und zu wenig Souplesse die Bälle spielen. Und manche haben den ersten Fehler vielleicht schon begangen, bevor sie den Platz betreten haben: beim Kauf des Schlägers. Denn Fakto-

ren wie die Griffgrösse, die Körpermasse oder die Besspannungshärte spielen eine wichtige Rolle - und für diese Einschätzung ist in der Regel ein Experte zwingend.

Wer auf einen Trainer verzichtet, kann versuchen, sich die Bewegungsmuster mit Trockenübungen oder mit dem Spielen gegen eine Wand anzueignen. Oder man versucht es ebenfalls auf verkleinertem Spielfeld und mit langsameren Bällen. Es gilt: Beginne mit dem Leichten, und versuche dich zu steigern.

Der Verband Swiss Tennis hat 2015 ein Trainingsbuch für Kinder herausgegeben. Darin steht, welche drei Voraussetzungen man mitbringen sollte, um Tennis spielen zu können; diese Grundsätze sind auf alle Altersstufen anwendbar: 1. Man sollte Flugbahnen lesen können. 2. Man sollte fähig sein, sich auf dem Platz zu orientieren und zu positionieren. 3. Man sollte den Tennisschläger vor, während und nach dem Schlag kontrollieren. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass jemand mühelos ein Plausch-Tennisspiel bestreiten kann - und das Risiko geringer, in einen Beziehungsknatsch zu geraten.



Sportberatung
Andreas Lanz

Typische Irrtümer rund ums Work-out

Immer wieder werde ich im Zusammenhang mit Krafttraining mit denselben Fehlmeinungen konfrontiert. Diese scheinen sich hartnäckig in den Köpfen zu halten. Deshalb hier die drei gängigsten Irrtümer:

Fett wird isoliert abgebaut

«Sie wollen Bauchfett verlieren? Machen Sie ein paar Sit-ups!» Derartige Tipps liest man immer wieder. So funktioniert es leider nicht, überhaupt nicht. Sit-ups führen sehr wohl zu starken Bauchmuskeln, aber dadurch allein baut man kein Fett in dieser Körperregion ab. Fettabbau kann nur in allen Körperregionen zugleich erreicht werden - aber nur dann, wenn Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen.

Der Kalorienverbrauch ist am effektivsten beim Muskelaufbau. Tatsächlich kann durch das Training von Schultern und Oberschenkeln, bedingt durch grössere Muskelgruppen, genauso viel oder gar mehr Fett am Bauch (und am restlichen Körper) abgebaut werden wie durch Sit-ups. Also, wie reduzieren wir die Rettungsringe, straffen einen schlaffen Po oder stählen einen weichen Bauch? Essen Sie gesund und bauen Sie Muskeln durch Krafttraining auf. Die Menge an Fett, die in jeder einzelnen Körperregion abgebaut wird, ist dem Körper überlassen.

Fett wird in Muskeln umgewandelt

Fettzellen und Muskeln haben komplett unterschiedliche und voneinander getrennte Funktionen. Das eine wird sich nie in das andere verwandeln. Es gibt keine magische Umwandlung von Muskeln zu Fett und umgekehrt, nur einen Abbau an Muskelmasse und eine Zunahme an Körperfett beziehungsweise eine Zunahme an Muskelmasse und einen Abbau an Körperfett.

Je mehr, desto besser

Belastung und Erholung bilden eine Trainingseinheit. Die Regenerationszeit nach einem Krafttraining liegt bei Fortgeschrittenen je nach Intensität bei 24 bis 48 Stunden. Wenn Sie dreimal pro Woche Kraft trainieren, sollten Sie dies zum Beispiel am Montag, Mittwoch und Freitag tun. Möchten Sie mehr Zeit in Ihr Fitnesstraining investieren, so können Sie beispielsweise am Dienstag, Donnerstag und Samstag noch ein Grundlagenausdauertraining einplanen oder Ihr Krafttraining in verschiedene Muskelgruppen pro Training splitten.

Trainieren Sie abwechslungsreich, und machen Sie es sich nicht unnötig schwerer, indem Sie an Irrtümer glauben. Legen Sie lieber ohne zu zögern los. Viel Spass!

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

Gadgets, die den Spass am Tennisspielen fördern



Air-Tee

Das Gerät sieht ein bisschen aus wie ein kleiner Staubsauger. Es saugt aber nicht Luft an, sondern gibt diese ab wie ein Haarföhn. Senkrecht über dem Luftstrom können nun die Tennisbälle placiert werden, so dass sie schweben und zum Schlagen bereit sind. Je stärker das Gebläse eingestellt ist, desto höher kommen die Bälle zu liegen. Es ist ein gutes Gerät, um zu üben, wie man den Ball auf den verschiedenen Höhen optimal trifft. Das Gadget ist in Nordamerika verbreiteter als in der Schweiz, es wird auch im Baseball-Training eingesetzt.



Radarmessgerät

Es ist der Klassiker unter den Tennis-Gadgets. Wer hat nicht schon immer einmal wissen wollen, wie stark er seinen Ball beim Aufschlag beschleunigen kann? Es gibt inzwischen Geräte, die so kompakt sind, dass sie die Grösse eines Handys haben. Übrigens: Der stärkste gültige Aufschlag, der je in einem offiziellen Turnierspiel gemessen wurde, ist jener von Samuel Groth. Der Australier erreichte 2012 in Südkorea 263 km/h. Bei den Frauen liegt der Rekord bei rund 211 km/h, aufgestellt von der Deutschen Sabine Lisicki.



Ball-Dryer

Für die Tennisbälle gibt es fast nichts Schlimmeres, als wenn sie nass werden. Durch das Aufsaugen des Wassers verlieren sie an Sprungkraft und drohen zu verfilzen. Deshalb hat eine Firma den Ball-Dryer entwickelt, einen Sack mit Trockenkammern. Der Hersteller verspricht, dass die Bälle dort ein besseres Klima vorfinden, als wenn man sie einfach zurück in die Dose stopft. Der Sack ist gut zu transportieren und multifunktional: Man kann mit ihm auch die Netzhöhe messen und sogar Getränke kühlen. (ac.)