



## Tennis und Golf ohne Schmerzen

oder wie komme ich zu einer schonenden harmonischen Schlagtechnik?

**Tennis/Golf** gehört zu den Sportarten, die abgesehen von Spielstrategien, von „**Schwung**“-vollen harmonischen Bewegungen leben. Der Schwung entsteht durch die entgegen gesetzte Bewegung zweier Massen um eine **Achse**.

Wie bei einem Steinwurf, den jeder nachvollziehen kann, wird der Schwung durch eine Körperdrehung geholt um eine Achse, derer Neigung von der beabsichtigten Wurf-Flugrichtung abhängt. Dabei handelt es sich um die große Masse des Körpers und die kleinere Masse des Armes mit dem Stein (TennisSchläger, Tennisball). Diese Darstellung erklärt auch die enorme Bedeutung des **Kraftmomentes** am Tennisball.

Um auf den Stein eine ausreichende Energie zu übertragen, muss man mit der werfenden Hand einen relativ langen Weg ausführen. Das entspricht dem von dem Tennis-Trainer geforderten „**Führen**“ des Tennisballs. Das Führen bedeutet, dass der Ball lange an der Schlägerbesaitung „**kleben**“ muss. Dann wird in einer dadurch längeren Zeiteinheit auch eine kleine Kraft länger am Ball angesetzt eine große Wirkung entwickeln. Der Spieler erreicht mit weniger Kraftaufwand unter **Schonung** der Muskel und Gelenke druckvolle Schläge.

Wie kann ich in der Praxis das Führen des Balles, das heißt den Kontakt Schlägernetz mit dem Tennisball verlängern?

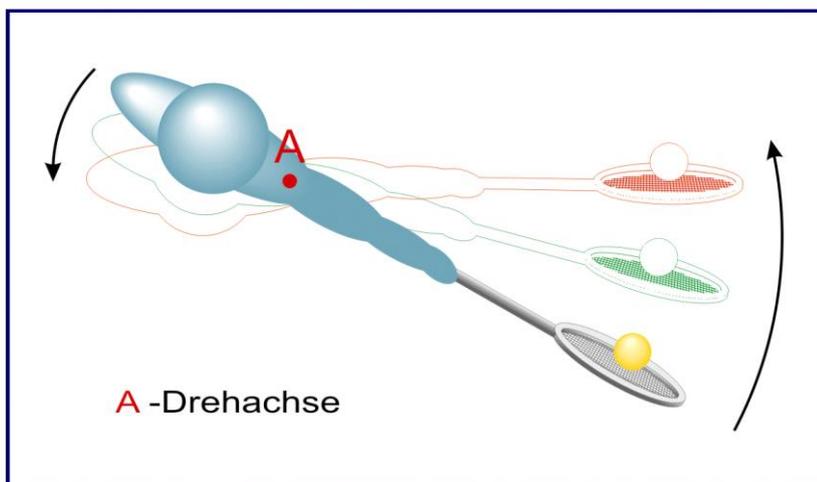


Abbildung 1

Zunächst ein Beispiel:

Wenn ein **Tanzpaar** in der Drehung im Gleichgewicht bleiben will, muss sich der schwerere Partner weniger von der **Drehachse** entfernen als der leichtere. Auf jeden Fall müssen sich beide fest verbunden mit den Armen um die Achse drehen, um in Bewegung zu bleiben.

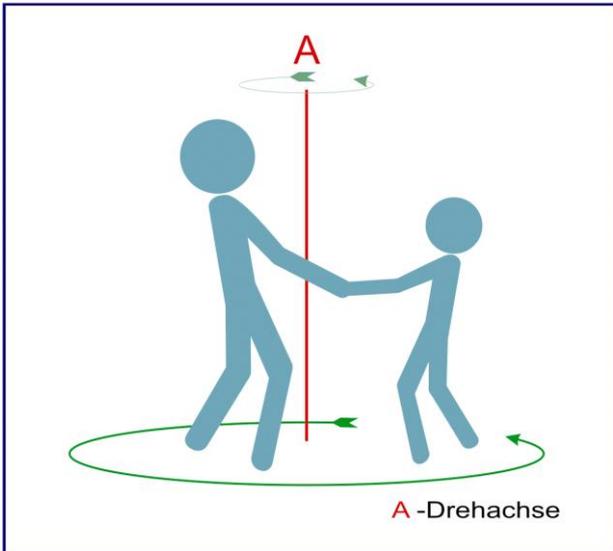


Abbildung 2

Das Gleiche passiert beim Schlagen des Tennisballs. Das große Körpergewicht des Spielers liegt zwar nah an der Achse, muss sich aber trotzdem spürbar und sichtbar gegen die Richtung des schlagenden Armes bewegen.

Beim **Training** und im Spiel sollte diese Erkenntnis zu neuen Empfehlungen führen. Weg von der Regel: betrachte den Ball. Denn der Betrachter ist von Natur aus unbeweglich.

**Neu:** fixiere das Ziel und beachte die entgegen gesetzte Bewegung des Körpers und des Balls, denn das bestimmt die Schlagrichtung und Qualität. Werde dir klar über die Position der Drehachse, um die diese Bewegung ausgeführt wird (auch beim Aufschlag). Beim Training sollte dieses **Zusammenspiel der Gewichte** besonders betont und deutlich sichtbar gemacht werden.

Diese Schlagmechanik kann man sehr gut beobachten (und lernen) bei Kindern und Spielern mit beidhändiger Technik, weil die Körpermasse gegenüber dem Schläger (beim Kind) bzw. den beiden Spielerarmen weniger überwiegt. Dabei wird die **gegenläufige Drehung** besser sichtbar.

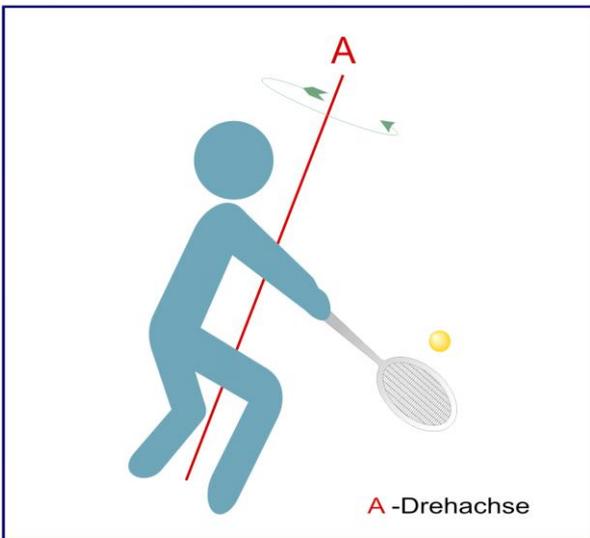


Abbildung 3

Essen, September 2009

**D. Heinemann**

Alle Rechte beim Verfasser

Veröffentlicht bei [www.med.info](http://www.med.info) und [www.McGesund.de](http://www.McGesund.de)

Abbildungen [www.procomgra.de](http://www.procomgra.de)