

# 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

Wissenswertes zu den Aufschlägen	
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

## So setzen Sie die richtige Technik ein ..... 113

Die richtige Technik .....	115
Grundlinienspiel .....	115
Netzspiel .....	119

Aufschlag .....	120
Return .....	122

## So setzen Sie die richtige Taktik ein ..... 125

Die richtige Taktik .....	126
Grundlinienspiel .....	126
Netzspiel .....	135
Aufschlag .....	138
Return .....	140
Tipps, die im Match zum Erfolg führen ..	142

## Anhang

Über die Autoren .....	143
------------------------	-----