

TENNIS

1. Geschichte

Tennis ist wie Badminton, Squash und Tischtennis ein Rückschlagspiel. Die Vorform des heutigen Tennis wurde „Cache“ genannt und entstand im 13. Jahrhundert in nordfranzösischen Klosterhöfen. Von dort verbreitete sich das Spiel unter dem Namen „jeu de paume“ – Spiel mit der Handfläche – in ganz Frankreich, weiter nach Flandern bis hin nach Schottland. Bis Ende des 15. Jahrhunderts wurde „jeu de paume“ mit der Hand gespielt. Um sich vor den harten Leder- oder Korkbällen zu schützen, trugen die Spieler meist Handschuhe. Erste Schläger wurden im Jahre 1495 erwähnt.

Da die verwendeten Bälle nur geringe Sprungeigenschaften hatten, wurde das Spiel der wohlhabenden Klasse in „Ballhäuser“ mit sprungfreudigen Böden verlegt. Um sich von den meist dunklen Wänden der „Ballhäuser“ abzuheben, kleideten sich die Spieler mit weißen Sportsachen. So entstand die Bezeichnung „weißer Sport“.

Das 16. und 17. Jahrhundert war das „goldene Zeitalter“ des Tennis. „Jeu de paume“ entwickelte sich zum Volkssport. Bestehende Verbote wurden von den Bürgern, Bauern und Studenten ignoriert. In vielen Städten entstanden immer mehr offene und überdachte Spielplätze.

1676 entstand in Haymarket (Großbritannien) der „Royal Tennis Court“; bis heute wird nach den Regeln des „real“ oder „royal tennis“ gespielt.

1870 wurde in London der „All England Lawn Croquet Club“ gegründet.

1875 setzte der „All England Lawn Croquet Club“ eine Regelkommission ein, die unter anderem auch die 15er-Zählweise einführte. Der Club legte in Wimbledon einen Platz für ausschließlich Lawn Tennis (Rasentennis) und Badminton an. 1877 wurde das erste Wimbledonturnier durchgeführt, das Spencer W. Gore gewinnen konnte.

1881 wurde der erste deutsche Tennisclub in Baden-Baden gegründet.

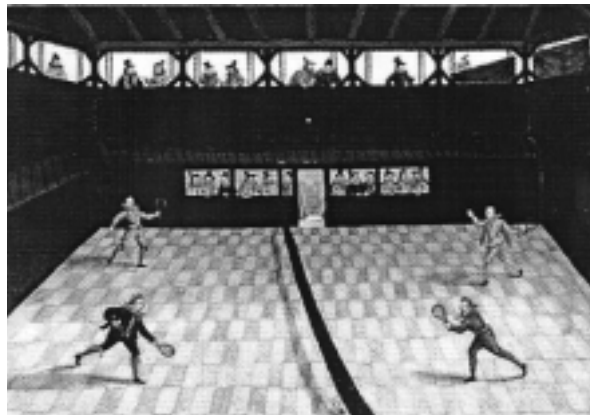


Abb. 1: Tennis in einem Ballhaus (17. Jhd.)

2. Leistungsstruktur

Für ein erfolgreiches Tennisspiel sind verschiedene Leistungsvoraussetzungen notwendig. Die wichtigsten sind in *Abb. 2* dargestellt.

Hervorzuheben sind hohe Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit und die sportliche Technik. z. B. wegen:



- extrem kurzen Kontaktzeiten des Balles (zwischen 0,005 bis 0,003 Sekunden)
- hohen Schlägergeschwindigkeiten beim Schlag (bis 150 km/h)
- extremen Ballgeschwindigkeiten (bei Grundlinienschlägen bis zu 110 km/h und bei Aufschlägen über 200 km/h)

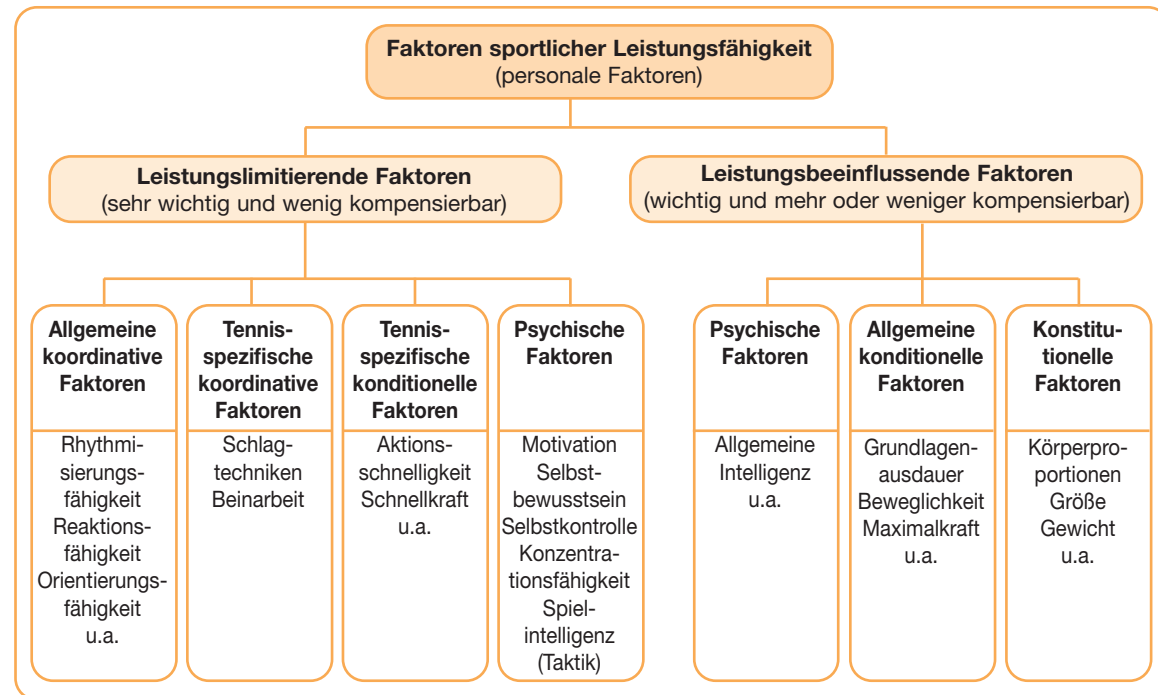


Abb. 2: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit im Tennis

3. Gerätekunde (Schläger- und Ballmaterial, Spielfeld)

Neben dem Tennisplatz gehören Schläger (engl. Racket) und Bälle zu den bestimmenden materiellen Voraussetzungen. Wie bei jedem Spiel sind auch beim Tennis die erforderlichen Geräte genormt und in Regeln verankert. Trotzdem steht die Weiterentwicklung speziell im Schlägerbereich nicht still. Es werden immer neuere Materialien entwickelt, die den Schläger noch leichter, stabiler und handlicher machen.

Bälle: Die ersten Tennisbälle wurden aus Kork oder Leder gefertigt. Sie erfüllten jedoch nicht die erforderlichen Sprungeigenschaften und so wurden über viele Varianten die heutigen Hohlgummibälle entwickelt. Ein Tennisball muss folgende Normen aufweisen:

- Durchmesser: 6,35 – 6,67 cm
- Gewicht: 56,70 – 58,47 g
- Sprunghöhe: 1,346 bis 1,473 m auf hartem Boden aus 2,54 m Fallhöhe bei 20 °C Temperatur

Schläger: Es gibt Schläger (Rackets) mit unterschiedlicher Größe und Form, an die eine Vielzahl von Anforderungen gestellt werden. Sie sollen eine hohe Ballbeschleunigung, eine optimale Ballkontrolle, ein gutes Handling und ein gefälliges Design aufweisen. Die heutigen Schläger besitzen eine Länge von ca. 70 cm und werden in drei Schlägergrößen unterteilt. Ein klassischer Schläger hat eine Schlagfläche von 480 cm². Oversize werden Schläger mit mehr als 660 cm² genannt. Midsize- oder Midplus-Schläger liegen in ihren Abmessungen dazwischen. Um einen optimalen Schläger auszusuchen, sollte man sich den Rat eines erfahrenen Spielers einholen oder selbst einige Schläger ausprobieren.

Tennisplatz: Es gibt viele Bodenbeläge für den Tennisplatz. Die bekanntesten Beläge sind Sand, Teppichfilz und quarzsandgefüllte Teppichböden. Je nach Bodenbelag können auch die Sprungeigenschaften der Bälle variieren. Die Größe des Platzes ist jedoch genormt und aus der Abbildung 3 ersichtlich.



Abb. 4: Verschiedene Tennisschläger

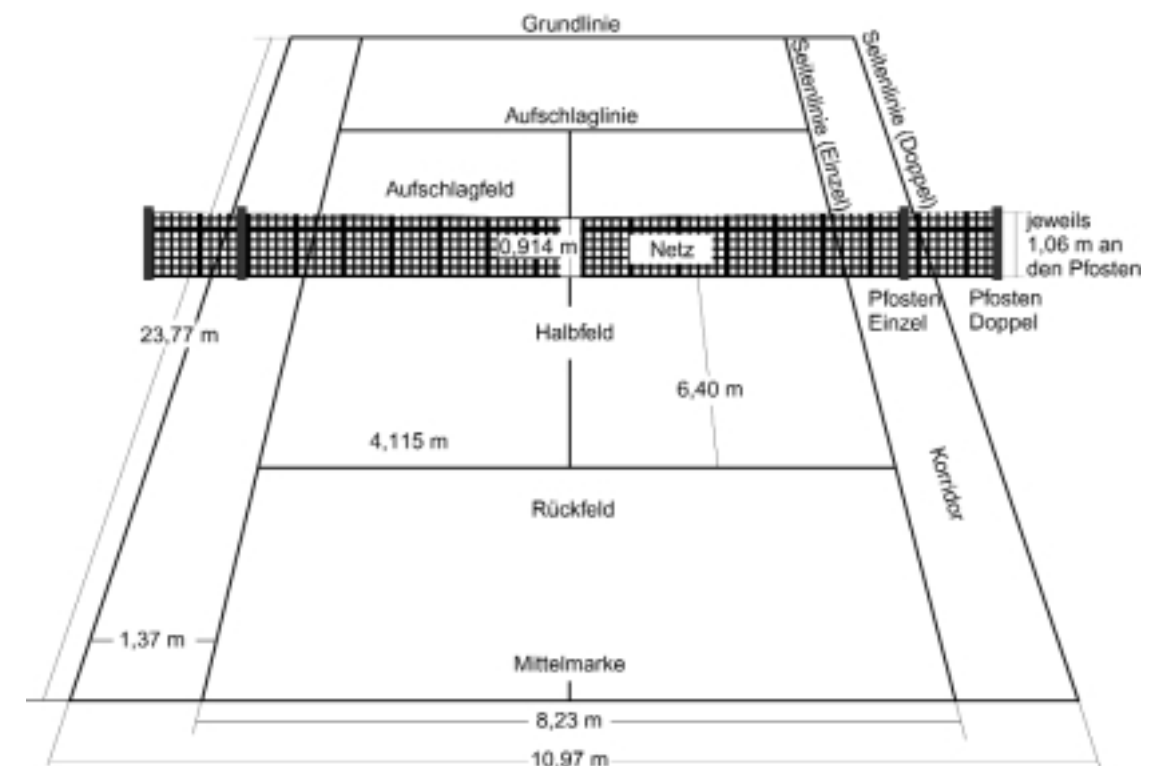


Abb. 5: Spielfeldbezeichnung und Bemaßung



Abb. 3: Tennisbälle

4. Grundlagen der Lauf- und Schlagtechnik

Griffarten



Abb. 6: Vorhand- oder „shakehand“-Griff



Abb. 7: Rückhand- oder Hammergriff

Um den Ball fehlerfrei zu schlagen, ist eine optimale Griffhaltung erforderlich. Sie sollte so gewählt werden, dass der Treffpunkt vor der Hüfte liegt und die Schlägerfläche zum Zeitpunkt des Treffpunktes senkrecht steht, damit eine gute Kraftübertragung ermöglicht wird. Jeder Spieler hat seine individuelle Griffhaltung bei unterschiedlichen Schlägen, jedoch ist es für einen Anfänger ratsam, die zwei Grundhaltungen auszuführen. Diese sind zum einen der Vorhandgriff (auch „Shakehand“-Griff) und der Rückhandgriff (auch Hammergriff).

Der Vorhandgriff eignet sich nur für Vorhandbälle. Der Rückhandgriff eignet sich vor allem für die Rückhandbälle, Schmetterbälle und den Aufschlag.

Die richtige Griffhaltung ist zu üben und insbesondere bei Anfängern öfter zu überprüfen.

Beinarbeit/Ausgangsstellung

Die Beinarbeit ist ein leistungsbestimmender Faktor. Ziel der Beinarbeit ist es, eine optimale Stellung zum Ball zu erreichen. Voraussetzungen für eine gute Beinarbeit sind Schnelligkeit, Koordinationfähigkeit und Anpassungsfähigkeit. Grundlagen bestehen in einer guten Ausgangsstellung, im Beherrschen von Techniken des Sich-Bewegens und Laufens zur Schlagposition und Techniken zur Einnahme der richtigen Schlagposition.

Ausgangsstellung: 1 m hinter der Grundlinie in der Feldmitte. Schlägerhaltung in Richtung zum Gegner mit beiden Händen locker vor dem Körper. Der Schlägerkopf zeigt immer nach oben. Die Knie sind leicht gebeugt.

Beinarbeit: Frühzeitiges Drehen auf die Spielseite. Einnahme der optimalen Schlagposition z. B. durch Trippel- oder Nachstellschritte (Sidesteps) bzw. Kreuz- und Drehschritte.

MERKE

Die Stellung zum Ball ist für die Schlagausführung von entscheidender Bedeutung!

Grundlagen der Schlagtechnik

Beim Tennisspielen ist festzustellen, dass fast jeder Ball eine andere Flugbahn besitzt. Ursache dafür ist häufig der Drall (Rotation) des Balles. Der Ball kann einen Vorwärtsdrall oder einen Rückwärtsdrall aufweisen. Dieser Drall entsteht durch „Anbürsten“ des Balles mit dem Schläger nach oben oder nach unten. Beim Erlernen des Grundschlages sollte der Ball jedoch keinen Drall aufweisen und des-

halb mit senkrechter Schlägerfläche getroffen werden. Die Flugbahnen dieser drei verschiedenen Bälle ist aus Abbildung 6 erkenntlich. Einen Ball mit Vorwärtsdrall nennt man Topspin, einen Ball mit Rückwärtsrotation nennt man Slice und einen Ball ohne Drall nennt man Grundschat.

Beim Erlernen des Grundschlages die Schlägerfläche senkrecht stellen, damit der Ball keinen Drall erhält.

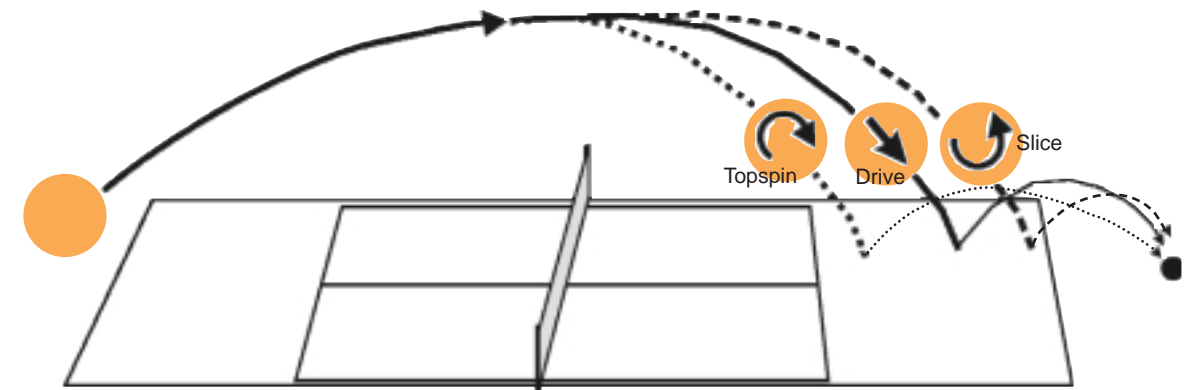


Abb. 8: Vergleich der Flugbahnen beim Topspin-, Drive- und Sliceball

Die Technik des Grundschlages ist in mehrere Phasen unterteilt. Sie besteht aus Ausholphase, Schlagphase und Ausschwingphase. Die Strukturen der einzelnen Phasen sind vom jeweiligen Schlag abhängig und an dessen Anforderungen angepasst. Die Abb. 9 stellt die Bewegungsphasen eines Grundschlages dar.

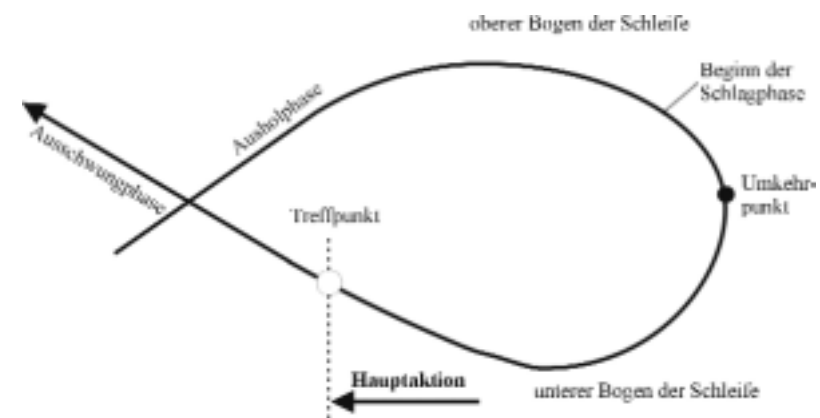


Abb. 9: Bewegungsphasen des Grundschlages

→ Schlagtechniken

Grundschat – Vorhand und Rückhand

Der Grundschat mit Vorhand und Rückhand wird meistens vom Grundlinienbereich aus geschlagen und dient dazu, den Ball im Spiel zu halten. Der Ball sollte so gespielt werden, dass er im Raum von ca. 2 - 3 m vor der gegnerischen

Grundlinie aufspringt und der Gegner so gezwungen wird, hinter der Grundlinie zu bleiben.

Vorhand



Abb. 10: Gerade Vorhand

Ausholphase

- Schläger im Vorhandgriff fassen, so dass im Treffpunkt die Schlagfläche senkrecht steht
- Oberkörper und rechter Fuß werden auf die rechte Seite gedreht; Schläger nach hinten oben führen
- Knie leicht beugen
- Das linke Bein wird in die beabsichtigte Schlagrichtung vorgestellt, so dass die Füße mindestens hüftbreit auseinander stehen

Schlagphase

- Schlägerkopf wird unter den zu erwartenden Treffpunkt gesenkt; Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert
- Schläger wird vorwärts – aufwärts geschwungen; Schläger sollte lange in die Schlagrichtung geschwungen werden, um die Genauigkeit und Sicherheit zu erhöhen
- zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung werden die Beine gestreckt
- der Treffpunkt des Balles befindet sich seitlich vor der Hüfte
- im Treffpunkt muss das Handgelenk fixiert und die Grifffestigkeit erhöht werden

Ausschwungphase

- Schläger weiter in die Schlagrichtung und anschließend nach vorne oben ausschwingen.
- Beine werden dabei fast vollständig gestreckt.

Rückhand



Abb. 11: Gerade Rückhand

Ausholphase

- Schläger im Rückhandgriff fassen, sodass im Treffpunkt die Schlagfläche senkrecht steht
- linke Hand leitet die Ausholbewegung durch das Rückführen am Schlägerhals ein
- Oberkörper wird so weit nach hinten gedreht, dass Rückenhälfte zum Netz zeigt; rechter Fuß steht leicht vorn
- Schläger nach hinten – oben führen

Schlagphase

- Knie leicht beugen
- Schlägerkopf unter den zu erwartenden Treffpunkt bringen, damit der Schläger vorwärts – aufwärts geschwungen werden kann
- Körpergewicht wird schon zu Beginn der Schlagphase auf das vordere Bein verlagert; die seitliche Fuß- und Körperstellung wird bis nach dem Treffpunkt beibehalten
- Schläger beschleunigen, um die gewünschte Ballgeschwindigkeit zu erreichen
- der Ball wird seitlich vor der Hüfte getroffen
- im Treffpunkt muss das Handgelenk fixiert und die Grifffestigkeit erhöht werden

Ausschwungphase

- Schwungbewegung weiterführen, bis die rechte Körperseite und der Schläger in Schlagrichtung zeigen

Anfänger-Fehler „Vorhand“ – „Rückhand“

MERKE

- **Falsche Griffhaltung!**
- **Ausholphase fehlerhaft! (Ausholbewegung zu flach, Oberkörper nicht weit genug gedreht,...)**
- **Falscher Treffpunkt des Balles!**
- **Lockeres Handgelenk und lockere Griffhaltung!**
- **Falsche Stellung zum Ball!**
- **Schlägerfläche im Treffpunkt senkrecht!**



Abb. 12: Rückhand Slice

Der Slice wird häufiger mit der Rückhand als mit der Vorhand gespielt. In der Regel wird der Slice vom Grundlinienbereich bis hin zur T-Linie geschlagen. Er wird gespielt, um den Ball aus Sicherheitsgründen im Spiel zu halten und sollte so gespielt werden, dass der Ball in der Nähe der Grundlinie aufkommt. Dadurch wird der Gegner gezwungen, hinter der Grundlinie zu bleiben. Mit einem Slice können Bälle, die kaum noch erreicht werden oder in Bedrängnis geschlagen sind, noch

relativ sicher und genau zurückgespielt werden. Bälle die hoch abspringen können im aufsteigenden Ast mit einem Slice gut angenommen werden. Damit wird der Spieler nicht zu weit nach hinten gedrängt und er kann das Spieltempo variieren und somit den Gegner stören.

Da der Slice vorwiegend auf der Rückhand eingesetzt wird, soll auf die Darstellung der Vorhand verzichtet werden.

Rückhand

Ausholphase

- Schläger im Rückhandgriff fassen
- linke Hand leitet die Ausholbewegung durch das Rückführen am Schlägerhals ein
- Oberkörper und linkes Bein zur linken Seite drehen; Schläger nach hinten – oben über den zu erwarteten Treffpunkt führen
- linke Hand am Schlägerhals belassen; (dient zur Stabilisierung der Ausholbewegung)
- Schlägerkopf befindet sich in Schulterhöhe und die Schlagfläche ist stark geöffnet
- rechtes Bein wird während der Ausholphase in die beabsichtigte Schlagrichtung gestellt

Schlagphase

- Schläger wird von hinten – oben nach vorne – unten geschwungen; durch leichte Beschleunigung des Schlägers wird gewünschter Drall erreicht
- die Vorwärts – Abwärtsbewegung wird durch das Beugen des vorderen Beins unterstützt
- den Arm während der Schlagbewegung so drehen, das die Schlägerfläche im Treffpunkt annähernd senkrecht steht
- der Ball wird seitlich vor dem Körper mit senkrechter Schlagfläche getroffen
- im Treffpunkt Handgelenk fixieren und Griffestigkeit kurzzeitig erhöhen

Ausschwungphase

- Schläger weiter in Schlagrichtung schwingen; Ausschwing erfolgt anschließend nach vorne – oben; am Ende befindet sich die Schlaghand in Schulterhöhe

Flugball

Der Flugball wird meistens im Bereich der T-Linie und dem Netz geschlagen. Dieser Schlag kann eingesetzt werden, um den Gegner unter Druck zu setzen. Dazu sollte der Ball nach Möglichkeit in die Nähe der gegnerischen Grundlinie oder der Seitenlinien gespielt werden. Dadurch wird der Gegner weit aus dem Feld getrieben, so dass er den Ball schwer oder gar nicht zurückspielen kann. Da Flugbälle relativ schnelle Bälle sind, wird der Gegner in Zeitnot gebracht, so dass er nach seinem Schlag nicht mehr die optimale Position einnehmen kann.

Vorhand



Abb. 13: Flugball Vorhand

Ausholphase

- Schläger im Vorhandgriff fassen
- Oberkörper leicht nach hinten drehen und Unterarm leicht anheben, so dass der Schlägerkopf über den zu erwarteten Treffpunkt kommt
- Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern; bei Flugbällen mit Treffpunkt über Netzhöhe wird das linke Bein erst mit der Schlagbewegung vorgesetzt; bei Bällen mit niederem Treffpunkt wird das linke Bein vor der Schlagbewegung aufgesetzt
- Ausholbewegung ist aus Zeitgründen deutlich geringer!

Schlagphase

- Schläger vorwärts – abwärts führen; dadurch erhält der Ball einen leichten Rückwärtsdrall
- während der Schlagbewegung einen Schritt mit dem linken Bein den Ball entgegen ausführen (Treffpunkt höher als Netz)
- zur Unterstützung der vorwärts – abwärts Bewegung vorgestelltes Bein beugen
- der Ball wird seitlich vor dem Körper mit stark fixiertem Handgelenk getroffen; der Schlägerkopf ist bei hohen Treffern leicht geöffnet und bei tiefen offen
- Oberkörper während des Schlages in Schlagrichtung drehen

Ausschwungphase

- den Schläger nach Treffen des Balles weiter in Schlagrichtung schwingen; beendet wird der Ausschwing in einer leichten vorwärts – aufwärts Bewegung

Aufschlag



Abb. 14: Aufschlag

Der Aufschlag eröffnet den Ballwechsel und wird hinter der Grundlinie je nach Spielstand rechts oder links von der Mitte geschlagen. Ziel ist es, den Ball in das schräg gegenüberliegende Aufschlagfeld zu spielen. Der erste Aufschlag sollte so geschlagen werden, dass durch den Ball entweder ein direkter Punkt erzielt werden kann oder der Gegner durch Schnelligkeit und Platzierung des Balles zu einem schlechten Return gezwungen wird. Der zweite Aufschlag sollte auf Sicherheit gespielt werden, weil ein Fehlversuch einen Doppelfehler nach sich zieht.

Ausholphase

- Schläger im Rückhandgriff fassen
- in leichter Schrittstellung (linkes Bein vorn) an die Grundlinie stellen; Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen
- den Schläger in einer Pendelbewegung abwärts-aufwärts schwingen und gleichzeitig den Oberkörper drehen, so dass das Gewicht kurzzeitig auf den rechten Fuß verlagert wird
- beginnend mit der Pendelbewegung wird der Ball mit dem linken Arm bei festem Handgelenk nach oben angeworfen; Wurfarm in Richtung rechten Netzpfeosten führen
- den Ball etwas höher als der höchste erreichbare Treffpunkt werfen; Ball sollte die Hand etwa in Stirnhöhe verlassen
- Gewicht auf den linken Fuß verlagern und Oberkörper leicht rückwärts neigen
- Becken leicht nach vorn schieben und Knie beugen
- Schläger über die rechte Schulter führen

Schlagphase

- der Körper wird zum Treffpunkt hin gestreckt; (zuerst die Knie, dann nacheinander der Oberkörper und dann der Arm im Ellenbogen)
- mit Beginn der Schlagbewegung wird der linke Arm gestreckt
- der Schläger sollte seinen tiefsten Punkt erreicht haben, wenn die Knie vollständig gestreckt sind
- während der Auflösung der Bogenspannung, wird der Körper in Schlagrichtung gedreht
- Schläger in Richtung Treffpunkt beschleunigen
- beim Treffen des Balls so groß als möglich machen
- Schlägerkopf steht im Treffpunkt fast senkrecht zum Boden
- Ball vor dem linken Fuß im höchstmöglichen Punkt treffen

Ausschwungphase

- nach dem Treffen des Balles den Schlagarm weiter nach unten zur linken Körperseite hin schwingen; der Oberkörper folgt dem Ball in Schlagrichtung
- der rechte Fuß fängt das Körpergewicht ab

Lob

Der Lob wird meist vom Grundlinienbereich und manchmal auch im Bereich zwischen Grundlinie und T-Linie geschlagen! Er wird im Spiel eingesetzt, wenn sich der Gegner sehr nah am Netz befindet. Ziel des Schlages ist es, den Gegner zu überspielen. Der Lob sollte nicht zu flach (Gegner kann Ball schmettern!) und nicht

zu hoch gespielt werden (Gegner hat genügend Zeit den Ball zu erlaufen!). Es gibt viele Gemeinsamkeiten mit der geraden Vorhand (vgl. Abb. 10).

Vorhand

Ausholphase

- Schläger im Vorhandgriff fassen
- Oberkörper wird zur rechten Seite gedreht und der Schläger im flachen Bogen nach hinten – oben geführt

Schlagphase

- Knie werden gebeugt
- das linke Bein wird vorgestellt
- Schläger wird bis unter den zu erwartenden Treffpunkt gesenkt
- Schläger wird mit geöffneter Schlägerfläche vorwärts – aufwärts geschwungen
- durch Gewichtsverlagerung wird die Vorwärtsbewegung und durch Streckung der Knie die Aufwärtsbewegung unterstützt
- Handgelenk und Griffestigkeit zum Treffpunkt kurzzeitig erhöhen
- Ball wird seitlich vorm Körper getroffen

Ausschwungphase

- der Schläger wird lange in Schlagrichtung und steil nach oben ausgeschwungen
- am Ende der Ausschwingphase solle der Schläger deutlich über Kopfhöhe sein

5. Taktik

Tennis ist deshalb so faszinierend, weil sich die Spielsituationen nicht standardisieren lassen. So spielt die Taktik im Tennis eine wichtige Rolle. Unter Taktik verstehen wir den zweckmäßigen Einsatz der Technik in der jeweils gegebenen Situation. Dazu ist es notwendig, die aktuelle Spielsituation wahrzunehmen und zu antizipieren, zu beurteilen und eine Entscheidung für eine mögliche Handlung zu treffen. Um den Teilprozess der Wahrnehmung und der Antizipation zeitlich zu verkürzen, ist es vorteilhaft, die allgemeinen taktischen Verhaltensmuster des Gegners zu kennen. Man unterteilt in:

- Offensiv – Spieler („Serve- und Volleyspieler“; greifen mit harten Aufschlägen und Netzattacken an)
- Defensiv – Spieler (operieren meist mit langen Bällen geduldig von der Grundlinie aus; bringen fast alle Bälle zurück; warten auf Fehler des Gegners)
- Allround-Spieler (variable Spieler, die ihre Taktik dem Gegner anpassen können)

Des weiteren ist es wichtig, den Gegner während des Spiels genau zu beobachten und dessen Bewegungen und Schläge zu analysieren.

Für die Entscheidungsfindung sollten die folgenden grundlegenden taktischen Verhaltensweisen beachtet werden:



Beim Grundlinienspiel:

Den *sicheren Grundlinienschlag* einsetzen, um den Ball ohne Risiko zurückzuspielen um dadurch:

- den Gegner hinter der Grundlinie zu halten,
- den Gegner zu eventuellen Fehlern zu verleiten

Es eignen sich alle Schlagarten, die sicher beherrscht werden. Der *sichere Grundlinienschlag* sollte:

- cross geschlagen werden (Netz in der Mitte am niedrigsten; Diagonale ist länger),
- mit einem Sicherheitsabstand in der Höhe von ca. 2 m übers Netz gespielt werden,
- „lang“ genug gespielt werden, um den Gegner hinter die Grundlinie zu zwingen.

Ein *offensiver Grundlinienschlag* (erhöhtes Risiko!) sollte mit hohem Tempo gespielt werden. Er wird eingesetzt um:

- den Gegner auszuplatzen,
- den Gegner durch schnelles Spiel zu Fehlern zu verleiten,
- den Gegner auf seiner schwachen Seite anzugreifen

Einen *Lob* einsetzen, um:

- den Gegner am Netz zu überspielen,
- den Rhythmus im Grundlinienspiel zu variieren.

Beim Netzspiel:

Wenn der Spieler ans Netz vorgerückt ist, besteht immer die Gefahr überspielt (Lob) oder mit einem Passierball geschlagen zu werden. Deshalb sollte ein:

Flugball mit folgenden Zielen eingesetzt werden:

- Ball soll möglichst nahe an die Grundlinie gespielt werden, um Gegner unter Druck zu setzen (möglich: wenn Flugball im Bereich der T-Position gespielt wird);
- Ball soll möglichst nahe an die Seitenlinien gespielt werden, so dass der Gegner seitlich aus dem Feld getrieben wird (möglich, wenn Flugball nahe am Netz gespielt)

Der *Flugball* sollte:

- stets cross gespielt werden, da dieser Schlag sicherer und technisch einfacher ist;

Beim Aufschlag:

Der Aufschlag ist der vielleicht wichtigste Schlag im Spiel und der einzige, auf den der Gegner keinen direkten Einfluss nehmen kann. Deshalb sollte er nicht nur einfach über das Netz gespielt werden, sondern das Schlagtempo, die Schlagrichtung und die Schlagart sollten bewusst ausgewählt werden. Den ersten Aufschlag sollte man nur mit voller Kraft schlagen, wenn man einen sicheren zweiten Aufschlag besitzt.

Der *Aufschlag* soll mit folgenden Zielen eingesetzt werden:

- erster Aufschlag: n. M. einen direkten Punkt erzielen bzw. Gegner unter Druck setzen;

- zweiter Aufschlag: n. M. auf Sicherheit spielen und auf schwache Seite des Gegners.

Der einfache und sichere Ball ist immer besser als der komplizierte „Oha-Ball“

MERKE

6. Regeln

Für einen Sieg im Tennis sind zwei oder drei gewonnene **Sätze** erforderlich. Ein Satz gilt als gewonnen, wenn 6 Spiele für einen Spieler verbucht werden können. Bei einem Stand von 6:6 wird ein „Tie-Break“ (Unentschieden-Brecher) gespielt. Dies gilt nicht für den dritten bzw. fünften Satz in einem Match. Beim Tie-Break werden die Punkte fortlaufend numerisch gezählt. Gewinner des Spieles und damit des Satzes ist derjenige, der zuerst 7 Punkte erreicht hat. Kommt es dabei zum Spielstand 6:6 wird solange weiter gespielt, bis ein Spieler einen 2 Punkte Vorsprung hat. Für ein erfolgreiches **Spiel** werden 4 Punkte benötigt. Dabei zählt der erste 15, der zweite 30 und der dritte 40. Gewinnt der Spieler seinen vierten Punkt, so zählt das Spiel als gewonnen. Falls der Stand 40:40 (Deuce = Einstand) ist, muss weiter gespielt werden, bis die Differenz 2 Zählpunkte ausmacht. Ein Punkt nach Einstand bedeutet „Advantage“ (Vorteil)

Aufschläger und Rückschläger werden am Anfang des Matches durch Los ermittelt. Ein Ball ist im Spiel, sobald der Aufschlag ausgeführt ist. Falls nicht auf Aufschlagfehler oder Wiederholung des Aufschlags entschieden wird, bleibt der Ball im Spiel, bis der **Punkt** entschieden ist. Ein Spieler erhält einen Punkt, wenn der Gegner den Ball ins Netz oder ins Aus spielt, den Ball nicht erreichen kann, oder den Ball zweimal den Boden berühren lässt.

Die Spielfeldmaße und die Normen der Ausrüstung sind im Abschnitt 3 dargestellt. Das ausführliche Regelwerk der ITF (International Tennis Federation) kann im Internet nachgelesen werden.

Aufgaben und Kontrollfragen

1. In welchem Land hat sich Tennis zuerst entwickelt? Wann wurde das erste noch heute berühmte „Wimbledonturnier“ gespielt?
2. Nennen Sie fünf Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit im Tennis!
3. Geben Sie für die gerade Vorhand, Rückhand Slice und dem Flugball Vorhand mindestens vier wichtige technische Hinweise!
4. Wie kommen die unterschiedlichen Drallarten zustande und wie nennt man die mit Drall geschlagenen Ball-Techniken?
5. Nennen Sie vier taktische Hinweise für ein erfolgreiches Tennisspiel!
6. Nennen Sie die verschiedenen Griffarten und ordnen Sie diese den verschiedenen Schlagtechniken zu!
7. Erläutern Sie kurz die Zählweise im Tennis! Wann ist ein Tennismatch gewonnen?