

UMSTELLUNG VON EIN- AUF BEIDHÄNDIG

Rückhand spielen mit Vorhand

MARCELO MATTEUCCI



Staatlich geprüfter Tennislehrer und Ausbildungsleiter der PCT-Tennischulen. Stammt aus Argentinien und lebt seit 20 Jahren in Weiden in der Oberpfalz.

Junge Tennisspieler spielen fast ausschließlich die beidhändige Rückhand. Weil sie leicht auszuführen ist und mehr Druck aufbaut. Aber auch „Einhänder“ können problemlos umstellen.



Fotos: Brentano

Phase 1: Um die für Einhänder ungewohnte Rotationsbewegung zu erlernen, sollte sie – möglichst mit einem großen, leichten Ball – geübt werden. Ausholen von weit hinten und unten, am Körper vorbei mit Ausschwing bis hinter den Kopf.

Wer mit seiner Rückhand bestens zurechtkommt, sollte dabei bleiben. Niemand muss seine Schlagtechnik umstellen, wenn es keinen ernsthaften Grund dafür gibt. Denn die Schlagtechnik ist immer nur ein Mittel zu dem Zweck, erfolgreiches Tennis zu spielen. Wer dagegen aufgrund einer falschen oder ungenauen Schlagtechnik Rückenprobleme hat, sollte einmal ausprobieren, ob er mit der beidhändigen Rückhand besser zurechtkommt. Denn streng genommen ist die beidhändige Rückhand oft gar keine Rückhand, sondern eine Vorhand mit links, zu deren Unterstützung der rechte Arm mit zufasst. Vor- und (beidhändige) Rückhand ähneln sich also in ihrer Schlagausführung und belasten den Körper gleichmäßiger. Außerdem ist die beidhändige

Rückhand leichter zu lernen, weil – vereinfacht gesehen – die Technik der rechten Schlagseite auf die linke Schlagseite übertragen wird. Und es gibt noch einen dritten Grund für die Umstellung auf beidhändig: die Augen. Je nachdem, ob das rechte oder das linke Auge das führende Auge ist, empfiehlt sich die ein- oder beidhändige Rückhand.

Die Augen entscheiden über die Rückhand

Als führendes Auge wird das Auge bezeichnet, das Gegenstände im Raum fixiert, während das jeweils andere Auge das periphere Sehen übernimmt. Machen Sie den Test: Nehmen Sie ein Stück Papier oder eine Zeitung und reißen Sie ein kleines Loch in die Mitte. Halten Sie das Blatt auf Armlänge vor

sich, schauen Sie mit beiden Augen durch das Loch auf einen bestimmten Punkt. Schließen Sie nun ein Auge. Wenn der Punkt, auf den Sie blicken, unverändert bleibt, ist das sehende Auge ihr dominantes Auge. Springt dagegen der Punkt, hat das geschlossene Auge fixiert und das sehende Auge ist nicht das dominante. Die Gegenprobe können Sie machen, indem Sie nun das andere Auge schließen. Nun müsste es umgekehrt sein. Für Tennisspieler hat dies folgende Auswirkungen. Das dominante Auge will den Ball im Treffmoment fixieren. Dazu muss es ihn ungehindert sehen können. Da der Ball bei der einhändigen Rückhand (bei Rechtshändern) deutlich vor dem Körper getroffen werden soll, hat nur derjenige ungehinderte Sicht, dessen rechtes Auge das führende ist. Ist es das linke Auge,

steht quasi die Nase im Weg, denn der Kopf ist im Moment des Treffens auf den Treffpunkt gerichtet. Für Tennisspieler also, deren linkes Auge fixiert, ist deshalb die beidhändige Rückhand von Vorteil, denn hier ist der Treffpunkt – wie bei der Vorhand – weiter hinten, so dass auch das linke Auge freie Sicht hat. Zusammengefasst bedeutet das: Wer mit dem rechten Auge fixiert, kommt meist mit der einhändigen Rückhand besser zurecht, wer mit dem linken Auge fixiert mit der beidhändigen. Bei Linkshändern gilt das gleiche andersherum.

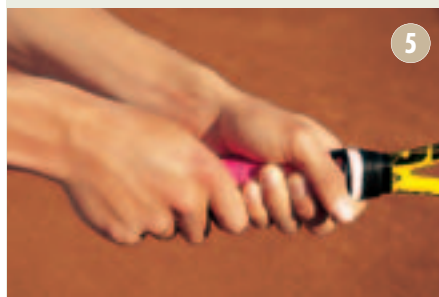
Ganz gleich, ob es die Augen, Ihr Rücken oder einfach Neugierde ist, die Umstellung selbst ist nicht allzu schwer und erfordert lediglich etwas Übung und Geduld.

Phase 1: Erlernen der richtigen Bewegung.

Auf den Fotos 1 bis 3 sehen Sie den Bewegungsablauf der beidhändigen Rückhand. Aus der seitlichen Stellung dreht der Oberkörper nach hinten, um die nötige Vorspannung zu erzeugen. Es folgt eine Drehbewegung von hinten unten, am Körper vorbei nach vorn und nach



Die richtige Griffhaltung: Die linke Hand (auch bei Rechtshändern) umfasst den Schläger mit Vorhandgriff (Bild 1), allerdings weit oben, damit später (Bild 2) die rechte Hand zur Unterstützung dazukommen kann.



Phase 2: Spielen Sie Vorhand mit dem linken Arm im T-Feld (Bild 6). Nach einiger Zeit greift die rechte Hand dazu (Bild 7).

KOLUMNE

Mit Mark habe ich jahrelang gemeinsam in Junioren- und Herrenmannschaften gekämpft. Jetzt sahen wir uns wieder. Und beschlossen: „Lass uns Tennis spielen.“ Wir gingen in meinen Club, nur zwei von den fünf Plätzen waren belegt. Ich suchte den Platzwart, um den Gastbeitrag von sechs Euro zu bezahlen. Er war nicht zu finden. „Dann zahle ich später“, dachte ich, meine Clubkarte klemmte ich gut sichtbar auf die Tafel für die Platzbelegung. Wir schlugen uns ein, und schnell war die alte Rivalität wieder da. „Es macht Spaß, mal wieder mit dir zu spielen“, meinte Mark. Ich bemerkte, wie eine ältere Dame zielstrebig auf uns zusteuerte. Mitten im Ballwechsel schrie sie: „Da hängt nur eine Karte an der Tafel!“ Mark schaute verstört zu mir herüber. „Ich weiß“, rief ich zurück. Und knallte eine Rückhand ins Netz. „Ich

Neulich auf dem Platz

konnte vorhin keine Gastkarte kaufen.“ Die Frau, die Kassenwartin des Clubs, ließ nicht locker: „Das müssen Sie vorher ins Buch eintragen.“ So ging es eine ganze Weile hin und her, bis uns die Lust am Spiel endgültig vergangen war. Mir war das alles peinlich. Wir wurden wie Zechpreller behandelt. Dabei gibt es inzwischen gute und sogar geldbringende Modelle, Gastspieler unkompliziert ins Clubgeschehen zu integrieren. Aber leider ist das Modell „moralisaure Abzocke am Platz“ noch sehr verbreitet. „Weißt du“, erklärte Mark, „das ist ein Grund, warum ich nie mehr in einen Tennisclub eintrete.“