

Herausfinden, warum Tennis das großartigste Spiel aller Zeiten ist (okay, ich bin voreingenommen)

Die Grundzüge des Spiels verstehen

# Kapitel 1

## Was ist Tennis?

Sie wollen also Tennis spielen? Dann haben Sie eine gute Wahl getroffen! Und das sage ich nicht nur, weil ich mit etwa drei Jahren die gleiche Entscheidung getroffen habe. Tennis kann Sie ein Leben lang fesseln, seien Sie also gewarnt! Wenn Sie einmal einen Tennisschläger in die Hand nehmen, werden Sie ihn vielleicht nie wieder weglegen wollen.

In diesem Kapitel gehe ich kurz auf alle Aspekte des Tennis ein, die es zu einem so wunderbaren Spiel machen (falls Sie noch etwas mehr Überzeugungsarbeit brauchen). Außerdem erkläre ich Ihnen die grundlegenden Prinzipien des Spiels.

## Tennis: Der Sport fürs Leben

Vor vielen Jahren startete die United States Tennis Association (USTA) eine Werbekampagne, in der sie Tennis als »Sport fürs Leben« anpries. Und dies war nicht nur ein eingängiger Slogan, den sich irgendein Werbegenie ausgedacht hatte – Tennis ist tatsächlich ein Spiel, das man sowohl als Spieler als auch als Zuschauer langfristig genießen kann.



Ich habe eine kurze Liste erstellt, damit Sie nachvollziehen können, warum Tennis meiner Meinung nach für fast jeden der Sport des Lebens sein kann:

- ✓ **Tennis kann man in jedem Alter spielen, auch wettkampfmäßig.** Wenn Zeit und Arbeit Ihren inneren Wochenendkrieger nicht getötet haben, können Sie in praktisch jedem Alter und auf fast jedem Leistungsniveau an organisierten Tennisturnieren und Ligaspielen teilnehmen.
- ✓ **Sie müssen keine 17 Mitspieler für ein Spiel finden.** Anders als bei Sportarten wie Baseball oder Softball benötigen Sie beim Tennis nur eine weitere Person (und wenn Sie nur etwas üben möchten, können Sie auch alleine spielen und die Bälle gegen eine Wand schlagen). Natürlich ist es

super, wenn Sie 17 Mitspieler finden, die mit Ihnen Tennis spielen möchten – dann können Sie ein tolles Turnier veranstalten. Aber dann brauchen Sie vielleicht ein paar Bälle mehr!

- ✓ **Man braucht kein Vermögen, um Tennis zu spielen.** Tennis wird oft als Elitesport abgestempelt. Das ärgert mich wirklich, denn das muss es nicht sein. Klar, für Profis und Top-Amateure kann Tennis sehr teuer sein, aber auf Freizeitniveau sieht das ganz anders aus. In den USA kann jeder, der will, den ganzen Tag auf öffentlichen Plätzen verbringen, ohne einen Cent für etwas anderes als Sonnencreme auszugeben. In Deutschland werden Sie es allerdings schwer haben, freie Plätze zu finden. Hier gehören die allermeisten Tennisplätze zu Vereinen oder Tennisclubs – die Sie zwar sicher gern dort spielen lassen, allerdings nur, wenn Sie Mitglied sind. Die Mitgliedschaft kostet Sie zwar, aber die Beiträge sind meistens erschwinglich. Außerdem können Sie, wenn Sie Anfänger sind, dort sicher auch an Übungsstunden oder Kursen teilnehmen. Informieren Sie sich einfach mal bei Ihrem örtlichen Tennisverein.

Da Tennis ein kostengünstiger Sport ist, können sich Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund dafür interessieren (und richtig gut darin werden). Tennis ist nicht nur etwas für Leute, die sich 100 Euro pro Unterrichtsstunde leisten können. Tatsächlich hatten einige der größten Spieler der Geschichte recht bescheidene Anfänge wie beispielsweise Andre Agassi und die Williams-Schwestern.

- ✓ **Tennis verbindet.** Nein, ich will nicht sentimental werden – beim Tennis können Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts gut zusammen spielen. Sie können sich beispielsweise in einem temperamentvollen Mixed-Doppel mit Ihrem Ehepartner, Ihrem Enkel und Ihrer Schwiegertochter wiederfinden. Das Einzige, worüber Sie sich Sorgen machen müssen, ist, einen Familienstreit auszulösen.
- ✓ **Gutes Tennisspiel gibt einem das Gefühl, etwas erreicht zu haben.** Tennis ist ein fähigkeitsintensiver Sport. Wie beim Spielen eines Musikinstruments oder beim Erlernen einer neuen Sprache erfordert Tennis Engagement, um sich ständig zu verbessern – und genau das macht es so großartig. Wenn man gut darin ist, ist es sehr befriedigend.
- ✓ **Tennis ist eine tolle Möglichkeit, fit zu bleiben.** Tennis hat einen hohen Fitnesswert und Sie können den Trainingsgrad individuell bestimmen.

## Einzel, Doppel oder beides spielen

Tennis kann in zwei Varianten gespielt werden: Einzel oder Doppel. Beim Einzel spielen zwei Spieler gegeneinander, jeweils einer auf jeder Seite des Netzes. Beim Doppel ist es genau das, was der Name schon sagt: Vier Spieler stehen auf dem Platz, und es spielen zwei Zweiertteams gegeneinander.

Einzel ist aus zwei Gründen ein körperlich anspruchsvolleres Spiel als Doppel:

- ✓ Sie erleben die Intensität eines 1:1-Wettkampfs.
- ✓ Sie müssen mehr Platz alleine abdecken.

Egal, ob Einzel oder Doppel, das Ziel ist immer dasselbe: Punkte zu gewinnen. Ein Punkt beginnt mit einem Aufschlag (siehe Kapitel 11), mit dem der Ball ins Spiel gebracht wird. Wer den Ball am längsten im Spiel hält, gewinnt den Punkt. Wie hält man den Ball im Spiel? Lesen Sie weiter!

## Schläger, Bälle und ein Gegner

Sie brauchen nicht viel, um Tennis zu spielen, aber ein paar Dinge sind unerlässlich. Zunächst einmal brauchen Sie einen Schläger. Schläger gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen, aber alle haben einige grundlegende Eigenschaften gemeinsam (siehe Kapitel 3). Wenn Sie einen Schläger finden, der zu Ihnen passt, macht das Spiel mehr Spaß und Sie lernen leichter, damit zu spielen. Aber der Schläger nützt Ihnen nichts, wenn Sie nichts schlagen können. Sie brauchen also ein paar Tennisbälle – am besten neue. Diese sind so gut wie überall erhältlich, und Sie sollten immer genügend davon vorrätig haben, damit Sie nie ohne dastehen. Und schließlich brauchen Sie einen guten Spielpartner mit ähnlichem Leistungsniveau. Sie könnten einfach an einer Wand üben (siehe Kapitel 15), aber damit werden Sie nie angeben können.

## Das Netz überwinden

Das größte Hindernis auf dem Tennisplatz ist das Netz, das den Platz in zwei Hälften teilt – Ihre und die Ihres Gegners. Das Wichtigste, was Sie tun müssen, egal wie albern Sie dabei aussehen, ist, sicherzustellen, dass jeder Ball, den Sie schlagen, wieder über das Netz geht. Wenn der Ball das Netz nicht überquert, ist der Punkt vorbei. Sie haben ihn verloren.



Als wir anfangen, uns zu treffen, wusste meine Frau Melissa nicht viel über Tennis. Einmal, während eines knappen, wichtigen Spiels, rief sie zwischen den Punkten: »Komm schon, Pat! Bring den Ball einfach über das Netz!« Ich sah sie an und dachte: »Mensch, danke, Schatz!« Aber genau das ist sie – die grundlegende Wahrheit über Tennis.

Offiziell muss das Netz am Mittelgurt 36 Zoll hoch sein (das sind 91,4 cm). (Weitere Informationen über Netz- und Spielfeldmaße finden Sie in Kapitel 2.) Aber auch wenn 91,4 cm nicht sehr hoch erscheinen, versichere ich Ihnen, dass dieses Netz manchmal so hoch aussieht wie die Chinesische Mauer.

## Den Ball innerhalb der Linien halten

Tennis ist im Grunde ein Spiel, bei dem es auf kontrollierte Kraft ankommt. Idealerweise schlagen Sie den Ball ziemlich hart und weit, aber er muss immer innerhalb der Spielfeldgrenzen landen, um im Spiel zu bleiben. Wenn Sie einen Ball schlagen und dieser außerhalb

der Linien des Einzel- beziehungsweise Doppelfeldes aufspringt (siehe Kapitel 2), ist der Punkt verloren.

## Bitte nur einmal aufprallen

Tennis wäre ein Kinderspiel, wenn man nur das Netz überwinden und den Ball innerhalb der Linien halten müsste. Die eigentliche Schwierigkeit liegt in einem kleinen Kniff: Der Ball darf nur einmal auf Ihrer Seite aufspringen, bevor Sie ihn schlagen. Natürlich müssen Sie den Ball gar nicht erst aufspringen lassen, wenn Sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort stehen. Aber mehr als ein Aufspringen, und Sie haben den Punkt verloren.

Wenn der Ball zweimal auf der gegnerischen Seite aufspringt, gewinnt man den Punkt, den man als *Winner* bezeichnet. Winner sind die mit Abstand befriedigendste Art, einen Punkt zu gewinnen. Als ich spielte, hielt ich den Ball oft so lange im Spiel, bis mein Gegner einen Fehlschlag machte, was als *nicht erzwungener Fehler* bezeichnet wird. Egal, ob man einen Winner schlägt oder der Gegner einen Fehler macht, die Punkte zählen gleich. Schätzen Sie sie, egal wie sie entstehen!

## Grundlagen der Wertung

Der Gewinner eines Tennismatches ist fast immer der Spieler, der mehr Punkte erzielt. Sie gewinnen Punkte, wenn Sie Winner schlagen oder Ihr Gegner Fehler macht (zum Beispiel, wenn er den Ball ins Netz oder über die Linien schlägt). Sie verlieren Punkte aufgrund der Winner Ihres Gegners und Ihrer Fehler.

In manchen Fällen hat der Sieger eines Spiels nur einen einzigen Punkt mehr als sein Gegner. Als beispielsweise Pete Sampras und Goran Ivanišević 1995 im Halbfinale von Wimbledon aufeinandertrafen, gewann Sampras mit 146 Punkten gegenüber Ivaniševićs 145 Punkten. Es ist sogar möglich, dass ein Spieler mehr Punkte verliert als sein Gegner und trotzdem das Spiel gewinnt! In anderen Fällen kann der Sieger Dutzende Punkte mehr gewonnen haben als der Verlierer. Das macht den Unterschied zwischen einem klaren Sieg und einem spannenden Spiel.