

Teil 1

Die Welt der verzauberten Bälle

Inhalt

1.	Der Drache ›Ara-goo‹ stellt sein Konzept vor	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.	Lerne alle Tierbälle kennen	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.	Ball-Eigenschaften	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.	Technik in Bildern	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.	Zauberschule des ›Tierisch‹-Tennis	57
5.1	Tier-Bälle zaubern mit der Slice-Technik/Vorhand + Rückhand	58
5.2	Tier-Bälle zaubern mit Volley und Aufschlag	60
6.	›Tierisch‹-Tennis spielen mit ›play & stay‹	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

7. Fragen und Antworten zur Taktik und der mentalen Ebene im Tennis	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
8. Taktik anwenden in verschiedenen Spielsituationen	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
9. Stärken und Schwächen	89
10. Kondition und Ernährung	91
11. Drucksituation und Stressbewältigung	93
12. Ergänzungen zum Fuchs- und Eselball	95
12.1 Der Fuchs Kurz-Crossball, ›der Listige‹	95
12.2 Der Esel	97
12.3 Fehler reduzieren	100
13. Die Regeln des Meister ›Ara-goo‹	102
14. Tiefere Einblicke in die mentale Ebene	103
14.1 Das Nervensystem und Ängste	103
14.2 Ärger	103
14.3 Gedanken	104
15. Über den Autor	106
16. Literatur und Medien	107