



BASISÜBUNG: Beim tennis MAGAZIN-Praxistest spielen Lukas (Mitte) und Wolf beidhändige Volleys, Can und Nicki bilden mit ihren Schlägern das Netz.

# TENNIS GANZ EINFACH

Ein Griff für alle Schläge – mehr braucht man nicht zum Spielen. Sagt Wolf Meineck. „tenniseasy2play“ heißt die Methode des badischen Tennislehrers, bei der Vor- und Rückhand beidhändig gespielt werden. Die ungewöhnliche Technik soll den Rücken schonen und das Lernen für Neueinsteiger vereinfachen

• TEXT ANDREJ ANTIC, FLORIAN VONHOLDT • FOTOS OLIVER HARDT



**BEIDHÄNDIGES BALLJONGLIEREN:**  
Wolf Meineck zeigt, wie der Ball dem Spieler problemlos „gehört“.

**M**ontagsmorgen, halb elf im Marienthaler Tennis- und Hockeyclub im Osten Hamburgs. Die Sonne scheint, das Thermometer nähert sich der 30 Grad-Marke. Zehn Probanden verschiedener Spielstärken versammeln sich vor dem Clubhaus.

**DIE ZIELGRUPPE**

Laut Meineck richtet sich tenniseasy2play vor allem an Neu- oder Quereinsteiger und Kinder. Das Credo des Coaches: „Wir Tennislehrer haben uns jahrelang gegen die beidhändige Rückhand gewehrt. Heute wissen wir: Es ist der gesündere Schlag gegenüber der einhändigen.“

Warum sollte es auf der Vorhand nicht auch so sein?“ Das Argument mangelnder Reichweite sieht Meineck nicht. „In Notsituationen kann man durchaus einhändig spielen“, sagt er. Vor allem bei Kindern könne die Beidhändigkeit die fehlende Kraft kompensieren.

**DIE TECHNIK**

Vor- und Rückhand werden beidhändig gespielt (siehe auch Griff). Meineck: „Die Begriffe Vor- und Rückhand gibt es praktisch nicht mehr. Es gibt die linke und die rechte Seite.“ Der Vorteil laut dem Tennistrainer: „Zehn Finger begreifen mehr als fünf.“ In jedem Fall ist die Schlagbewegung nahezu identisch – die eine Seite wird zur spiegelverkehrten

der anderen. Ausgeholt wird auf der Vorhandseite wie bei der normalen beidhändigen Rückhand. Der Schwung ist somit verkürzt als bei der einhändigen Vorhand. „Trotzdem hat jeder Spieler immer noch seine Schokoladenseite“, sagt Meineck. Auch Volleys werden mit der beidhändigen Technik gespielt. Aufschläge werden klassisch gespielt.

Der Grund: Wir haben den Tennislehrer Wolf Meineck eingeladen, seine Methode vorzustellen. Es wird eine Trainingsstunde der etwas anderen Art. Bei „tenniseasy2play“ wird beidhändig gespielt – mit Vor- und Rückhand.

„Tennis ist ganz einfach. Mit meiner Methode lernt jeder das Spiel in kürzester Zeit“, behauptet Meineck, „mehr als einen Ball benötigen wir nicht.“ Nur einen Ball? Ungläubiges Kopfschütteln der Teilnehmer.

Ein paar Minuten später auf dem Platz wird klar, was Meineck vorhat. Die erste Übung: Jeder Teilnehmer soll das Racket mit beiden Händen greifen und den Ball vor dem Körper kontrolliert nach oben spielen (siehe Foto links). Abwechselnd mit der rechten und linken Seite, wobei der Ball jeweils einmal auf dem Boden aufspringen darf. „Ich bin der Chef auf dem Platz und der Ball muss mir gehorchen“, sagt Meineck. Aha – also deshalb nur ein Ball.

Der Schwierigkeitsgrad wird gesteigert: Der Ball wird ohne Bodenkontakt in der Luft jongliert. Es folgen Übungen zu zweit. Bälle werden auf kurzer Distanz als Volley über das Netz gespielt. Im Verlauf des Kurses werden die Abstände größer, die Flugkurven flacher. Wichtig: Der Ball soll kontrolliert gespielt werden. Dass das nicht immer gelingt, davon soll sich niemand entmutigen lassen. Auch mit tenniseasy2play dauere es für manche länger als für andere, lange Ballwechsel von der Grundlinie zu spielen. →

**DER GRIFF**

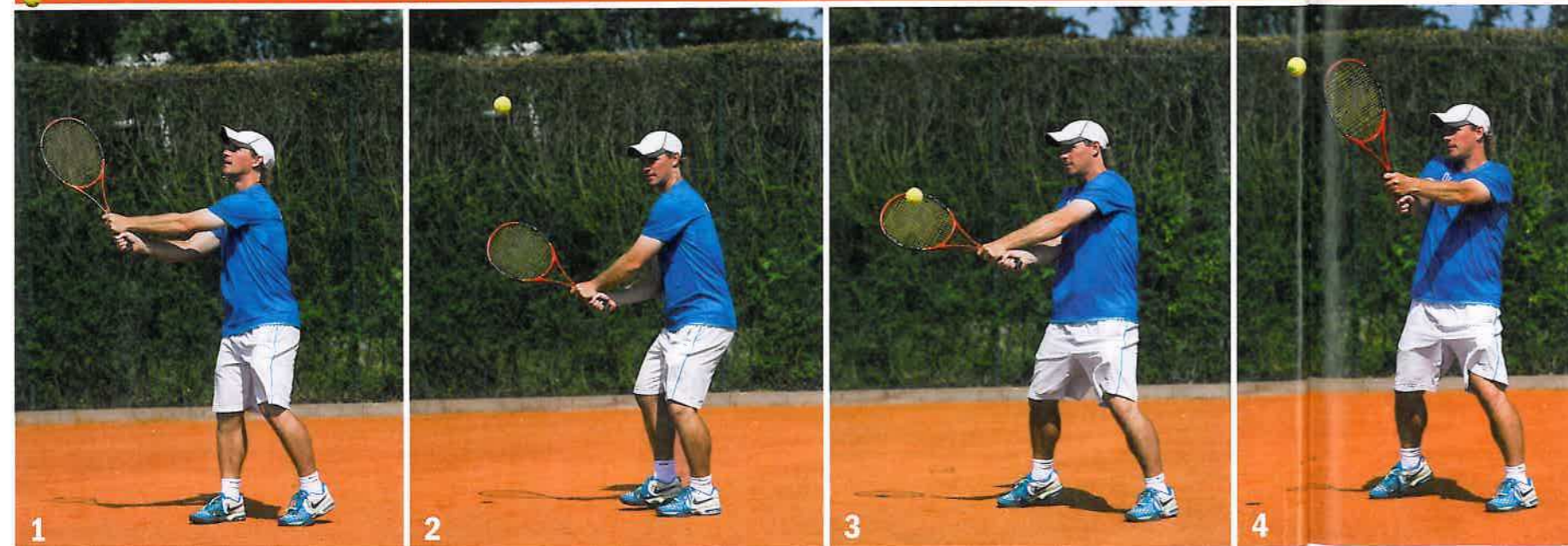


**RICHTIG ZUPACKEN:**  
So sieht der Beidhandgriff bei einem Rechtshänder aus.

Simpel ist auch der Griff. Es gibt kein Umgreifen. Vor- und Rückhandgriff sind identisch. Dabei wird der Schläger mit der rechten Hand (beim Rechtshänder) mit dem klassischen Vorhandgriff angefasst. Die linke Hand wird über die rechte platziert. Holt man zur linken Seite aus (Rückhandseite) ist die linke Hand zum Spielfeld hin geöffnet. Der rechte Handrücken zeigt Richtung Netz – der Griff ähnelt

dem einer „normalen“ beidhändigen Rückhand. Auf der rechten Seite (Vorhand; siehe Foto) überkreuzen sich die Arme. Die Platzierung der Hände bleibt gleich: am Schaftende die rechte Hand, darüber die linke Hand. „Ich komme mit einem Griff für Grundschläge, Slice und Volleys aus“, sagt Meineck. Für Einhänder ist der Griff auf der rechten Seite allerdings gewöhnungsbedürftig.

**ÜBUNG FÜR DIE BEIDHÄNDIGE VORHAND**



- 1) BALL STOPPEN:**  
Nach dem Aufkommen wird der Ball nicht direkt gespielt, sondern leicht nach oben abgeprallt. So wird die Schlägerfläche geöffnet und der Ball sicher übers Netz gebracht. Auf Topspinschläge wird anfangs verzichtet.
- 2) SCHLAGVORBEREITUNG:**  
Der Ball fällt senkrecht von oben herab und springt noch einmal auf. Währenddessen kann sich der Spieler auf den beidhändigen Vorhandschlag vorbereiten.
- 3) TREFFMOMENT:**  
Während der Ball gespielt wird, bleiben beide Hände fest am Schläger. Gut zu sehen: Die Bewegung ist exakt spiegelverkehrt zur beidhändigen Rückhand.
- 4) DURCHSCHWUNG:**  
Die rechte Hand sorgt für die angemessene Schlaghärte, die linke Hand führt den Schläger. Fühlt man sich sicherer, kann man mit leicht geschlossener Schlägerfläche mehr Topspin und Tempo erzeugen.

**TOURNA**

**Kennst Du all' unsere Produkte?**

4.1 rated and best selling grip in USA - Tourna Grip  
Top rated Co-Poly and Multi-strings at sharp prices

Stringing accessories  
Stringmeter // you know how to use it

Score Keepers - Ball Carts and Ball Pickups - Baskets & Trays - Benches - Squeezers - Tennis Nets - Wind Screens - Custom Wind Screen Logo Printing

**Tourna Grip Europe GbR** - Inhaber: Christoph Credo & Paul Högg  
www.tourna-europe.de  
info@tourna-europe.de

Im Mühlenfeld 3 - D-28844 Weyhe - Germany  
Tel.: 0421/8097603 - Fax: 0421/8062681

**STIMMEN ZUM BEIDHÄNDIGEN TENNIS**

**„**Für die Rückhand und den Volley halte ich die Beidhändigkeit für eine gute Idee. Bei der Vorhand bin ich noch etwas skeptisch.  
**Lukas, 24, Oberligaspieler.**

**„**Da meine Handgelenke nicht so stark sind, finde ich diese Technik hilfreich und werde sie in den nächsten Trainingseinheiten testen.  
**Claudia, 40, spielt seit einem Jahr Tennis.**

**„**Diese Trainingsmethode war für mich eine neue Erfahrung. Man muss sich mental vollständig darauf einlassen, vor allem auf die beidhändige Vorhand.  
**Can, 25, Oberligaspieler.**

**„**Für Anfänger, die den Sport erlernen wollen, ist es eine gute Sache, da man schnell ein Gefühl für den Ball bekommt.  
**Marie Anne, 44, spielt seit anderthalb Jahren Tennis.**

**„**Mir fiel es schwer, diese Technik anzuwenden. Das Spielgefühl fehlte. Ich bleibe in jedem Fall beim einhändigen Tennis.  
**Nicki, 40, spielt seit acht Monaten Tennis.**

**„**Im Freizeit- und Jugendbereich kann ich mir diese Methode sehr gut vorstellen. Bei höheren Spielklassen habe ich allerdings Bedenken.  
**Danny, 33, Oberligaspieler.**

Aber: Man müsse viel weniger lernen. Es gibt nur eine Griffhaltung, zwischen Vor- und Rückhand wird nicht mehr unterschieden.

Tennis ganz einfach eben. Die Sportart brauche neue Impulse, sagt Meineck. Immerhin: Ein Coup, um auf sich aufmerksam zu machen, gelang ihm schon einmal. Ende der 90er-Jahre spielten seine Töchter Fiana und Saskia Volleys auf zwei fahrenden LKW bei „Wetten, dass...?“. Wie sich die ehemaligen Ranglistenspielerinnen die Bälle zuspitzten? Beidhändig natürlich!

Infos: [www.tenniseasy2play.de](http://www.tenniseasy2play.de)

**DIE GESUNDHEIT**

„Ich hatte so starke Rückenschmerzen, dass ich nicht mehr spielen konnte und mein Arzt mir zu einer Operation riet“, sagt Meineck. Dann stieg er auf die beidhändige Methode um – und die Schmerzen verschwanden. Plausibel klingt das schon. Dysbalancen gibt es weniger, wenn Vor- und Rückhand identisch ausgeführt werden. Beim beidhändigen Tennis – so die Theorie – wird die Rückenmuskulatur gleichmäßig

beansprucht. Überbelastungen werden vermieden. Bei Meineck kam zum Rückenschaden auch ein Tennisarm. „Aber auch diese Schmerzen verschwanden durch die neue Technik.“ Der Lörracher mit Wohnsitz Weil am Rhein geht sogar so weit zu sagen: „Wer einhändige Schläge empfiehlt, betreibt schwere Körperverletzung.“ Tennis als Gesundheitssport, finanziert von Krankenkassen – für Wolf Meineck wäre es ein Traum.

**DAS FAZIT**

Das Team von tennis MAGAZIN und Cheftester Mike Reynolds fanden es interessant, die Methode tenniseasy2play kennenzulernen. Für alle Teilnehmer (siehe Stimmen links) war der rund einstündige Einführungskurs im MTHC Hamburg eine Bereicherung. „Gerade Anfänger können von dieser Methode profitieren, um zu Beginn Erfolgserlebnisse zu erzielen“, sagt Reynolds. Bei Spielern, die seit

vielen Jahren auf ihre gewohnte Technik vertrauen, dürfte die Umstellung schwer fallen. Uns erscheint vor allem der Gesundheitsaspekt plausibel. Spieler mit Schulter- oder Rückenproblemen sollten diese Alternative ausprobieren. Ein weiteres Argument aus neurologischer Sicht: Durch die gleichmäßige Beanspruchung beider Körperhälften wird auch die nicht dominante Hirnhälfte einbezogen.

**BEIDES BEIDHÄNDIG - GROSSE AUSNAHME BEI DEN PROFIS**



**EXOT AUS DEN ACHTZIGERN:** Roland Stadler sorgte beidhändig für Aufsehen.

**E**rinnern Sie sich noch an Roland Stadler, der in den 80er-Jahren um den Globus tourte? Durch seine Weltranglistenplatzierung fiel der Schweizer nicht auf. Er schaffte es gerade mal auf Platz 68 der Weltrangliste. Aber er war ein Exot! Stadler spielte Vor- und Rückhand beidhändig. Und dann hatte er noch diesen überlangen Schläger! „Ambidexterity“ heißt das Phänomen im angloamerikanischen Raum – die Fähigkeit, beide Hände mit gleichem Geschick einzusetzen. Beides beidhändig – den Gegner kann das ganz schön verwirren. Vor- und Rückhand gibt es praktisch nicht. Es gibt nur links oder rechts. Meist sind beide Seiten gleich stark. Die Beste ihres Fachs: Monica Seles. Viele glaubten, ohne das Hamburger Messerattentat auf sie hätte sie mehr Grand Slam-Titel gewonnen als Steffi Graf. Nur: Auch Seles gehört zu einer Spezies, die im Welttennis keine Rolle spielt.



**GENIALER FRANZOSE:** Beidhänder Fabrice Santoro.



**TOP MIT BEIDEN HÄNDEN:** Ex-Nr. 1 Monica Seles.



**AKTUELLES BEISPIEL:** Marion Bartoli, Nummer elf der Welt.

**„MAN MUSS NUR DIE HÄLFTE LERNEN**



**QUERDENKER:** Wolf Meineck hofft auf viele Nachahmer seiner Methode.

**M**it seiner Methode tenniseasy2play bringt Wolf Meineck, 75, seinen Schülern das beidhändige Tennisspielen bei. Neben einem raschen Lerneffekt verspricht der Lörracher Linderung bei Rücken- und Schulterproblemen.

**Herr Meineck, was verbirgt sich hinter tenniseasy2play?**  
Während meiner langjährigen Tätigkeit als Tennislehrer habe ich so ziemlich alles mitgemacht. Irgendwann bin ich zu dem Punkt gekommen, an dem ich dachte, dass der Sport immer komplizierter wird. Deswegen wollte ich zurück zu den einfachen Dingen. Wenn

man ein Volkssport sein will, braucht man eine verständliche Methode.

**Und die beinhaltet beidhändiges Spielen?**

Ja. Bei der üblichen Vorhand und Rückhand muss man zwei verschiedene Griffe lernen. Bei der beidhändigen Methode ist es nur einer, der für beide Seiten angewandt wird. Das Lernpensum halbiert sich. Man hat rechts und links den gleichen Bewegungsablauf.

**Für wen ist die Methode geeignet?**  
Praktisch für alle. Vor allem Kleinkinder und Späteinsteiger können Tennis so schnell und mit Freude lernen. Daneben gibt es noch den Gesundheitsaspekt. Durch die symmetrische Bewegung wird die Rückenmuskulatur gleichmäßiger belastet. Verletzungen sind weit weniger häufig.

FOTOS: GETTY IMAGES (3), ARCHIV

**TOURNA**

**Pssst! New #1 in Spin**

**BIG HITTER. BLACK 7**

7 eckige Co-Polyester-Saite Made in Germany!

Die 7 scharfen Kanten der Saite sorgen für einen unglaublichen Topspin- und Sliceeffekt!

Die USRSA (US United Stringer Association) testete diese Saite (blind test) über 5 Wochen (RSI report 4/2012).

Die Tourna Big Hitter Black7 wurde von 163 getesteten Saiten als beste Topspinsaiten ausgezeichnet!

Teste auch Du die Tourna Big Hitter Black7!

„Who says you can't have it all? This string has an incredible combination of spin, control, and power. If you haven't tried co-poly yet, this is where you should start! 4.5 stars all-court player.“

„It has amazing feel. Backhands are absolutely piercing.“ 3.5 stars all-court player

„This is the best polyester I've tried. Tension maintenance is outstanding and comfort is excellent. Spin is magical.“ 4.5 stars all-court player

Top rated Co-Poly and Multi strings at sharp prices

[www.tourna-europe.de](http://www.tourna-europe.de)