

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