

# Teil 1

## Die Welt der verzauberten Bälle

### Inhalt

1.	<b>Der Drache »Ara-goo« stellt sein Konzept vor</b>	12
1.1	Zeige Willen, Mut und Kampfgeist	12
1.2	Bleib locker und hab Spaß	12
1.3	Hab Geduld und lerne dich zu konzentrieren	12
2.	<b>Lerne alle Tierbälle kennen</b>	13
2.1	Der Lämmchen-Ball	14
2.2	Der Fuchs-Ball	15
2.3	Der Hai-Ball	16
2.4	Der Wolf-Ball	17
2.5	Der Adler-Ball	18
2.6	Der Affe-Ball	19
2.7	Der Frosch-Ball	20
2.8	Der Kobra-Ball	21
2.9	Der Schweinchen-Ball	22
2.10	Der Esel-Ball	23
2.11	Winner »Killer«-Tierbälle	24
3.	<b>Ball-Eigenschaften</b>	25
3.1.	Ball-Rotation	26
3.2	Ball-Geschwindigkeit	28
3.3	Ball-Länge	29
3.4	Ball-Richtung	31
3.5	Flugkurve und Absprung	34
3.6	Qualitätsmerkmale	34
3.7	Alle Tierbälle mit ihren Eigenschaften in einer Tabelle	35
4.	<b>Technik in Bildern</b>	36
4.1	Der Schmetterling	36
4.2	Die V-(Bumerang-) Stellung	36
4.3	Griff-Haltung Stationen 1, 2, 3, -1	37
4.4	Allgemeine Grundstellung	39
4.5	Vorhand	40
4.6	Rückhand	44
4.7	Rückhand-Slice einhändig	46
4.8	Aufschlag	48
4.9	Vorhand-Volley	50
4.10	Rückhand-Volley	52
4.11	Schmetterball	54
5.	<b>Zauberschule des »Tierisch«-Tennis</b>	57
5.1	Tier-Bälle zaubern mit der Slice-Technik/Vorhand + Rückhand	58
5.2	Tier-Bälle zaubern mit Volley und Aufschlag	60
6.	<b>»Tierisch«-Tennis spielen mit »play &amp; stay«</b>	62
6.1	Stufe rot – Kleinfeld – Roter Zauberer	62
6.2	Stufe orange – dreiviertel Feld – Oranger Zauberer	64
6.3	Stufe grün – im ganzen Feld – Der Drachen Magier	66

## Teil 2

### Schlau und erfolgreich Tennis spielen

#### Inhalt

<b>7. Fragen und Antworten zur Taktik und der mentalen Ebene im Tennis</b>	70
7.1 Taktik	70
7.2 Positives Denken	74
7.3 Negative Emotionen: Stress	75
7.3.1 Gedankenstopp	76
7.3.2 Triple-A-Prinzip	76
7.4 Die vier Phasen zwischen den Ballwechseln	77
7.5 Wahrnehmung/Aufmerksamkeit	79
7.6 ›Wichtige‹ Punkte	79
7.7 Sommer/Winter – Die Spielbedingungen	80
<b>8. Taktik anwenden in verschiedenen Spielsituationen</b>	82
8.1 Position des Spielers auf dem Platz	82
8.2 Angriff und Verteidigung	84
8.3 Situation Aufschlag – Rückschlag	85
8.4 Situation Grundlinie	88
<b>9. Stärken und Schwächen</b>	89
<b>10. Kondition und Ernährung</b>	91
<b>11. Drucksituation und Stressbewältigung</b>	93
<b>12. Ergänzungen zum Fuchs- und Eselball</b>	95
12.1 Der Fuchs Kurz-Crossball, ›der Listige‹	95
12.2 Der Esel	97
12.3 Fehler reduzieren	100
<b>13. Die Regeln des Meister ›Ara-goo‹</b>	102
<b>14. Tiefere Einblicke in die mentale Ebene</b>	103
14.1 Das Nervensystem und Ängste	103
14.2 Ärger	103
14.3 Gedanken	104
<b>15. Über den Autor</b>	106
<b>16. Literatur und Medien</b>	107