

Inhalt

EINFÜHRUNG

Padel ist für alle da	11
Geschichte des Spiels	12

PLATZ UND REGELN

Platz	17
Regeln	23

AUSSTATTUNG

Schläger	31
Griff und Grip	43
Bälle	47
Kleidung und Schuhe	51
Ausrüstung kaufen	57

SCHLÄGE UND TECHNIK

16 Schläge, die du kennen solltest	63
Taktik und Dynamik	83

PRAKTISCH FÜR DEN WETTKAMPF

Niveau-Einteilung	94
Erstelle dein eigenes Turnier	96

VERLETZUNGEN UND PRÄVENTION

Verletzungen und Aufwärmübungen	101
„Die fünf Padelspieler“	105

PADEL FÜR KINDER

PADEL AUF REISEN

PADEL UND DIE WELT

Padel Boom	123
------------	-----