

# Was Sie in diesem Buch finden

Was Sie über Tennis wissen sollten . . . . .	9	Die Technik – vom Anfänger zum Könner. . . . .	23
Tennis für jede Spielstärke . . . . .	10	Ausgangspositionen. . . . .	24
Tennis-Grundwissen . . . . .	11	Vorhandschlag . . . . .	26
Wann beginnen? . . . . .	11	Rückhandschlag . . . . .	40
Wo beginnen? . . . . .	11	Beidhändiger Rückhandschlag . . . . .	50
Wie beginnen? . . . . .	12	Tipps zum Selbstlernen. . . . .	54
Good Miss! . . . . .	12	Slice . . . . .	58
Tennis – früher und heute . . . . .	12	Wissenswertes zum Slice für Turnierspieler . . . . .	60
Der Sport in Weiß . . . . .	14	Topspin. . . . .	61
Ausrüstung . . . . .	15	Wissenswertes zum Topspin für Turnierspieler . . . . .	64
Zählweise . . . . .	18	Beinarbeit und Balance. . . . .	71
Platz . . . . .	19	Erster Aufschlag . . . . .	72
3-S-System. . . . .	20	Zweiter Aufschlag. . . . .	84

<b>Wissenswertes zu den Aufschlägen</b>	
mit Drall . . . . .	86
Slice-Aufschlag . . . . .	88
Kick-Aufschlag . . . . .	90
Flugball . . . . .	92
Halbflugball . . . . .	100
Schmetterball (Smash) . . . . .	102
Schmetterball im Stand . . . . .	104
Schmetterball im Sprung . . . . .	105
Lob . . . . .	108
Stopp (Dropshot) . . . . .	110
<b>So setzen Sie die richtige Taktik ein</b> . . . . .	113
Die richtige Technik . . . . .	115
Grundlinienspiel . . . . .	115
Netzspiel . . . . .	119
<b>Aufschlag</b> . . . . .	120
Return . . . . .	122
<b>So setzen Sie die richtige Taktik ein</b> . . . . .	125
Die richtige Taktik . . . . .	126
Grundlinienspiel . . . . .	126
Netzspiel . . . . .	135
Aufschlag . . . . .	138
Return . . . . .	140
Tipps, die im Match zum Erfolg führen . . . . .	142
<b>Anhang</b>	
Über die Autoren . . . . .	143