

Tennis auf ganz natürliche Art spielen - und dabei Tennis spielerisch lernen und verbessern - dies ist der Grundgedanke der Patricio Checkpoint Tennismethode. In jedem der sieben Tenniscamps von Patricio Travel an der türkischen Riviera, in Kroatien und auf Mallorca lernen die Teilnehmer anhand von fünf Kontrollpunkten, das eigene Tennisspiel zu analysieren und zu verbessern. Marcelo Matteucci erläutert die Methode.

DIE PATRICIO CHECKPOINT TENNISMETHODE

Natürlich Tennis

Die Grundlage für das PCT-Training sind die natürlichen Bewegungsprinzipien. Sie gelten nicht nur im Tennis, sondern bei sämtlichen Bewegungen im Alltag. Wenn Sie eine Treppe hinaufsteigen oder einen Nagel in die Wand schlagen, denken Sie nicht groß darüber nach und verlieren dennoch nicht das Gleichgewicht oder hämmern sich auf die Finger. Das Fundament der „Bewegungsregeln“ sind die biomechanischen Prinzipien, die einem natürlichen Bewegungsfluss entspringen und die für jede menschliche Bewegung gelten – auch im Tennis.

Die Patricio Checkpoint-Tennismethode, kurz PCT-Methode, baut auf der Mechanik dieser natürlichen Gesetzmäßigkeiten auf. Im Zentrum der PCT-Methode steht deshalb nicht der einzelne Schlag, sondern immer die Bewegung als Ganzes. An fünf Kontrollpunkten, den sogenannten Checkpoints, können Spieler und Trainer den Ablauf der Gesamtbewegung überprüfen und korrigieren.

Die fünf Kontrollpunkte der Patricio Checkpoint-Tennismethode

Die Schlagbewegung im Tennis setzt sich aus einer Vielzahl von Teilbewegungen zusammen, die Sie nicht alle willentlich beeinflussen oder überprüfen können. Reduzieren Sie die Kontrolle eines Schlages deshalb auf wenige, elementare Checkpunkte, die Sie nacheinander durchgehen. Bei jedem Schlag - ob Vorhand, Rückhand, Aufschlag oder Volley - laufen diese Punkte innerhalb von Sekundenbruchteilen ab und bilden eine Einheit. Gehen Sie deshalb die Kontrollpunkte Schritt für Schritt durch. Bei meinen Trainingskursen habe ich immer wieder festgestellt, dass die Teilnehmer sich stets dann enorm verbessern konnten, wenn sie beim Schlag ihren natürlichen Bewegungsablauf finden. Mit Hilfe der Checkpoint-Methode lassen sich Störungen und Blockaden eines rhythmischen Schlages schnell aufspüren und auflösen.

Wenn Sie diese fünf Kontrollpunkte, die ich nun am Beispiel des Vorhand-schlages erklären möchte, im Training anwenden, lernen Sie, Ihr Spiel und Ihre Schläge selbst zu kontrollieren und Ihr eigener Lehrer zu sein. Schalten Sie in der Trainingsphase den Faktor Kraft möglichst aus, denn er ist der Hauptverursacher von Blockaden und „unrunden“ Bewegungsabläufen.



Marcelo Matteucci ist Ausbildungsleiter der Patricio Checkpoint Tennisacademy. Die Tennisschule von Patricio Travel unterrichtet Einzel- und Gruppenunterricht für alle Leistungsstufen nach der PCT-Tennismethode der fünf Kontrollpunkte. Matteucci ist staatlich geprüfter Tennislehrer bei Grün-Rot Weiden und betreibt gleichzeitig die mm-Ball Academy in Weiden. Infos: www.mm-academy.de



1 Durch Dehnung des Oberkörpers und dem Beugen der Knie erzeugen Sie die nötige Vorspannung.

KONTROLLPUNKT 1: Vordehnung des Körpers

Für einen schwungvollen Schlag muss der Körper zuvor die nötige Energie tanken, die sich während des Schlages explosiv entlädt. Dies geschieht, indem der Körper in die Gegenrichtung des Schlages vorgedehnt wird – wie eine Feder in einer Uhr: Der Schlag beginnt also mit einer Gegenbewegung gegen die Schlagrichtung und mit einem Absenken des Körperschwerpunktes. Die benötigte Kraft wird so wie in einer Feder kurzzeitig gespeichert. Aufgelöst wird die Energie, indem Sie sie nun in der Schlagbewegung von innen nach außen und von unten nach oben freisetzen. Beispiel Sprung. Niemand kann aus dem Stand springen, allenfalls hopsen. Um zu springen, geht man in die Knie, drückt den Körper gegen den Boden, um die benötigte Energie für den Sprung zu speichern. In die umgekehrte Richtung, also nach oben, wird sie dann freigesetzt. Zwischen Energieerzeugung und -abgabe liegt eine Pause, weil der Körper eine kurze Zeit braucht, um die Energie zur Verfügung zu stellen. Sie liegt bei einem optimalen Schlag bei 0,2 bis 0,5 Sekunden. Das bedeutet, dass keine fließende Bewegung, sondern eine kurze Pause nach der Vordehnung erfolgt. Eine gleichmäßige Schleife als Ausholbewegung erzeugt deshalb nicht so viel Energie. Probieren Sie es aus: Schlagen Sie mit fließender Bewegung, dann mit langer Pause und nähern Sie sich bewusst der optimalen Pause. Zu langes Warten ermüdet die Muskulatur, bei zu kurzem Warten wird der Ball nicht schnell genug. Die Vorspannung ist auch verantwortlich für die Härte Ihres Schlages. Wenn Sie vor dem Schlag kaum Energie speichern, wird Ihnen kein Powerschlag gelingen. Wie bei einem Drehzahlmesser bestimmen Sie also bereits vor dem Schlag, wie viel Power Sie entwickeln können: Je mehr Energie Sie tanken, desto mehr „Gas geben“ können Sie.



2 Blick auf den Treffpunkt, um den Ball sauber zu spielen.

KONTROLLPUNKT 2: Fixieren Sie den Treffpunkt

Um den Ball möglichst in der Mitte des Schlägers zu treffen, muss der Treffpunkt von Ball und Schläger mit den Augen fixiert werden. Oft lautet die Trainingsanweisung, den Ball im Treffpunkt anzuschauen, was physikalisch nicht möglich ist. Die vier Millisekunden, die der Ballkontakt dauert, können nicht als Bild wahrgenommen werden. Dennoch: Wer einen Nagel in die Wand schlägt, schaut nicht auf die Schwungbewegung des Hammers, sondern konzentriert den Blick auf den Kopf des Nagels. Gleiches gilt beim Tennis. Um den Ball sauber zu treffen, müssen Sie eine Vorstellung davon entwickeln, wo Ball und Schläger zusammentreffen werden – auf diesen Punkt richtet sich der Blick. Halten Sie die Fixierung des Kopfes auch nach dem Treffen des Balles bei, damit die Schlagbewegung ruhig bleibt und das Gehirn die Information über den Abstand zum Ball speichern kann. Erst wenn der Ball ungefähr auf Höhe der Netzkante ist, schauen Sie wieder in Richtung Ball.



4 Wenn Sie dem Ball nach dem Ausschwingen des Schlägers folgen können, stimmt die Koordination.



3

KONTROLLPUNKT 3: Bewegungskette

Ein kraftvoller Schlag baut auf das Zusammenspiel der einzelnen Körperteile auf, so dass die Bewegung von der Fuß- bis zur Schlägerspitze systematisch ineinandergreift. Viele Fehler passieren, wenn die dynamische Drehbewegung des Körpers an einer Stelle blockiert, weil man zu viel Kraft einsetzt und die Muskulatur verspannt. Versuchen Sie, den Körper locker und natürlich arbeiten zu lassen. Die kinematische Kette beginnt mit der Auflösung der Vordehnung. Dann geht es in umgekehrter Reihenfolge von unten nach oben und von innen nach außen.

Bei der Vorhand drücken die Füße gegen den Boden – bei seitlicher Stellung eines Rechtshänders der linke Fuß, bei offener Stellung der rechte. Nach Speicherung der Energie durch die Vordehnung erfolgt nun die Drehung des Körpers – eingeleitet über das Knie, die Hüfte, Schulter, Oberarm, Ellbogen bis zum Handgelenk. Wie bei einer Sägebewegung wird durch die zeitversetzte Abfolge der Bewegung zusätzliche Vorspannung erzeugt. Am Ende der kinematischen Kette ist es die Hand, die wie bei einem Peitschenschlag die Schlagbewegung ausführt.

Die Bewegungskette erkennen Sie an der Bewegung des Körpers von unten nach oben bei gleichzeitiger dynamischer Drehbewegung von Hüfte, Oberkörper, Arm und Handgelenk. Nach dem Schlag stabilisiert sich der Körper und der Schlagarm schwingt locker aus. Der Körper ist im Gleichgewicht, der Schwerpunkt geht exakt durch die Körperachse. Solange Sie die Balance auf diese Weise halten, können Sie beim Schlag sogar mit beiden Beinen in der Luft sein.

KONTROLLPUNKT 4: Gleichgewicht

Viele Fehler entstehen, weil man die Balance verliert. Die Steuerung des Gleichgewichts erfolgt, indem die Gleichgewichtsorgane in der Waagerechten gehalten werden. Da diese Organe zwischen den Ohren liegen, sollten Sie im Moment des Treffpunktes beide Ohren bzw. Augen parallel zum Boden halten, der Kopf also gerade sein. Tipp: Versuchen Sie bei jedem Schlag, dass Oberkörper- und Ohrenachse im Moment des Treffens ein „T“ bilden. An die Beinarbeit brauchen Sie nicht zu denken. Die Beine bewegen sich automatisch. Entscheidend ist, ob der Körper aufrecht und damit das Gleichgewichtsorgan waagrecht ist. Im Treffpunkt können die Füße am Boden oder in der Luft sein, das hat auf den Schlag kaum Auswirkung. Wenn Ihnen jemand einen Schubs gibt, achten Sie auch nicht auf Ihre Beinarbeit, sondern darauf, Ihr Gleichgewicht zu halten.

Fortsetzung Seite 46



KONTROLLPUNKT 5:

Richtungsstabilität

Wenn Sie mit dem Schlag die Energie gegen den Ball eingesetzt haben, hat der Körper die Tendenz, diesen Impuls zu erhalten und die Richtung beizubehalten. Deshalb sollten Sie in der Lage sein, dem Ball hinterherlaufen zu können, ohne eine Ausgleichsbewegung machen zu müssen. Überprüfen Sie: Hätten Sie dem Ball hinterherlaufen können? Wenn ja, haben Sie Gewissheit, dass der Bewegungsablauf richtig war. Der Körper befindet sich im Gleichgewicht und Sie können nun entweder tatsächlich dem Ball hinterherlaufen oder eine andere Richtung wählen, ohne eine Ausgleichsbewegung vornehmen zu müssen. Dies ist bereits die optimale Ausgangsposition für den nächsten Schlag. Tipp: Nach jedem Schlag kontrollieren Sie, ob Sie dem Ball hinterherlaufen könnten, indem Sie einen Schritt in diese Richtung machen. Wichtig: Machen Sie den Schritt in Ruhe und nicht schon während des Schlages.

Patricio Travel ist der größte Tennisreiseanbieter Europas mit sieben Tenniscamps an der türkischen Riviera, in Kroatien und auf Mallorca und insgesamt über 200 Tennisplätzen. In den Tenniscamps finden regelmäßig ITF-Seniorenturniere, Welt- und Europameisterschaften der Senioren, LK-Turnier- und Trainingswochen von DTB und Landesverbänden sowie Patricio Spezialwochen statt mit prominenten Tennisspielern wie Barbara Rittner oder Michael Kohlmann. Infos: www.patriciotravel.com, Mail: info@patriciotravel.com

Übungen



Auftaktübung Kleinfeldtennis

Zu Beginn einer Übungseinheit spielen wir im Kleinfeld, um uns an das Spiel zu gewöhnen und unsere Erfahrungen zu aktivieren. Achten Sie darauf, auch bei dieser kurzen Distanz den gesamten Bewegungsablauf eines Schlages zu machen. So kommen Sie in Bewegungsfluss, finden Ihren Rhythmus und arbeiten bereits mit der Vorspannung des Körpers, allerdings auf niedriger Stufe.

Übung zu Kontrollpunkt 1

Vorspannung

Diese Übung steht nicht am Anfang, sondern am Ende der Trainingseinheit. Spielen Sie Vorhand inside - out. Hier können Sie richtig „Gas geben“ und einmal ausprobieren, welchen Unterschied es bedeutet, ob Sie vor der Schlagbewegung genügend Vorspannung getankt haben. Wenn nicht, verhungert Ihr Schlag kurz hinter dem Netz und wird eine leichte Beute für Ihren Gegner.



Übung zu Kontrollpunkt 2 Treffpunkt

Schauen Sie den Ball gezielt an und antizipieren Sie den Punkt, an dem Ball und Schläger zusammentreffen werden. Darauf fixieren Sie Ihren Blick. Achtung: Nach dem Schlag nicht sofort hinter dem Ball herschauen, sondern den Kopf bis zum Ende der Bewegung in der Haltung lassen, damit Ihre Schlagbewegung nicht verreißt und Ihr Gehirn den Treffpunkt ungestört abspeichern kann.



Übung zu Kontrollpunkt 4 Gleichgewicht

Setzen Sie sich ein Cap locker und verkehrt herum auf, so dass es leicht herunterfallen kann. Spielen Sie nun mit gewohnter Dynamik und üben Sie, auch unter Druck eine aufrechte Kopfposition zu behalten. Nehmen Sie eine möglichst breite Fußstellung ein und versuchen Sie, den Körperschwerpunkt hinter die Schlaghand zu bekommen.



Übung zu Kontrollpunkt 3 Bewegungskette

Um den Schwung Ihres Schläges zu verbessern, schalten Sie den Faktor Kraft gezielt aus. Halten Sie anfangs den Schläger nur mit drei Fingern, dann entwickeln Sie ein Gespür für die den Ablauf der Kette. Je mehr Sie den Faktor Kraft ausschalten, desto eher werden die Blockaden aufgelöst.



Übung zu Kontrollpunkt 5 Richtungsstabilität

Zeichnen Sie einen Laufkorridor auf dem Platz, der Sie nach einer gelungenen Aufschlagbewegung Richtung Netz führt. Überprüfen Sie nach dem Aufschlag, ob Sie sich im Korridor nach vorn bewegen, um dann zügig einen zweiten Ball als Volley im T-Feld spielen zu können.