

# Inhalt

Zielsetzung des Buches	5
Zur Entwicklung des modernen Tennis	9
Tennis – das individuelle Spiel	17
Die Konsequenz: Entwickeln Sie Ihren persönlichen Stil	27
Grundlagen des modernen Tennis	33
Was Top-Spieler auszeichnet	33
Ideale Schläge im Spiel?	38
Perfektionieren Sie die sogenannten Verlegenheitsschläge	40
Zur Technik der Schlagarten	45
Topspin – die Nr. 1 im Tennis heute	45
Slice – ein Schlag mit Vergangenheit und Zukunft?	85
Sidespin – nicht nur für Profis	97
Aufschlag – Ihre große Chance	115
Flugball – der Paradeschlag für Himmelsstürmer	126
Wie returniere ich Bälle mit Drall?	131
Was über das technische Rüstzeug hinaus entscheidend ist	136
Der individuelle Weg	141
Wie soll ich starten?	141
Tips für Leute mit Ballgefühl und Ballerfahrung	142
„Unbegabt“ und „Spätberufen“	144
Wenn Kinder mit Tennis anfangen	145
Wenn Sie das Anfangsstadium hinter sich haben	148
Das könnte Sie noch interessieren	155