

Für Tennisspieler, die Probleme mit Arm, Schulter oder Rücken haben, gibt

es eine Methode, den Körper zu schonen: beidhändiges Tennis.

Tennis soll Spaß machen. Und es soll die Gesundheit fördern. Die Methode des beidhändigen Tennis verspricht beides, und hält es auch. Beim „normalen“ Tennis gibt es Links- und Rechtshänder, Vor- und Rückhand sind zwei unterschiedliche Schläge. Beim beidhändigen Tennis greift die zweite Hand nicht einfach nur zur Unterstützung der ersten mit an den Schläger, sondern es ist ein symmetrische Art, Tennis zu spielen. Vor- und Rückhand sind identische, lediglich seitenverkehrte Bewegungsabläufe mit gleichbleibender Griffhaltung für alle Schläge. Beidhändiges Tennis hat drei Vorteile:



Wolf Meineck, 60, leitet eine Tennisschule in Lörrach.

Es ist leicht erlernbar

Die Rückhand zu erlernen und sauber übers Netz zu bringen, dauert oft Jahre. Ich beobachte, daß meine Schüler mit der beidhändigen Methode schon in der ersten Stunde, ja schon in den ersten Minuten Erfolgserlebnisse haben und übers Netz schlagen lernen. Warum? Weil die Bewegung in ihrer Ausführung einfacher ist, weil sie deshalb leichter und schneller erlernbar ist und weil die Schlagbewegung für Vor- und Rückhand dieselbe ist.

Es bringt mehr Spaß

Wer schneller Tennis lernt, hat auch schneller Spaß am Spiel und weniger Frust beim Lernen. Grundsätzlich beginnen Anfänger nach nur wenigen, kurzen Übungen, bei denen sie sich mit Ball und Schläger vertraut machen, sich wie im Spiel zu verhalten und übers Netz zu spielen. Zunächst stehen Sie unmittelbar am Netz, dann im Halb-



Training

Links und rechts statt Vor- und Rückhand

VON WOLF MEINECK

feld und am Ende der ersten Stunde bereits an der Grundlinie und spielen längere Ballwechsel. Um spielnah zu üben, bekommen die Schüler auch nur einen Ball – der eine reicht, weil sie ihn nicht so oft verschlagen.

Es fördert die Gesundheit

Durch die symmetrischen Bewegungen wird die gesamte Körpermuskulatur gleichmäßig trainiert. Tennisspieler klagen mitunter über Schmerzen im Rücken, in der Schulter oder über einen Tennisarm – oft Folge der einseitigen Belastungen des Körpers beim Schlagen. Außerdem werden die technisch schwierigen Schlagbewegungen häufig nicht korrekt ausgeführt. Beim beidhändigen Tennis wird die Rückenmuskulatur beidsei-

tig beansprucht und gefördert. Die Schultern unterstützen sich gegenseitig, und die Arme können sich wechselseitig entlasten. Mit einem längeren Longbody haben Sie den richtigen Schläger und die nötige Reichweite für Ihre Schläge.

Oft bekomme ich die Frage gestellt, ob man mit beidhändigen Tennis auch Spitzenleistungen erreichen kann. Die Antwort darauf hat ja Monica Seles schon eindrücklich gegeben. Aber dies ist nicht so entscheidend. Viel wichtiger ist: Die meisten Freizeitspieler, die bei mir die beidhändige Spielweise erlernt haben, stellen begeistert fest, daß sie nicht nur frei von lästigen Beschwerden, sondern sogar noch besseres Tennis spielen, als je zuvor.

Beidhändiges Tennis lernen

WOLF MEINECK

Geffelbachstrasse 2
D-79576 Weil am Rhein
Tel. +49/7621/1613554

meineck.wolf@kabelbw.de
www.tenniseasy2play.de
www.meinecksport.jimdo.com

TENNIS-MAGAZIN 4/98

Beide Hände fest am Schläger: Entlastet die Schulter und stärkt den Rücken.

