

## Inhaltsverzeichnis

Seite

### V o r w o r t

### Begrüßung und Einführung

Hartmut Gabler

7

### I. Konditionelle Beanspruchungsformen

1. Stellenwert des Konditionstrainings im Leistungstennis

Karl Weber

9

2. Zur Schulung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit

Klaus Lehnertz

27

3. Kraft und Schnelligkeit im Tennissport

Rolf Geese

36

4. Ausdauertraining im Leistungstennis

Karl Weber

47

5. Stretching im Sport

Bruno Blum

70

6. Funktionelle Gymnastik zur Verbesserung der tennisspezifischen Beweglichkeit und Kraft

Gerhard Dangel/Helmut Reichardt

72

**II. Ergänzende Beiträge**

7. DTB-Talent-Cup  
Mannschaftsmehrkampf für "Unter 12jährige" 89
8. Entwicklung eines tennisspezifischen  
Konditionstests für Jugendliche von  
12-18 Jahren (KTT 12-18)  
Klaus Bös/Rainer Wohlmann 102

**III. Varia**

9. Ausprägung und Einfluss von Körperbau-  
merkmalen im Jugendtennis  
Helga Letzelter/Petra Mommert 124

Autorenverzeichnis 141

Verzeichnis der Bände 1-9 der Reihe "Tennis an Schulen  
und Hochschulen" bzw. der Reihe "Beiträge zur Theorie  
und Praxis des Tennisunterrichts und -trainings" 144