



Informationsbox

Tennis

Zur Unterstützung von
Vereinen,
Trainer*innen,
Übungsleiter*innen,
Sportler*innen &
Eltern

Impressum:

Herausgeber:



VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
MIT SICHERHEIT
VERLETZUNGSFREI

In Zusammenarbeit mit:



Stiftung Sicherheit im Sport

Universitätsstraße 105

44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084

E-Mail: stiftung@sicherheit.sport

www.sicherheit.sport

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:

David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Gefördert von:

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bochum, Januar 2024

Einleitung

Verletzungen – genau das was keiner will!

Dabei kann ein Großteil an Unfällen und Verletzungen durch einfache, aber gezielte Maßnahmen verhindert werden. Wir geben Euch dazu wertvolle Tipps und Hilfestellungen von altersspezifischen Aufwärmübungen bis hin zu Checklisten bspw. zur Sportplatzprüfung oder zur Ausrüstung.

Doch wer verletzt sich überhaupt wo? Denn auch da gibt es Unterschiede. Und nur wer das weiß, kann auch zielgerichtet dagegen vorgehen.

Der Anteil der gemeldeten Vereinssportunfälle im Tennis ist in der Altersstufe über 50 Jahre am höchsten, In den andere Altersklassen zeigen sich nur geringe Schwankungen in der Verteilung. In der Altersklasse 36-50 Jahre steigt die Anzahl gemeldeter Vereinssportunfälle auf 25,5%.

Am häufigsten von Verletzungen betroffen ist der Unterschenkel, das Kniegelenk, der Kopf und das Sprunggelenk. Während im Bereich des Sprung- und Kniegelenks Rupturen dominieren, kommt es im Bereich der Hand und des Kopfes vermehrt zu Frakturen.

Diese Tipps richten sich sowohl an Sportler*innen, Trainer*innen als auch Eltern. Bei der Zusammenstellung wurde mit unserem Expertenteam auf eine zielgruppenorientierte Auswahl der Übungen geachtet.

Schon die Umsetzung einiger Tipps kann Verletzungen verhindern.

Der Wegweiser (s. unten) gibt euch einen Überblick über die verschiedenen Themen und deren Inhalte.

Viel Spaß beim Tennis spielen!

Aufwärmen im Tennis

- Allgemeine Informationen und Hinweise zum Aufwärmen
- Tennisspezifischen Aufwärmen
- Aufwärmen/Training mit Kindern

Schwerpunkt Verletzungen

- Prävention von Schulterverletzungen
- Prävention von Knieverletzungen
- Prävention von Sprunggelenksverletzungen

Sportstätten & Sportgeräte

- Boden/Untergrund

(Schutz-) Ausrüstung

- Das richtige Schuhwerk
- Tennisschläger
- Checkliste Sporttasche

Aufwärmen im Tennis

Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Sporttreibens. Dabei ist es wichtig, den Körper auf die sportliche Belastung und die bevorstehenden Trainingsinhalte oder den Wettkampf vorzubereiten. Im Folgenden haben wir allgemeine Informationen zum Aufwärmen wie auch Informationen zum tennisspezifischen Aufwärmen zusammengestellt.

Allgemeine Informationen & Hinweise zum Aufwärmen

Das Merkblatt „Aufwärmen“ gibt einen guten Überblick zum Nutzen und zur generellen Gestaltung des Aufwärmens. Im Folgenden sind verschiedene Übungen zum tennisspezifischen Aufwärmen zusammengestellt. Diese Übungen können je nach Trainingsschwerpunkt der Trainingseinheit ausgewählt und zusammengestellt werden.

Aufwärmen im Sport

Jede Sporteinheit beginnt mit dem Aufwärmen, das die Sportler*innen auf die anstehende Belastung vorbereitet und so zur Verletzungsprävention beiträgt. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Muskulatur und der Erhöhung der Körpertemperatur, dient das Aufwärmen auch zur mentalen, kognitiven und emotionalen Vorbereitung. Es werden alle Voraussetzungen geschaffen, um ein optimales Training oder einen Wettkampf zu absolvieren. Das gemeinsame Aufwärmen fördert außerdem die Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe oder des Teams.

Körperliche Wirkungen	Kognitive und emotionale Wirkungen	Soziale Wirkungen
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Muskulatur- und Körperkerntemperatur	<ul style="list-style-type: none">▪ Abschalten vom Alltag, in der Stunde ankommen	<ul style="list-style-type: none">▪ Kontaktaufnahme mit dem/der ÜL bzw. Trainer/in
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none">▪ Schaffung von Bewegungsbereitschaft	<ul style="list-style-type: none">▪ Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none">▪ Herstellung/Verbesserung der Motivation	<ul style="list-style-type: none">▪ Kommunikativer Austausch
<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung der Herz- und Atemleistung	<ul style="list-style-type: none">▪ Erhöhung der Konzentration	<ul style="list-style-type: none">▪ Ermöglichung erster kooperativer Aktionen
<ul style="list-style-type: none">▪ Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge	<ul style="list-style-type: none">▪ Abbau von (gegebenenfalls vorhandenen) Ängsten	<ul style="list-style-type: none">▪ Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl
<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung der Muskeldurchblutung	<ul style="list-style-type: none">▪ Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewöhnung an die Umgebung 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verletzungsprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung des Muskelstoffwechsels 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung 		

Richtig aufwärmen – nur wie?

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen bringt den Körper (besonders die großen Muskelgruppen) auf „Betriebstemperatur“, z.B. durch Einlaufen. Im nächsten Schritt bereitet sich der*die Sportler*in disziplinspezifisch vor und erwärmt diejenigen Muskeln, die speziell für die Ausführung seiner Zielbewegungen benötigt werden. Dabei kann auch ein Sportgerät genutzt werden, bspw. ein Ball. Die Gestaltung des Aufwärmens sollte immer an die Stundeninhalte und -ziele angepasst werden. Bei der Planung sollten außerdem die Eigenschaften des Sporttreibenden, wie z.B. Alter und Trainingszustand, sowie weitere Faktoren wie Tageszeit und Außentemperatur, berücksichtigt werden.

Grundsätze für das Aufwärmen

- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Dauer: mindestens 10 Minuten.
 - Training: 15-30 min
 - Wettkampf: 20-40 min – Ende des Aufwärmens 5-10 min vor Wettkampfbeginn
- Intensität langsam steigern.
- Je kürzer und intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein.
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen.
- Mit fortschreitender Tagesdauer ändert sich das Aktivitätslevel des Menschen. Darum sollte die Aufwärmzeit zu Tagesbeginn länger sein und die Intensitätssteigerung langsamer erfolgen.
- Vermeidung von zu intensivem und umfangreichem Aufwärmen, damit keine starke Ermüdung und Leistungsminderung eintritt.
- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens
→ fließenden Übergang vom Aufwärmen in den Hauptteil/Wettkampf schaffen.

Tennisspezifisches Aufwärmen

Das Warm-up stellt im Tennis, wie in jeder anderen Sportart auch, einen wichtigen Teil des Trainings dar. Im Idealfall wird das Aufwärmen zu einer Routine, die die Muskeln, Gelenke und Sehnen auf die tennistypische Belastung vorbereitet. Ein gutes Aufwärmtraining ist die Grundlage für ein verletzungsfreies Tennis.

Seilspringen (2 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sidesteps ▪ Seitwärts cross over Steps ▪ Seitwärts cross over rückwärts 	An der Grund- oder Seitenlinie Sidesteps kurze und lange Schritte im Wechsel machen. Zusätzlich den Oberkörper nach links und rechts bewegen.
Ausfallschritte	Dehnen des Oberschenkels mit einem großen Schritt nach vorne. Hier geht es um die Aktivierung der Gesäß- und vordere Oberschenkelmuskulatur.
Unterarm Rotation	Der Tennisschläger wird in der Mitte mit der Hand umfasst und der Arm wird nach vorne ausgestreckt. Dabei ist der Schläger parallel zum Körper. Der Arm rotiert von links nach rechts. Der Bewegungsablauf wärmt den Unterarm auf.
Tapps vor und zurück	
Split Step Sprünge	
Wedelsprünge beidbeinig Wedelsprünge einbeinig	
Kleine Schritte entlang der Doppellinie	An der Doppellinie am Netz werden kleine schnelle Schritte vor und hinter Line gemacht bis zur Grundlinie. Die Linie darf bei der Übung nicht berührt werden. Jeweils links-rechts vorwärts und rechts-links rückwärts.
Relevante Tennis-Elemente des Lauf-ABC	Die Strecke vom Netz zur Außenlinie wird laufend zurückgelegt. Auf dem Rückweg werden die Fersen zum Po hochgezogen (Anfersen). Das nächste Mal werden die Arme rotiert beim Laufen. Diese Varianten können mit anderen Übungen erweitert werden.
Schwing Deine Hüften	Parallel stehend zum Zaun des Platzes oder Netz wird das Bein, welches nicht das Standbein ist (äußere Bein), wird vor und zurück geschwungen. Dabei kann man sich am Zaun oder am Netz festhalten. Das schwingende Bein bleibt locker. Der Fokus ist auf der lockeren Hüftbewegung und der lockeren Beinmuskulatur. Es geht hierbei nicht um die Höhe des

	<p>geschwungenen Beins. Nach einigen Wiederholungen wird das Standbein gewechselt.</p> <p>Frontal zum Netz/Zaun stehend wird nun das Bein zur Seite und nach Innen geschwungen. Hierbei wird auch jeweils das Standbein gewechselt.</p> <p>Bei jeder Durchführung ist darauf zu achten, dass der Rücken grade ist.</p>
--	--

Quellen:

- <https://hybridtennis.de/aufwaermen-im-tennis/>
- Video als Beispiel: https://spieler.tennis.de/news/-/asset_publisher/tgurasspub/content/praxis-tipps-f%25C3%25BCr-dein-training-warm-up
- https://spieler.tennis.de/news/-/asset_publisher/tgurasspub/content/praxis-tipps-f%25C3%25BCr-dein-training-warm-up
- <https://www.your-tennis.de/Your-Tennis-Blog/Das-perfekte-Warm-up-fuer-Tennisspieler/>
- <https://www.tennismagazin.de/praxis/fit-auf-dem-tennisplatz-aufwaermen-mit-den-profis/>
- <https://kinder.tennis.de/aktuelles/spiel-spass-und-bewegung-fangenspiel-varianten-zum-aufwaermen>

Stretching

Das Dehnen ist für das Tennisspiel wichtig. Es sollte darauf geachtet werden, dass der Muskel ca. 15 Sekunden gedehnt wird, um ihn dann wieder 5 Sekunden zu entlasten und diesen dann für weitere 10 Sekunden zu dehnen (möglichst etwas mehr dehnen als davor). Ganz wichtig dabei ist, dass der Muskel zu keinem Zeitpunkt wehtun darf.

Stretching für Tennisspieler

Wadenmuskulatur und Achillessehne	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ferse des hinteren Beines am Boden lassen und das vordere ▪ Hüfte Richtung Wand schieben ▪ Dehnung der Wadenmuskulatur ▪ Kniegelenk des hinteren Beines beugen (zusätzliches Dehnen der Achillessehne)
Vordere Oberschenkelmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterarmstütz in Seitenlage ▪ Becken ruhig halten (senkrecht) ▪ Wade zum Gesäß ziehen ▪ Dehnung der Vorderseite des Oberschenkels

Hintere Oberschenkelmuskulatur und Wade	<ul style="list-style-type: none"> ▪ In Rückenlage; ein Bein auf dem Boden ▪ Oberschenkel zum Oberkörper ziehen ▪ Knie grade ausstrecken bis eine Dehnung spürbar wird ▪ Fuß zum Oberkörper ziehen ▪ Dehnung der Oberschenkelhinterseite und Wade
Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ auf den Boden setzen und linkes/rechts Bein ausstrecken ▪ rechten Fuß neben linkes/rechtes Knie setzen ▪ mit dem Ellenbogen des linken Armes gegen rechtes/linkes Knie drücken ▪ Dehnung der Oberschenkel- und Pomuskulatur
Oberschenkelmuskulatur seitlich	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinsetzen; Fußsohlen aneinanderpressen ▪ Beine zum Körper ziehen ▪ Mit den Armen die Beine Richtung Boden drücken ▪ Dehnung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur
Seitliche Oberkörpermuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftbreite Stellung der Beine ▪ Arm über den Kopf strecken ▪ Oberkörper seitlich neigen (gleiche Richtung wie Arm) ▪ Dehnung der seitlichen Oberkörpermuskulatur
Brustmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberarm waagrecht, Unterarm an der Wand anlegen ▪ Oberkörper steht rechtwinklig zur Wand ▪ Variante: Änderung der Oberarmhöhe ▪ Dehnung der Brustmuskulatur
Unterarmmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arm hinter nach hinten abwinkeln, Ellenbogen zeigt nach oben ▪ Mit dem anderen Arm auf den Ellenbogen drücken ▪ Dehnung der Unterarmmuskulatur
Unterarm- und Handmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände zusammenfalten, Arme über Kopf strecken ▪ Handinnenflächen zeigen nach oben ▪ Dehnung der Arm- und Fingermuskulatur

Schulter-Warm-Up

Schulter	<p>Das Terraband wird unten am Netzpfeosten angebracht und die beiden Enden des Terrabands werden mit jeweils einer Hand festgehalten. Anschließend stellt man sich ca. 1 Meter entfernt vom Netz schulterbreit hin. Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt und die Arme angehoben, bis diese auf Kopfhöhe sind. Diese Position sollte ca. 2-3 Sekunden gehalten werden. Je näher die Übung am Netz ausgeführt wird, desto geringer ist die Spannung.</p> <p>Durchführung: 10 bis 15 Wiederholungen.</p>
Außenrotation	<p>Das Terraband wird oben am Netzpfeosten angebracht (ca. auf Höhe des Ellenbogens). Parallel zum Netz stehend wird das Band mit einer Hand gegriffen und zu sich gezogen, bis der Arm angewinkelt an der Seite des Körpers liegt (hier kann auch der Arm am Körper fixiert werden). Der Unterarm bewegt sich nach außen und wieder zurück. Der Ellbogen muss dabei am Körper anliegen.</p> <p>Je weiter die Entfernung zum Netz, desto größer ist die Spannung.</p> <p>Durchführung: 10 bis 15 Wiederholungen pro Seite</p>
Innenrotation	<p>Das Terraband wird im oberen Bereich am Netzpfeosten angebracht. Seitlich zum Netz stehend greift man das Band mit dem innenliegenden Arm. Dabei bleibt der Oberarm am Körper fixiert und das Handgelenk wird zum Bauch geführt (ca. 2-3 Sekunden halten). Danach wieder in die Ausgangsposition.</p> <p>Je weiter die Entfernung zum Netz, desto größer ist die Spannung</p> <p>Durchführung: 10 bis 15 Wiederholungen pro Seite.</p>
Aktivierung der Arme	<p>In einem schulterbreiten Stand wird der Arm gehoben und der Ellbogen in einem 90-Grad-Winkel auf Höhe der Schulter gehalten. Danach klappt der Unterarm nach vorne, in einer Auf- und Zudrehbewegung. Dies wird mit dem anderen Arm wiederholt. Die Körperhaltung ist bei dieser Übung grade/aufrecht.</p> <p>Durchführung: Pro Seite 10 bis 15 Wiederholungen</p>
Schulterblätter	<p>In grader Haltung werden die Beine schulterbreit aufgestellt. Der Blick geht geradeaus. Die Arme sind angespannt am Körper anliegend. Die Schulterblätter werden nach hinten zusammengezogen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Bewegung nur aus den Schultern kommt. Die Position wird kurz (2-3 Sekunden) gehalten und dann wieder gelockert.</p> <p>Durchführung: 10 bis 15 Wiederholungen.</p>

Aufwärmen mit Kindern

Das spielerische Herangehen an Aufwärmübungen ist für Kinder ideal. Die Kombination aus Spiel, Spaß und Bewegung ermöglicht den Kindern einen spielerischen Zugang zum Warm-up. Hier haben wir ein paar Übungen, die für das spielerische Aufwärmen mit Kindern geeignet sind, zusammengestellt.

Haifischbecken

Das Becken für die Fischer ist gedanklich zwischen der Grundlinie und der T-Linie des Tennisplatzes. Die Fische sind in dem Becken und können das Becken nicht verlassen. Der Fischer versucht die Fische zu angeln, indem er/sie die Fische mit einem Schaumstoffball oder druckreduzierten Tennisball abwirft. Angelt ein Fischer einen Fisch dann wird der Fischer zum Fisch und umgekehrt. Das Spiel ist dann beendet, wenn keine Bälle mehr da sind oder eine gesetzte Zeit angelaufen ist.

Das Erdferkel

Das Erdferkel hat eine Leibspeise und das sind Klöpse. Ein Kind wird dabei zu dem Erdferkel und die anderen zu den Klöpsen. Da das Erdferkel großen Hunger hat, versucht es so viele Klöpse wie möglich zu essen (fangen). Die Klöpse möchten aber nicht gegessen werden, also versuchen diese wegzurennen. Das darf aber nur innerhalb des Tennisplatzes passieren. Wird ein Klops vom Erdferkel gegessen muss dieses hinter dem Erdferkel hinterherlaufen. Je mehr Klöpse gegessen werden, desto länger wird die Schlange hinter dem Ferkel. Der letzte Klops gewinnt das Spiel und wird in der nächsten Runde zum Erdferkel.

Käse klauen

Die Mäuselöcher werden durch Ringe dargestellt. Diese liegen in einer Ecke des Feldes. Gegenüber im Aufschlagsfeld steht ein Eimer mit Bällen, die die Käsestücke darstellen. Dann werden die Kinder in Mäuse und Katzen eingeteilt. Die Mäuse versuchen die Käsestückchen (Bälle) in das Mäuseloch zu bringen. Die Katzen versuchen das durch Fangen der Mäuse zu verhindern. Aber die Katzen dürfen dabei nicht in die Mäuselöcher oder in das Aufschlagsfeld, in dem die Käsestückchen sind. Jede Maus darf auch nur jeweils ein Käsestück nehmen. Immer wenn eine Maus von einer Katze gefangen wird, muss diese das Käsestück wieder in den Eimer legen. Dann darf die Maus einen neuen Versuch starten. Nach ein paar Minuten werden die Rollen getauscht: die Katzen werden zu Mäusen und umgekehrt. Gewinner des Spiels sind die Mäuse, die die meisten Käsestückchen ins Mäuseloch gebracht haben.

Schwerpunkt Verletzungen

Der Tennissport selbst gehört im Vergleich zu anderen Sportarten nicht zu den verletzungsreichsten. Aber durch die permanenten Richtungswechsel auf verschiedenen Untergründen werden Muskeln, Bänder und Gelenke stark beansprucht. Daher sind Kniegelenke und Sprunggelenke eher von akuten Verletzungen betroffen. Während im Bereich der Schulter und der Ellbogen häufig chronischen Verletzungen die Folge sind. Diese Verletzungen können durch eine Vielzahl von Faktoren begünstigt werden, bspw. keine oder nicht auf das Training abgestimmte Warm-Ups, eine falsche Schlagtechnik oder Überlastung.

Prävention von Schulterverletzungen

Die Schulter ist im Tennis oft von chronischen Verletzungen betroffen. Diese Schulterbeschwerden entstehen durch eine muskuläre Dysbalance aufgrund einer einseitigen oder Fehl- bzw. Überbelastungen. Wie schwerwiegende akute Verletzungen (bspw. des Knies) können auch chronische Verletzungen zur Beendigung der sportlichen Laufbahn führen und teilweise auch Beeinträchtigungen im Alltag mit sich bringen. Daher ist es wichtig auch chronischen Verletzungen langfristig und vor allem frühzeitig vorzubeugen.

Eine häufige Ursache für Schulterbeschwerden sind die einseitige Belastung und dadurch bedingte muskuläre Dysbalancen. Nicht selten entsteht so das Impingement-Syndrom – eine Verengung im Bereich der Schulter, die zu Schmerzen führt. Diesen möglichen Beschwerden gilt es durch ergänzendes Training und gezielte Übungen vorzubeugen.

Ein Aspekt, der im Amateur- und Breitensportbereich weniger Beachtung findet, aber dennoch von großer Bedeutung ist, ist die Belastungssteuerung. Daher ist es wichtig, dass Sportler*innen lernen auf ihren*seinen Körper zu hören und Anzeichen der Überlastung zu deuten und Trainingspausen einzulegen. Dabei ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass Schmerzen nicht zum Alltag gehören.

Übung	Körper-region	Bewegungs-beschreibung	Wieder-holungen
4-Füßlerstand mit Aufdrehen	Schulter, Rumpf	Im 4-Füßlerstand auf den Knien und den Handflächen abstützen. Dabei stützt eine Hand auf dem Boden, die andere auf einem Tennisball. Aus dieser Position auf der Ballseite den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Variation: aus dem	5-10 Wdh.

		Unterarmstütz; aus dem Liegestütz	
Dynamische Wurfbewegung Innen-/Außenrotation	Schulter	Im Stand in Wurfhaltung festhalten. Aus der Ausgangsposition den Unterarm kontrolliert in kleinen, schnellen Bewegungen nach hinten und vorne bewegen. Hinweis: Der Oberarm bleibt die ganze Zeit auf Schulterhöhe! Variation: (Tennisball fallen lassen): Die Schrittstellung bleibt gleich. Ober- und Unterarm sind beide auf Schulterhöhe. Der Tennisball wird fallengelassen und mit der gleichen Hand versucht einhändig aufzufangen. Danach geht es in die Ausgangsposition zurück.	5-10 Wdh.

Quellen:

- <https://ethianum-klinik-heidelberg.de/verletzungen-im-tennis.html>
- <https://www.tennis-point.de/verletzungen-beim-tennis/>
- <https://www.tennismagazin.de/praxis/wunder-punkt-schulterschmerzen/4/> (+Bilder)
- <https://www.pfitzenmeier.de/news-blog/archiv/10-uebungen-mit-der-flexibar/>

(Übungen & Abbildungen aus: VBG (2020). *Trainingsübungen. „Das 4 x 4 des Handballs“*. *Übungen für ein starkes Handballteam. Das präventive Trainingsprogramm der VBG.*):

Prävention von Knieverletzungen

Knieverletzungen und insbesondere Kreuzbandrupturen kommen im Tennis besonders oft vor. Gezielt entgegenwirken kann Knieverletzungen mit speziellen, präventiven Übungen, die meist ins Aufwärmen integriert werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass diese Übungen etwa jede dritte Knieverletzung und sogar etwa die Hälfte der Verletzungen des vorderen Kreuzbandes (Petersen et al., 2016) vermeiden können. Wichtig ist jedoch, dass sowohl

Trainer*innen als auch Sportler*innen typische Bewegungsmuster, die zu Knieverletzungen führen könne, kennen und verstehen.

Doch wie kommt es zu Knieverletzungen? Gibt es Anzeichen, die mich ein mögliches Verletzungsrisiko erkennen lassen? Und wie sieht letztlich ein solches Trainingsprogramm aus?

In allen Ballsportarten entstehen Knieverletzungen oftmals dadurch, dass Ober- und Unterschenkel gegeneinander verdreht werden. Dies kommt meist bei unkontrollierten Abstoppbewegungen, Richtungswechseln oder Landungen nach Sprüngen vor.



Die Mehrzahl der Knieverletzungen entstehen ohne das Einwirken eines Gegenspielers. Dabei handelt es sich um sogenannte „Nicht-Kontakt-Situationen“. Dies ist durch zahlreiche Untersuchungen und Videoanalysen nachgewiesen. (Trainingsübungen für Prävention und Rehabilitation von Knieverletzungen. (2021, 15. März). Stop X - Rehabilitation & Prävention von Knieverletzungen. <https://www.stop-x.de/uebungen/?art=praevention>; letzter Zugriff: 15.12.2020)

Konkret konnten die folgenden Bewegungen als Risikosituationen ermittelt werden:

- Landung nach Sprüngen
- Drehbewegungen
- Richtungswechsel (www.stop-x.de; Zugriff 15.12.2020)

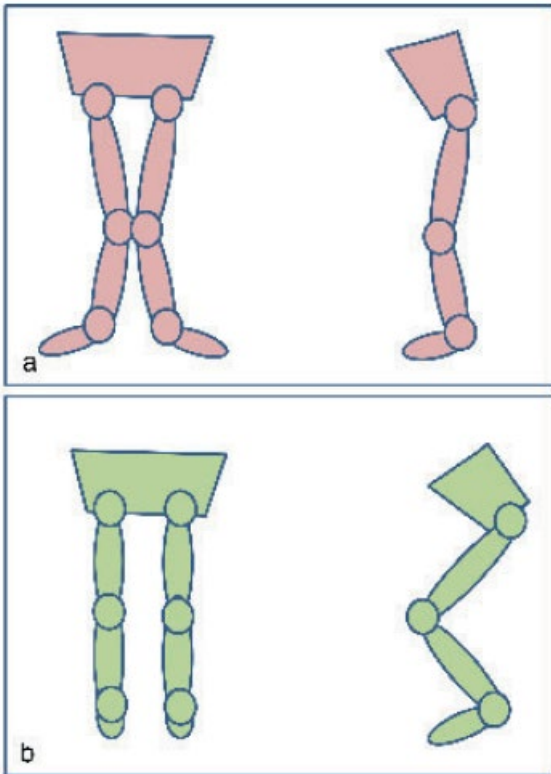


Abb. a) schematische Darstellung des Risikobewegungsmusters: Dynamischer Valgus und aufrechte Haltung bei der Landung;

Abb. b) schematische Darstellung Verringerung des Risikos von Knieverletzungen: gerade Stellung des Kniegelenks und 90°-Beugung bei der Landung

Zusätzlich gibt es weitere Einflussfaktoren, die eine Verletzung des Knies begünstigen können. Dabei gibt es beeinflussbare (trainierbare) und nicht beeinflussbare (nicht trainierbare) Faktoren:

Nicht trainierbare Risikofaktoren	Trainierbare Risikofaktoren
Zunehmendes Alter: ab 20 Jahren steigt das Verletzungsrisiko	Fehlstellungen der Knie, insb. X-Bein-Stellung
Weibliches Geschlecht: Frauen sind aufgrund der körperlichen Gegebenheiten anfälliger	Geringe Hüft- und Kniebeugung bei Landungen
Hormonstatus: Phase vor dem Eisprung bei Frauen, die keine Kontrazeptiva einnehmen	Fehlende Hüft- und Rumpfkontrolle
Sportarten: Risikoreiche Sportarten erhöhen die Wahrscheinlichkeit. Bsp. Fußball, Handball, Basketball, Ski Alpin	Schwache Kniebeuger und Hüftabduktoren (im Verhältnis zum Quadrizeps)
Geringe Kreuzbandhöhle	Verzögerte Rekrutierung der Beuger
Lockere Bänder oder Hypermobilität	Eigenwahrnehmung des Körpers (Stellung von Kopf/Rumpf/Gliedmaßen)
Plattfuß	Muskuläre Ermüdung
Kunststoffböden	Schlechter allgemeiner Trainingszustand
Frühere Verletzungen	
Infektionskrankheiten	
Schlechte Wetterverhältnisse (Outdoor Sport)	

Trainingsprogramme, die mit der regelmäßigen Anwendung das Risiko für Knieverletzungen reduzieren können:

- Das Programm Stop-X der Deutschen Kniegesellschaft e.V. (DKG) besteht aus verschiedenen Übungen in den Bereichen Balance, Kraft, Lauf & Sprung. Die Übungen und weitere Informationen können unter www.stop-x.de abgerufen oder als PDF heruntergeladen werden.
Deutsche Kniegesellschaft (DKG). (2020). Stop-X: Prävention von Knieverletzungen.
https://deutsche-kniegesellschaft.de/wp-content/uploads/2020/11/2020_StopX-Redesign_final.pdf
- Kniekontrolle – Halt' dein Knie gesund! Ist eine App, die als Gemeinschaftsprojekt der Stiftung Sicherheit im Sport und der BARMER entstanden. Die App folgt einem schwedischen Vorbild, bei dem präventive Übungen zur Vorbeugung von Knieverletzungen zusammengestellt wurden. Diese zielen auf Sportler*innen aus dem Breitensport ab und umfassen sechs Grundübungen mit sechs verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Alle Übungen sind als Video mit einer Bewegungsbeschreibung verfügbar.
BARMER & Stiftung Sicherheit im Sport. (o. D.). Kniekontrolle - einfach und effektiv das Risiko für Knieverletzungen reduzieren! Kniekontrolle. Abgerufen am 1. Februar 2022, von <https://www.kniekontrolle.de/>
- MAPS – das DHB-Aufwärmprogramm ist eine Zusammenstellung von Übungen zur Erwärmung für ein Hallentraining mit dem Fokus „Kniestabilität“
https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Seitenbaum/03_Trainer/Medien-fuer-Trainer/RTK-MAPS-Poster/DHB_Poster_MAPS_Knie.pdf

Prävention von Sprunggelenksverletzungen

Nach Verletzungen des Knies ist das Sprunggelenk das am zweithäufigsten von Verletzungen betroffene Gelenk im Bereich der unteren Extremitäten. Auch hier kann das Verletzungsrisiko durch gezieltes Training reduziert werden. Dabei sind insbesondere Übungen und Trainingsprogramme zu empfehlen, die auf die Verbesserung der Beinachsenstabilität und des Gleichgewichts abzielen. Die meisten Programme zur Prävention von Verletzungen des Kniegelenks haben auch einen positiven Effekt auf Sprunggelenksverletzungen.

Im Folgenden haben wir einige Programme zur Prävention von Sprunggelenksverletzungen zusammengestellt.

VBG:

Die Sammlung von Trainingsübungen der VBG sind ganzheitlich zur Prävention von Verletzungen zusammengestellt. Mit Blick auf Sprunggelenksverletzungen sind vor allem die Übungen des Kapitels „Sensomotorik/Beinachsenstabilität“ zu berücksichtigen.

- VBG. (2014). Trainingsübungen. https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Branchen/Sport/Trainingsuebungen_fuer_ein_starkes_Fu%C3%9Fballteam.pdf?__blob=publicationFile&v=9
- Ein Balancetraining zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten und zur Förderung der Beinachsenstabilität trägt dazu bei Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks zu

reduzieren. Der Nutzen des Programms vom McGuine & Keene (2006) ist wissenschaftlich belegt.

(McGuine, T.A. & Keene, J. S. (2006). The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high schools athletes, *The American journal of sports medicine*, 34 (7), 1103-1111).

- Ein standardisiertes neuromuskuläres Warm Up, das vor jeder Trainingseinheit und vor jedem Wettkampf durchgeführt wird hat sowohl auf das Verletzungsgeschehen im Allgemeinen aber insbesondere auch auf das Auftreten von Sprunggelenksverletzungen einen positiven Einfluss. Die Wirksamkeit des neuromuskulären Warm-Ups von LaBella et al. (2011) ist wissenschaftlich belegt.

(LaBella, C. R.; Huxford, M. R., Grissom, J., Kim, K.-Y., Peng, J. & Christoffel, K. K.

(2011). Effect of neuromuscular war-up on injuries in female soccer and basketball athletes in urban public high schools: cluster randomized controlled trial. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165 (11), 1033-1040.)

Ergänzend zu den aufgezeigten Programmen sind auch die Übungen aus der App Kniekontrolle zu empfehlen, da diese durch den Fokus auf die Beinachsenstabilität sich ebenfalls positiv auf die Stabilität der Sprunggelenke auswirkt.

Sportstätten und Sportgeräte

Boden

Tennisplatz Bodenbelag

Es gibt vier Arten von Tennisanlagen:

- Sandplatz
- Hartplatz
- Rasenplatz
- Teppichplatz

Die Plätze unterscheiden sich in den Punkten Spielverhalten, Aufbau und Pflege. Nachfolgend gehen wir kurz auf diese typischen Eigenschaften für die vier Platzarten ein.

▪ Sandplatz

Der Sandplatz ist überwiegend ein Outdoorbelag. Er besteht aus Ziegelmehl und nicht wie der Name vermutete lässt aus Sand. Diese Beschaffenheit macht ihn zu dem langsamsten Belag, denn der Ball sinkt in den Sand ein, dafür aber springt dieser dort am höchsten auf. Hat der Ball durch den Schlag eine hohe Rotation mitbekommen, sind diese Schläge nur schwer zu retournieren. Der Sandplatz verlangt von einem Spieler eine gute Ausdauer, da Ballwechsel auf diesem Belag oft länger gehen.

Zusätzlich hat der Sandboden gelenkschonende Eigenschaften und bietet die Möglichkeit zu gleiten. Für Grundlinienspieler*innen ist der Sandplatz optimal geeignet, wohingegen Serve-and-Spieler*innen bei diesem Belag nicht gut aufgehoben sind.

▪ Hartplatz

Innen wie auch außen kann der Hartplatz genutzt werden. Er besteht aus Beton/Asphalt und einer Zusammensetzung aus Gummi und Acryl. Die Blaue Farbe des Bodens rührt daher, dass sie sich gut vom gelben Tennisball unterscheiden lässt. Die Oberfläche selbst ist glatt und verlangsamt den Ball nicht bei aufprallen, was zu einem schnellen Spiel beiträgt. Der Ball springt dabei flacher ab als auf Sand. Das individuelle Sprungverhalten hängt aber der Zusammensetzung des Belags ab.

Jedoch ist der Hartplatz nicht wasserdurchlässig, wodurch ein Spiel bei Regen nicht möglich ist. Durch mögliches Ausrutschen steigt hier auch das Verletzungsrisiko, welches auf einem Hartplatz generell erhöht ist. Der Boden fordert die Gelenke stärker, grade bei Sprüngen, ebenso wie das Material deiner Schuhe und Bälle.

Insgesamt fühlen sich auf einem Hartplatz die Grundlinienspieler*innen mit einer offensiven Ausrichtung und druckvolle Aufschlagsspieler*innen wohl.

▪ Rasenplatz

Bei Rasenplätzen ist zwischen natürlichen und künstlichen Rasen zu unterscheiden. Das Spiel auf Rasen ist das schnellste. Anhängig ist das von der Länge des Rasens. Je kürzer der Rasen, desto schneller ist der Ball. Der Absprung des Balls ist eher flach, da der Boden den Ball abfedert. Dies gilt auch für die Gelenke. Der Platz federt die Bewegungen der Spieler*innen ebenso. Das generell eher schnellere Spiel auf Rasen hat auch oftmals nur kurze Ballwechsel zur Folge. Bei Rasenbelag wird daher eine hohe Reaktionsgeschwindigkeit verlangt.

Kommt es zu Regen ist auch der Rasenplatz unbespielbar. Der generell etwas rutschigere Rasen birgt dann ein noch höheres Verletzungsrisiko.

Generell ist der Rasen bei Spieler*innen, die Serve-and-Volley spielen oder einen starken Aufschlag haben sehr beliebt.

- **Teppichplatz**

Der Teppichplatz ist Belag nur die Innenräume. Das Material, das verwendet wird, ist nicht einheitlich. „Velours“ ist ein Stoff der allerdings oft Verwendung findet.

Vom Spielverhalten ordnet sich der Teppichplatz zwischen den Hartplatz und dem Rasenplatz ein. Zeigen tut sich dies dadurch das der Ball langsamer ist als auf dem Hartboden aber schneller auf Rasen.

Der rutschfeste Teppichboden erlaubt es nicht zu gleiten und birgt daher die Gefahr von Verletzungen. Oftmals müssen sich die Spieler*innen erst an den Belag gewöhnen.

Grundlinienspieler*innen sind auf diesem Platz gut aufgehoben.

Quelle:

Tennis Uni (2022). Tennisplatz – Maße, Bodenbeläge & Platzbau. <https://tennis-uni.com/tennisplatz-tennisfeld/>

(Schutz-) Ausrüstung

Das richtige Schuhwerk

Mit zur Grundausstattung eines Tennisspielers gehören geeignete Tennisschuhe. Sie sollen gleichzeitig dynamisch jede Bewegung mitmachen aber gleichzeitig vor Verletzungen schützen und die Gelenke schonen. Das kann aber nur funktionieren, wenn jeder Spieler den passenden und geeigneten Schuh trägt.

- **Einsatzbereich**

Der Tennisschuh muss andere Eigenschaften erfüllen als bspw. ein Laufschuh. Die vertikalen Richtungswechsel sowie die schnellen Anlauf- und Abbremsbewegungen sind essenzielle Eigenschaften, die einen Tennisschuh ausmachen.

- **Material**

Das Material ist stabiler als bei anderen Schuhen und zeichnet sich durch seine Steifheit aus. Dadurch soll bei den schnellen Richtungswechseln die Möglichkeit vom Umknicken verringert werden.

- **Zwischensohle**

Die Dämpfung der Sole ist in den Tennisschuhen dünner, damit der Kontakt zum Boden besser spürbar ist. Daraus resultiert eine bessere Kontrolle des Stands und der Bewegung.

- **Außensohle**

Die Außensohle sorgt für eine gute Bodenhaftung. Generell gilt eine niedrige Profilstärke ist gut für den Tennisschuh. Jedoch bestimmt der Bodenbelag des Tennisplatzes, welches Profil sich am besten eignet.

Tennisschuhe – Der Ratgeber

Bodenhaftung

Der Bodenbelag ist für die Wahl der Schuhe äußerst wichtig. Der Belag bestimmt unter anderem das Profil der Schuhe, ob dieses bspw. mehr oder weniger sein muss. Der jeweilige Untergrund und die Nutzungsdauer eines Schuhs haben wesentlichen Einfluss auf deren Haltbarkeit.

Zu unterscheiden sind die folgenden Belege:

- Sandplatz
- Hardcourt
- Rasen
- Teppich

- Sandplatz

Der Sandplatz zeichnet sich durch wenig Griffigkeit aus. Daher sollte der Tennisschuh dies ausgleichen, indem er ein tiefes Profil aufweist. Das Profil sollte ein „Fischgrätenmuster“ zeigen, wodurch die kleinen über Kreuz gelegten Rillen des Schuhs, die nötige Stabilität auf den Platz bringen. Nutzen dieses Profils ist das Vermeiden eines unkontrollierten Wegrutschens, wodurch das Verletzungsrisiko steigt. Das Profil verhindert dennoch keine kontrollierte Rutschbewegung.

Dennoch ist zu beachten, dass sich in dem Profil des Schuhs Sand ansammeln kann, was eine Verringerung der Griffigkeit nach sich zieht. Deshalb sollten die Schuhe regelmäßig abgeklopft werden, um die Sohle von Sand zu befreien.

- Hardcourt

Der Hartplatz hingegen zeichnet sich durch seine griffige Oberfläche aus. So genannte „Allcourt“-Schuhe sind am besten geeignet für diesen Platz. Auch hier besteht das Profil aus einem „Fischgrätenmuster“ und wird ergänzt durch Kreise. Jedoch ist die Profiltiefe im Vergleich zu Sandplatzschuhen geringer.

- Rasen

Der Rasenplatz neigt zu einer geringen Griffigkeit. Hier gilt es für den Schuh dies zu kompensieren. Mit kleinen Noppen an der Sohle wird der Gripp erhöht. Aufgrund des eher weichen Bodens ist die Haltbarkeit der Schuhe sehr hoch. Die Rasenschuhe sind auch oftmals mit dem Titel „Gras“ ausgezeichnet.

Schuhe mit tiefem Profil sind allerdings nicht für das Tennisspielen auf dem Rasen geeignet.

- Teppich

Auf dem Teppich sind Schuhe mit einer glatten Sohle gut geeignet. Gekennzeichnet sind diese Modelle mit dem Label „Indoor“. Bei Tennisschuhen mit Profil kann es schnell zu Verletzungen durch Umknicken kommen.

Um der Möglichkeit von Streifen auf dem Teppich zu verhindern, sollte die Sohle hell sein.

Stabilität

Wichtig beim Tennisschuh ist die Stabilität. Diese ist durch den Aufbau des Schuhs bedingt.

- Mittelfußbrücke

Die Mittelfußbrücke sollte aus einem kräftigen Material bestehen. Sie besteht aus einem Kunststoff. Ob die Stabilität gegeben ist, kann dadurch getestet werden, ob der Schuh sich beim Knicken nur im vorderen Bereich abknickt.

- Seitenteile

Verstärkte Seitenteile bietet die Sicherheit, dass der Fuß nicht aus dem Schuh bricht und gegen die Fußbewegung nach außen gegenhält.

- Fersenkappe

Die Fersenkappe stabilisiert den Tennisschuh. Prüfen, ob diese genug Stabilität aufweist, lässt sich durch Druckausübung gegen die Ferse. Diese sollte sich nicht eindrücken lassen.

- Vorderfuß

Im Bereich des Vorderfußes werden Belastungen wie im Bereich der Ferse nicht erreicht. Deshalb setzt sich der vordere Teil aus flexiblen Materialein zusammen. Damit lässt sich der Fuß normal abrollen.

Dämpfung

Durch die hohe Belastung der Beine und Gelenke ist eine Dämpfung unerlässlich.

- Funktion

Mit der Dämpfung werden die Erschütterungen, Stöße absorbiert. Dadurch wird Rücken- und Gelenkschmerzen vorgebeugt.

- Dämpfungsgrad

Die optimale Dämpfung ist abhängig vom Bodenbelag. Als Faustregel gilt: Je härter der Bodenbelag ist, desto stärker muss die Dämpfung sein.

Daher wird bspw. bei einem Sandplatz eine geringere Dämpfung benötigt als bei einem Hartplatz.

- Aufbau

Die Dämpfung setzt sich aus einer Außen-, Zwischen- und Innensohle zusammen. Die stärkste Absorption findet in der Zwischensohle statt. Jeder qualitativ hochwertige Schuh sollte aus diesen drei Sohlen bestehen.

- Polsterung

Die Polsterung sollte im Schuh weich sein. Dazu sollte die Innensohle einzeln herausnehmbar sein, um die Möglichkeit zu haben individuelle Sohlen einzulegen.

Passform

Die Passform des Schuhs ist entscheidend. Sie sollte deinem Fuß angepasst sein und diesen vollumfänglich umschließen. Zusätzlich sollte der Fuß bündig an der Innenseite anliegen. Rutscht der Fuß (Mittelfuß) im Schuh, hat der Fuß zu viel Platz und sollte so nicht genommen werden, da daraus Verletzungen entstehen können.

Wenn der Schuh zu sehr drückt, ist das auch nicht optimal. Zu prüfen ist, ob mit der Schnürung der Schuh lockerer bzw. enger gemacht werden kann. Ist dies nicht der Fall sollte ein weiterer Schuh gekauft werden.

Die Zehen sollten dagegen genug Platz haben. Bei einer Abstoppbewegung rutscht der Fuß nach vorne und sollte daher nicht direkt die Innenwand berühren. Ca. 1cm sollte Platz zwischen Zehen und Schuhspitze sein, das sind ca. eine bis eine halbe Nummer größer. Um das beurteilen zu können, sollten Tennisschuhe mit Socken und Bandagen anprobiert werden (wie beim Training und Spiel auch) und darin die Bewegungsabläufe simuliert werden.

Obermaterial

Das Obermaterial ist der elastische Teil. Es hat die Funktion der Belüftung des Fußes. Es gilt zwei Materialien zu unterscheiden:

- Synthetik

Synthetik ist ein Material, das atmungsaktiv ist aufgrund der perforierten Stoffe. Zusätzlich haben sie eine lange Haltbarkeit.

- Leder

Das Leder ist weniger atmungsaktiv und hat eine geringere Haltbarkeit. Jedoch ist Leder ein klassisches Obermaterial, das heute noch genutzt wird.

Gewicht

Das Gewicht ist neben der Passform ein weiterer Faktor im Schuhkauf. Hierbei ist darauf zu achten, dass ein Mittelweg zwischen Geschwindigkeit und der Stabilität gefunden wird.

Bei einem hohen Anteil an Rutschphasen während des Spiels sollte der Fokus auf der Stabilität liegen. Hierbei ist jedoch das Gewicht etwas höher.

Ist das Spiel auf Schnelligkeit ausgelegt hilft ein leichter Tennisschuh. Durch das geringere Gewicht wird Kraft eingespart. Jedoch leidet hierbei die Stabilität.

Haltbarkeit

Die Robustheit eines Schuhs ist zu sehen, an dem Material und der Verarbeitungsweise. Zu achten ist dabei auch auf die Nähte des Schuhs. Das Imprägnieren des Schuhs hilft dem Obermaterial dabei widerstandsfähiger zu sein sowie eine regelmäßige Reinigung. Mit extra Bürsten und per Hand lassen sich die Schuhe am besten sauber halten. Zusätzlich verhindert dies Verformungen der Sohle.

Quelle:

Tennis Uni (2022). Tennisschuhe – In 7 Schritten zum passenden Modell. <https://tennis-uni.com/tennisschuhe/>

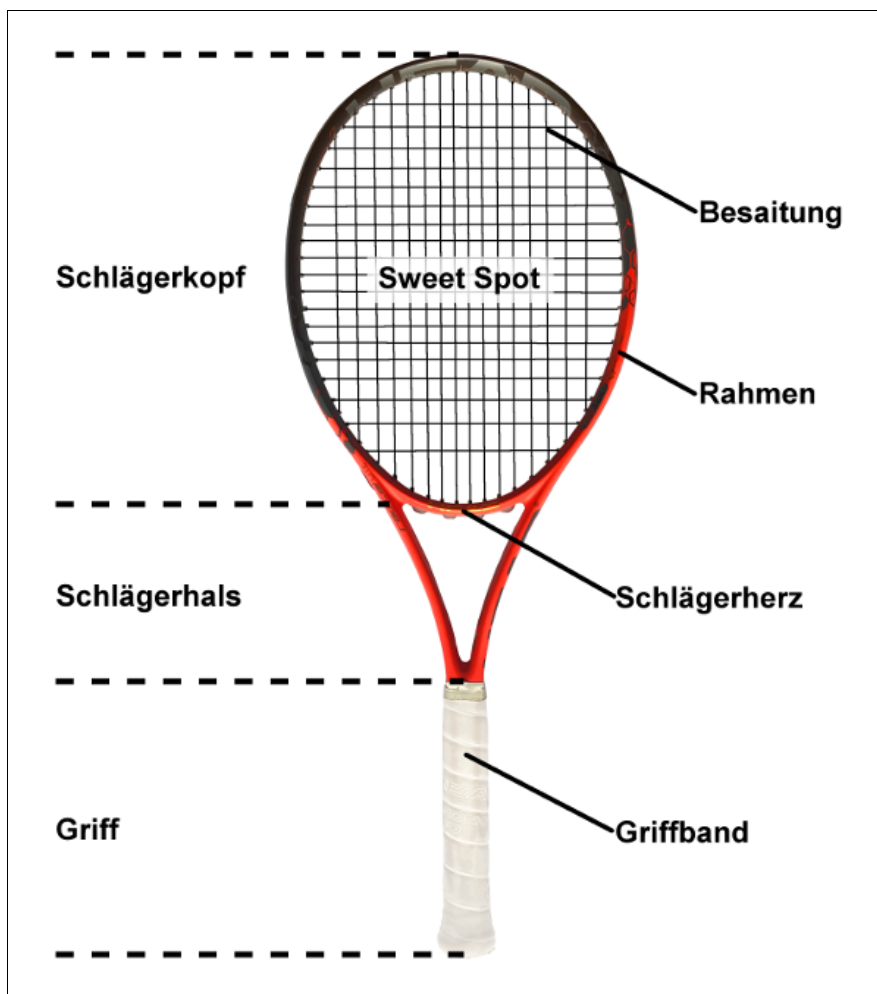
Tennisschläger

Der richtige Tennisschläger ist essenziell für ein gutes Spiel. Es gilt bei der Wahl des Schlägers unterschiedliche Aspekte zu beachten. Der richtige Griff, die Schlagfläche und das Gewicht sind nur ein paar Faktoren. Daneben entscheidet das Level des Tennisspiels welcher Schläger passt. Nachfolgend wird zusammengefasst, auf was zu achten ist bei der Wahl des Schlägers.

Aufbau eines Tennisschlägers

Ein Tennisschläger ist für das Tennisspielen essenziell und damit das wichtigste Utensil. Die Beschaffenheit und die Eigenschaften eines Schlägers zu kennen ist dabei unerlässlich.

Der Tennisschläger selbst kann in die Bereiche Kopf, Hals und Griff eingeteilt werden.



Der Griff

Der Griff stellt die Verbindung zum*zur Spieler*in her. Es gibt sowohl unterschiedliche Griffstärken als auch -formen.

Welche Griffstärke ist für mich geeignet?

Der richtige Griff ist entscheidend. Der Griff sollte gut in der Hand liegen und mit dieser komplett zu umfassen sein, um einen sicheren Griff zu ermöglichen.

Als Faustregel gilt: Der Griff muss mit der Hand ganz umschlossen sein, ohne dass die Fingerspitzen den Handballen berühren. Für Kinder, Frauen und Männer gibt es unterschiedliche Griffstärken:

Griffstärke 0: Für Kinder geeignet.

Griffstärke 1: Für Jugendliche und für Frauen mit kleinen Händen geeignet.

Griffstärke 2: Standardgröße für Frauen und Männer mit kleinen Händen.

Griffstärke 3: Geläufigste Größe: Standardgröße für Männer mittlerer Größe oder für Frauen mit großen Händen.

Griffstärke 4 und 5: Für Männer mit großen Händen (und über 1,80m groß) geeignet.

- Der Schlägerhals

Die typische V-Form des Halses ist zur Stabilisierung des Schlägers gedacht.

- Der Schlägerkopf

Mit seiner Besaitung aus Längs- und Quersaiten, ist der Schlägerkopf der wichtigste Bestandteil des Schlägers. Das Kopf- und das Saitenmaterial sind individuell wählbar.

- Der Sweetspot

Der Sweetspot ist der Bereich am Schläger, der dem Ball die größte Geschwindigkeit mitgibt. Die Vibration am Rahmen ist dabei am geringsten. Daher ist er für jede*n Spieler*in von hoher Relevanz. Der Punkt, wo sich der Sweetspot befindet, ist von der Größe des Schlägers und seiner Besaitung abhängig.

- Schlägerkopfgröße

Mit der Größe des Schlägerkopfes verändert sich die Beschleunigung beim Schlag als auch die Beherrschung des Schlägers. Allgemein lässt sich sagen, dass ein größerer Schlägerkopf es leichter macht den Ball zu treffen, ebenso kann du dem Ball mehr Energie mitgeben. Dadurch ist dieser besonders für Anfänger geeignet. Ein kleinerer Kopf ermöglicht eine höhere Genauigkeit, ist aber eher etwas für Fortgeschrittene oder Profis.

Welche Schlägerkopfgröße ist für mich geeignet?

Es gibt drei verschiedene Arten von Schlagflächen bei Tennisschlägern. Dabei ist zu beachten, dass eine größere Schlagfläche es erleichtert den Ball zu treffen.

- **Große Schlagfläche** (660 bis 690cm²)
Eine große Schlagfläche ist perfekt für Einsteiger*innen geeignet oder für Spieler*innen die es leichter haben möchten. Die Trefferfläche ist größer, was eine geringere

Treffgenauigkeit voraussetzt. Neben Anfänger*innen können auch Sportler*innen mit einem geringeren Fitnesslevel diese Kategorie an Schlägern nutzen.

- **Mittelgroße Schlägerfläche** (645 bis 660cm²)
Die mittlere Größe kann von Anfängern aber auch fortgeschrittenen Spieler*innen genutzt werden.
- **Kleine Schlagfläche** (600 und 630cm²)
Die kleinste Schlagfläche ist für erfahrenen Spieler*innen geeignet. Die kleinere Fläche erfordert sowohl eine gute Technik als auch ein hohes Fitnesslevel. Die Schlagtechniken müssen dabei beherrscht werden.

Schlägerlänge

Die Schlägerlänge (vom Griffende bis Schlägerkopfende) ist standardisiert auf eine Länge von 68,6 cm.

Rahmenhöhe

Anhand der Höhe des Rahmens wird auch die Dicke des Rahmens bestimmt. Hierbei gibt es die Option zwischen einem dünnen oder dicken Rahmen.

Der dünne Rahmen hat eine höhere Flexibilität, was eine bessere Schlagkontrolle zur Folge hat. Jedoch ist die Beschleunigung des Balls geringer als bei einem dickeren Rahmen.

Der dickere Rahmen hat aufgrund der höheren Stabilität eine bessere Ballbeschleunigung aber auch ein Defizit in der Kontrolle.

Rahmenhärte

Die Rahmenhärte bestimmt ebenso die Beschleunigung und die Kontrolle. Wie auch bei der Höhe zeichnet sich ein flexibler Rahmen durch eine höhere Präzision, aber auch eine geringere Beschleunigung aus. Dagegen ist der härtere Rahmen besser bei der Beschleunigung aber defizitär bei der Kontrolle.

Schlägergewicht

Anhand des Gewichts eines Schlägers lässt sich die Ausführbarkeit, Bequemlichkeit und Leistung bestimmen. Die Schläger können von „sehr leicht“ bis „schwer“ ausgewählt werden.

Ein leichter Schläger ist für Anfänger geeignet. Jedoch hat ein leichter Schläger weniger Beschleunigung und lässt mehr Vibrationen zu. Dagegen bietet er eine kürzere Reaktionszeit.

Eine bessere Kontrolle, geringer Vibrationen und Stabilität bietet ein schwererer Schläger.

Quellen:

Tennis Uni (2022). Wie finde ich den richtigen Tennisschläger? <https://tennis-uni.com/tennisschlaeger-finden/>

DECATHLON Deutschland SE & Co. KG (2023). Welcher Tennisschläger passt zu mir? https://www.decathlon.de/c/htc/welcher-tennisschlaeger-passt-zu-mir_af71e5e6-4de5-4bc4-919f-fbac7b252483

Weiterführende Infos

Wir haben hier eine Reihe an Links herausgesucht, die bei der richtigen Schläger Wahl unterstützen könnten. Von Anfängern über Profis bis hin zu Kinder werden die Themen behandelt.

- Tipps zur Auswahl eines Kinder-Tennisschlägers, finden Sie hier.
- Die Länge des Tennisschlägers beträgt standardmäßig 680–690 mm. Mit kürzeren Schlägern spielen vor allem Kinder und Junioren. Wie soll man einen Kinder-Tennisschläger auswählen finden Sie hier.
- Infos rund um die Besaitung von Tennisschlägern: Wie soll man eine Besaitung auswählen.
- Wie man die Hand und den richtigen Griff auswählen soll, finden Sie hier.
- Wie soll man einen Frauen-Tennisschläger für Freizeitspielerinnen auswählen an.
- Tennisschläger für Anfänger (Hobbyspieler)
- Tennisschläger für fortgeschrittene Spieler
- Tennisschläger für erfahrene und Leistungsspieler
- Wahl des richtigen Schlägers

Sporttaschen-Check – Die Checkliste für Training und Spiel

- Tennisschläger
- Tennisbälle
- Tennisschuhe
- Schweißband
- Ausreichend zu Trinken
- Duscutensilien (Handtuch, Duschgel, Shampoo)
- Badeschlappen
- Bandagen

Tennisplatzzubehör

Je nach Tennisplatz kannst du diesen mit unterschiedlichem Zubehör weiter ausstatten. Hierbei geht es um Pflege des Platzes als auch die Förderung des Spielerlebnisses.

- Bewässerungsanlage
- Schleppnetz bzw. Abziehbesen
- Linienbesen
- Linienstampfer
- Scharrierholz
- Sitzbank
- Schiedsrichterstuhl
- Spielstandsanzeige
- Sichtblende
- Trennetz