

Auf einen Blick

Einleitung	25
Teil I: Erste Schritte beim Tennis	29
Kapitel 1: Was ist Tennis?	31
Kapitel 2: Treffen wir uns auf dem Platz!	35
Kapitel 3: Vorbereitungen	51
Kapitel 4: Der Punktestand im Tennis: Love bedeutet ... nichts	77
Kapitel 5: Regeln und Vorschriften	89
Kapitel 6: Tennisetikette	103
Teil II: Das Spiel spielen	117
Kapitel 7: Die Grundlagen beherrschen	119
Kapitel 8: Die Vorhand: Ihr Trumpf	139
Kapitel 9: Die Rückhand: Eine perfekte Ergänzung	149
Kapitel 10: Der Volley: Ein besonderer Schlag	167
Kapitel 11: Der Aufschlag: Der wichtigste Schlag im Spiel	183
Kapitel 12: Was Sie sonst noch brauchen: Lobs, Overheads und Stoppbälle	201
Kapitel 13: Gewinnstrategien und Taktiken	217
Teil III: Bringen Sie Ihr Spiel auf das nächste Level!	237
Kapitel 14: Genießen Sie Ihren Amateurstatus	239
Kapitel 15: Üben, üben, üben!	255
Kapitel 16: Körperliche Kondition für Tennis	267
Kapitel 17: Körperliche und geistige Herausforderungen beim Tennis	289
Kapitel 18: Besseres Spiel durch Unterricht	303
Teil IV: Nur für Tennisliebhaber	313
Kapitel 19: Das Profispiel	315
Kapitel 20: Die vier Grand-Slam-Events und Pokalwettbewerbe	331
Kapitel 21: Tennis von der Tribüne aus und auf dem Bildschirm	349
Teil V: Der Top-Ten-Teil	361
Kapitel 22: Zehn Tennis-Tipps	363
Kapitel 23: Die zehn besten Spieler der Open-Ära	367
Kapitel 24: Die zehn besten Spielerinnen der Open-Ära	377
Kapitel 25: Die zehn größten Spiele der Open-Ära	385
Abbildungsverzeichnis	395
Stichwortverzeichnis	397



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	25
Über dieses Buch	25
Törichte Annahmen über die Leser	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie geht es weiter?	27
TEIL I	
ERSTE SCHRITTE BEIM TENNIS	29
Kapitel 1	
Was ist Tennis?	31
Tennis: Der Sport fürs Leben	31
Einzel, Doppel oder beides spielen	32
Schläger, Bälle und ein Gegner	33
Das Netz überwinden	33
Den Ball innerhalb der Linien halten	33
Bitte nur einmal aufprallen	34
Grundlagen der Wertung	34
Kapitel 2	
Treffen wir uns auf dem Platz!	35
Spielfeldabmessungen	35
Netzhöhe	36
Linienabmessungen	36
Spielfeldbeläge	38
Hartplätze: Bewährt	41
Kunststoffbeläge	42
Sand: Langsam und schwierig	43
Gras: Ein seltener Genuss	48
Kapitel 3	
Vorbereitungen	51
Der Schläger: Ihre zuverlässige Waffe	52
Den Rahmen ausmessen	52
Die Zusammensetzung des Schlägers	58
Entscheidung für einen neuen Schläger	59
Vor dem Kauf testen: Schlägervorführung	60
Herausfinden, wie viele Schläger Sie benötigen	61

14 Inhaltsverzeichnis

Saiten: Die oft übersehene Notwendigkeit	62
Eine Frage des Materials	62
Die Feinheiten: Stärke, Form und Textur	65
Saitenspannung: Niedriger für Power, höher für Kontrolle.	66
Schnüren Sie Ihre Tennisschuhe	68
Was macht einen Schuh zu einem »Tennisschuh«?	68
Die verschiedenen Modelltypen	68
Laufsohlen für alle Oberflächen im Vergleich zu Sandplatz-Laufsohlen	70
Tennisbälle: Flauschig, gelb und kurzlebig.	70
Die Anatomie eines Tennisballs.	71
Der Flor	72
Luftdruck	72
Welchen Ball sollten Sie spielen?	73
Tenniskleidung.	73
Tenniszubehör kaufen	74

Kapitel 4

Der Punktestand im Tennis: Love bedeutet ... nichts 77

Der Ablauf eines Spiels	77
Gewinnpunkte	78
Punktespiele	78
Punkte zählen	79
Dieser verdammte Einstand	80
Sätze gewinnen	81
Punktevergabe bei Matches.	84
Der Best-of-Three-Modus	84
Der Best-of-Five-Modus.	85
Alternative Punktesysteme	85
Punktevergabe ohne Vorteil – No-Ad-Scoring	85
Das Pro-Set	86
Das schnelle Set	86
Ergebniszeilen lesen	86

Kapitel 5

Regeln und Vorschriften 89

Der Aufschlag – es wird serviert	89
Entscheiden, wer zuerst aufschlägt.	90
Die Seiten wählen.	91
Den Punkt beginnen	91
Fußfehler vermeiden.	92
Fehler und Doppelfehler vermeiden	93
Lets beim Aufschlag.	94
Den Aufschlag annehmen	94
Die Seiten wechseln	95
Auf der Linie	95
Weitere Möglichkeiten, einen Punkt zu verfehlen	96
Vom Ball getroffen werden oder ihn fangen	96

Den Ball absichtlich zweimal schlagen	97
Berühren des Netzes oder der gegnerischen Spielfeldseite	97
Auf ein Hindernis treffen.	97
Den Schläger nach dem Ball werfen	98
Das Spiel mit einem Let stoppen.	98
Die Regeln für das Doppel	99
Entscheidungen, Entscheidungen: Einstand oder Vorteil?	99
Eine Aufschlagrotation festlegen	100
Eine Aufschlagformation festlegen	100
Den Aufschlag annehmen.	100
Tiebreaks spielen	101

**Kapitel 6
Tennisetikette 103**

Ball und Ausrüstung	103
Den Punktestand im Auge behalten	105
Die heiklen Ausrufe	106
99 Prozent aus sind 100 Prozent drin	106
Wenn Sie die Ausrufe Ihres Gegners infrage stellen.	108
Wenn Ihr Gegner Sie befragt	109
Zwei Aufschläge ausführen	110
Sportlichkeit zeigen	110
Das hilfreiche Stahlseil am Netz und andere Gelegenheiten, sich zu entschuldigen	111
Den Gegner (oder sich selbst) nicht in Verlegenheit bringen	111
Wut auslassen.	112
Taktisches Spiel vermeiden	113
Ein unterstützender Doppelpartner sein	114
Ein Match mit Klasse beenden.	115

**TEIL II
DAS SPIEL SPIELEN 117**

**Kapitel 7
Die Grundlagen beherrschen 119**

Grundlegende Schläge	119
Grundschnitte	120
Die Vorhand	120
Die Rückhand	120
Aufschlag	121
Return des Aufschlags	121
Volley	121
Die wichtigsten Griffe	122
Die Griffauswahl	122
Den Griff finden: Hilfe durch die Abschrägungen	123
Continental	124
Eastern	124

16 Inhaltsverzeichnis

Semi-Western	125
Western	125
Die Schlagfläche Ihres Schlägers kontrollieren	126
Die Elemente des Schwungs	128
Haltung	129
Rückschwung	129
Schwungbahn	130
Rumpfdrehung und Gewichtsverlagerung	130
Schlagzone: Den perfekten Kontaktpunkt finden	131
Durchschwung	132
Verleihen Sie Ihren Schlägen Form	132
Angriff mit Topspin	133
Mit dem Slice unterschneiden	133
Die wichtigsten Komponenten eines perfekten Schwungs	133
Konzentrierte Beinarbeit	134
Den Kopf ruhig halten	134
Eine reibungslose und entspannte Abfolge	135
Aufwärmen vor dem Spiel	136
Kapitel 8	
Die Vorhand: Ihr Trumpf	139
Den geeigneten Vorhandgriff finden	140
Lassen Sie es krachen!	140
Mit Topspin schlagen	145
Geben Sie sich mehr Spielraum für Fehler	146
Einen »schweren« Ball spielen	147
Mit der Slice-Vorhand verteidigen	147
Kapitel 9	
Die Rückhand: Eine perfekte Ergänzung	149
Die gespaltene Persönlichkeit der Rückhand verstehen	150
Die beidhändige Rückhand	150
Die einhändige Rückhand	152
Die beidhändige Rückhand schlagen	153
Den Zweihandgriff finden	154
Den nicht dominanten Arm nutzen	155
Die einhändige Rückhand schlagen	159
Den einhändigen Rückhandgriff finden	159
Verlängern durch Kontakt	160
Perfektionieren Sie Ihre Rückhand mit einem Slice	162
Kapitel 10	
Der Volley: Ein besonderer Schlag	167
Ein Halbschlag mit Schlagkraft, Potenzial und Risiko	167
Der Volley-Griff	169
Einen Vorhandvolley schlagen	169
Den Rückhandvolley schlagen	172

Ans Netz gehen: Der Weg dorthin ist der halbe Spaß	174
Den Übergangsbil (Mittelfelbbil) erkennen	175
Nach dem Annäherungsschlag	176
Die FüÙe am Netz organisieren	177
Niedrige Volleys und Halbvoleys über das Netz heben	178
Mehr Touch für Ihre Volleys	179
Schwungvolle Volleys: Mit Schwung abschließen	180

Kapitel 11

Der Aufschlag: Der wichtigste Schlag im Spiel 183

Es liegt ganz in Ihrer Hand	184
Grundlagen des Aufschlags	184
Der Griff	185
Die Haltung	185
Die Vorbereitung auf den Aufschlag	187
Eine feste Routine finden	187
Visualisierung des Ziels	187
Schritt für Schritt: Die Aufschlagsequenz	189
Den Ball konstant werfen	189
Die Schultern im Rückschwung drehen	192
Abrollen und Aufschwingen zum Kontakt	193
Halten Sie Ihren Arm locker und führen Sie eine flüssige Bewegung aus	194
Erlauben Sie Ihrem Arm eine natürliche Verzögerung	195
Die drei Aufschlagarten	196
Flach	197
Slice	197
Topspin	198

Kapitel 12

Was Sie sonst noch brauchen: Lobs, Overheads und Stoppbälle 201

Mit dem Lob punkten: Ein unterschätzter Vorteil	201
Offensive Lobs	203
Defensive Lobs	204
Der Overhead: Durchschlagender Erfolg	206
Die Beinarbeit: Rückwärtsgang, Seitwärtsgang oder Crossover-Schritt	206
Verkürzte Rückschwünge	207
Den Ball mit Ihrem nicht dominanten Arm und Ihrer nicht dominanten Hand verfolgen	208
Aufspringen lassen oder nicht aufspringen lassen	209
Kontaktpunkt: Vorn und oberhalb der Schlagschulter	209
Der Rückhand-Overhead: Notwendigkeit trifft Erfindungsgeist	211
Der Stoppball: Heimlich und befriedigend	214
Stoppball-Gelegenheiten zur besten Zeit	214
Stoppball-Technik	215

Kapitel 13	
Gewinnstrategien und Taktiken	217
Mit dem Aufschlag Druck machen	217
Die Platzierung beim Aufschlag: T, Körper, weit	218
Die Aufschlag-plus-eins-Taktik	220
Das Beste aus dem zweiten Aufschlag herausholen	221
Ihr Return – der Rückschlag	222
Vorbereitung auf den Return: Eng oder hinter der Grundlinie	222
Ergreifen Sie die Initiative bei Ihrem Rückschlag	223
Erster Aufschlag zurück, zweiter Aufschlag Angriff	224
Mit Ihrem Grundlinienschlag zum Sieg	224
Fehlermanagement: Gegner zermürben	225
Spielen Sie Ihre Stärken aus	225
Schläge gut platzieren	225
Schwächen des Gegners ausnutzen	226
Weit vom Gegner weg	226
Mit dem Volley Gewinne erzielen	226
Passierschläge	228
Harte Drives	228
Zwei-Schlag-Kombinationen	230
Lobs	230
Gewinntaktiken für das Doppel	231
Aufstellung zur Annahme des Aufschlags	231
Den Vorteil am Netz nutzen	232
Wilderei	232
Mit den Prozenten spielen	233
Einen Linkshänder überlisten	234

TEIL III

BRINGEN SIE IHR SPIEL AUF DAS NÄCHSTE LEVEL! 237

Kapitel 14	
Genießen Sie Ihren Amateurstatus	239
Orte finden, an denen man spielen kann	239
Öffentliche Anlagen	239
Tennisclubs	241
Fittnesseinrichtungen	243
Resorts	243
Beitritt zum Deutschen Tennis Bund (DTB)	244
Spielerbewertungen	244
USTA League und Turnierspiele	246
Von der USTA genehmigte Turniere	248
Turniere des DTB und der Landesverbände	249
Verdienen Sie sich Ihre wertvollen Ranking-Sporen	249
Teilnahme an genehmigten Turnieren	249
Erstellen eines universellen Tennis-Bewertungsprofils	250

Teilnahme an nicht genehmigten organisierten Wettbewerben	252
Teilnahme an nicht genehmigten Turnieren	252
Die lokale Tennisleiter erklimmen	253
In der Schule spielen	253
Der Griff zu Tennis-Apps	254

Kapitel 15

Üben, üben, üben! **255**

Allein außerhalb des Platzes üben	255
Spieglein, Spieglein an der Wand	255
Schattentennis	257
Gegen die Wand antreten	258
Mit einer Ballmaschine spielen	259
Klein anfangen mit Mini-Tennis	259
Fähigkeiten mit Übungsroutinen entwickeln	260
Eine solide einstündige Sitzung	260
Verbesserung der Genauigkeit	262
Aufschläge schärfen	262
Grundschnläge verbessern	262
Auf dem Weg zum Erfolg	263
Die Crosscourt- und Down-the-Line-Übung	263
Die Scramble-Übung	264
Die High-Low-Übung	264
Dink-Doppel	265
Eine Doppelübung für Fortgeschrittene	265
Dingles	266

Kapitel 16

Körperliche Kondition für Tennis **267**

Bringen Sie Ihr Spiel auf ein neues Niveau	268
Das Beste aus Dehnungen herausholen	268
Mobilisierung des Nackens	269
Lockerung der Schultern und Arme	269
Öffnen der Hüften und des unteren Rückens	271
Dehnung der Waden	272
Aufwärmen der Oberschenkel	274
Aktivierung der Quadrizepsmuskeln	275
Stärker werden und sich vor Verletzungen schützen	276
Übung für die Schultern	276
Stärkung der Oberarme, Unterarme und Handgelenke	277
Kräftige Beine entwickeln	279
Stabilisierung des Kerns	280
Stärkung des oberen und des unteren Rückens	281
Schnelligkeitsübungen: Geschwindigkeit und Ausdauer aufbauen	282
Rund um die Linien	282
Fünf Bälle aufheben	283
MK-Drill	284
Richtig essen und den Körper für den Wettkampf stärken	285

Kapitel 17	
Körperliche und geistige Herausforderungen beim Tennis	289
Die kleinen Wehwehchen	289
Blasen	290
Krämpfe	291
Muskelzerrungen	291
Schienbeinkantensyndrom	292
Tenniszehen	292
Sonnenbrand	293
Auch guten Spielern können schwere Verletzungen passieren	293
Die Rotatorenmanschette	294
Tennisarm	295
Problematische Gelenke	296
Verletzungen behandeln	298
Verletzungen vorbeugen	298
Das Spiel zwischen den Ohren	300
Die Schattenseiten einer Einzelsportart kennen	300
Denken Sie daran, dass niemand perfekt ist	300
Fokus auf Leistung statt Ergebnis: Gewinnen ist nicht alles	301
Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können	302
Kapitel 18	
Besseres Spiel durch Unterricht	303
Verstehen, was Unterricht (realistisch) für Sie bringen kann	303
Die Verbesserungsrate steigern	304
Blockaden in Ihrem Spiel beseitigen	304
Gemeinsam stark sein	304
Zertifizierte Profitrainer für Privatunterricht engagieren	306
Kein Risiko mit einem nicht zertifizierten Trainer eingehen	308
Möglichst viel aus einer Stunde mitnehmen	309
Andere Quellen für die Unterstützung beim Spiel	310
YouTube-Videos	310
Online-Schlaganalyse	311
Lern-Apps	311
TEIL IV	
NUR FÜR TENNISLIEBHABER	313
Kapitel 19	
Das Profispiel	315
Buchstabensuppe: Die Dachverbände im Profitennis	315
ITF	316
ATP	317
WTA	319

Die verschiedenen Turnierstufen	320
Das Punktesystem	322
Ranglisten und Setzliste	323
Jüngste Innovationen	326
Automatisierte Linienansagen	327
Die Aufschlaguhr	328
Coaching auf dem Platz	328

Kapitel 20

Die vier Grand-Slam-Events und Pokalwettbewerbe 331

Der Grand Slam: Die Kronjuwelen des Sports	331
Die Gewinner (und die Anwärter)	332
Warum die Slams so großartig sind	332
Die Australian Open: Sommer in Down Under	334
Die Plätze	334
Die Atmosphäre	335
Die French Open: Terre Battue	336
Die Plätze	336
Die Atmosphäre	337
<i>Beau gestes</i> bei den French Open	338
Wimbledon: Der heilige Boden	338
Die Plätze	338
Die Atmosphäre	340
Die US Open: Unter den Lichtern von New York City	342
Die Plätze	342
Die Atmosphäre	344
Glorreiche Momente bei den US Open	344
Internationale Mannschaftswettbewerbe: Davis Cup, Billie Jean King Cup, Laver Cup und United Cup	345
Der Davis Cup	346
Der Billie Jean King Cup	347
Der Laver Cup	348
Der United Cup	348

Kapitel 21

Tennis von der Tribüne aus und auf dem Bildschirm 349

Machen Sie das Beste aus Ihrem Turniertag	349
Verlassen Sie das Haus nicht ohne	349
Wen man beobachten sollte – und wo	351
Der beste Aussichtspunkt	353
Zuschaueretikette	353
Tennis im Fernsehen und über Streamingdienste schauen	355
Der elektronische Vorteil: ESPN, Tennis Channel und die Apps	355
Was Sie auf Ihren Bildschirmen nicht sehen können	356
Die Profis beobachten – wie ein Profi	356
Die ersten beiden Aufschlagspiele	357
Schlüsselspiele	358
Statistiken	359

TEIL V DER TOP-TEN-TEIL..... 361

Kapitel 22 Zehn Tennis-Tipps..... 363

Den Ball beobachten.....	363
Bewegen Sie Ihre Füße.....	364
Den Schläger frühzeitig zurückziehen.....	364
Die Schultern drehen.....	364
Den Kopf hochhalten beim Aufschlag.....	364
Durchziehen.....	365
Nutzen Sie Ihre Hüften mit der beidhändigen Rückhand.....	365
Schlechte Volleys ausmerzen.....	365
Nach oben zeigen.....	365
Locker bleiben im Turnier.....	366

Kapitel 23 Die zehn besten Spieler der Open-Ära..... 367

Andre Agassi.....	367
Björn Borg.....	369
Jimmy Connors.....	369
Novak Djokovic.....	370
Roger Federer.....	371
Rod Laver.....	372
Ivan Lendl.....	373
John McEnroe.....	374
Rafael Nadal.....	375
Pete Sampras.....	376

Kapitel 24 Die zehn besten Spielerinnen der Open-Ära..... 377

Margaret Court.....	377
Chris Evert.....	378
Steffi Graf.....	378
Justine Henin.....	379
Martina Hingis.....	380
Billie Jean King.....	381
Martina Navratilova.....	382
Monica Seles.....	382
Serena Williams.....	383
Venus Williams.....	384

Kapitel 25**Die zehn größten Spiele der Open-Ära 385**

Björn Borg besiegt John McEnroe, Wimbledon 1980	385
Martina Navratilova besiegt Chris Evert, US Open 1984	386
Monica Seles besiegt Steffi Graf, French Open 1992	387
Pete Sampras besiegt Andre Agassi, US Open 2001	387
Serena Williams besiegt Venus Williams, Australian Open 2003	388
Rafael Nadal besiegt Roger Federer, Wimbledon 2008	389
John Isner besiegt Nicolas Mahut, Wimbledon 2010	390
Novak Djokovic besiegt Rafael Nadal, Australian Open 2012	391
Novak Djokovic besiegt Roger Federer, Wimbledon 2019	391
Carlos Alcaraz besiegt Novak Djokovic, Wimbledon 2023	393

Abbildungsverzeichnis 395**Stichwortverzeichnis 397**

