

Bojan Moličnik

DER TIERISCH-TENNIS-ZAUBERER

Tennis taktisch und mental
erfolgreich meistern

Tennislehrbuch





DANKSAGUNG

Danke an:

Kerstin Nolte, die zu jeder Zeit an mich geglaubt und mich in jeder Hinsicht gepuscht und unterstützt hat. Zudem erledigte sie bravourös alle ›kleinen und großen Sachen‹, die rum herum um das Buch gemacht werden mussten. Kerstin, ohne dich wäre ich nie fertig geworden, oder das Ganze hätte sich zumindest um Jahre verschoben. Danke dir!

Meine Schwester **Majda Moličnik** und ihren Lebenspartner **Matjaž Mohor**: Die beiden haben schon bei der ersten Ausgabe ›Tierisch Tennis spielen‹ die Hauptrollen übernommen. Majda, du warst und bist immer da, wenn ich dich brauche. Dafür danke ich dir! Und Matjaz Mohr, deine Ratschläge und dein Einsatz waren für mich Gold wert! Danke dir!

Michiel Bolsius, der über große Kenntnisse in Sachen Tennis verfügt, spielt eine wichtige Rolle bei Form und Darstellung des Buches. Michi, ich bin froh, dass du mein Freund bist. Danke dir!

Florian Gand, der Zeichner all meiner Tierbälle und Tierbilder. Wahnsinn, der ›Junge‹ ist wirklich gut! Er musste viele Skizzen im Vorfeld machen, bevor wir die richtigen gefunden haben! Florian, ich bin froh, dass mich **Nemanja Šarbajić** damals auf dich aufmerksam gemacht hat und dass wir zusammen gearbeitet haben. Danke dir!

Jann Brökelmeier, mein Freund und Trainer-Kollege, der seit Beginn unermüdlich und sehr erfolgreich nach dem ›Zauber Tierisch Tennis spielen‹-Konzept den Sport an Kinder und Erwachsene vermittelt. Er brachte mich auch auf ein paar wichtige Ideen, die ich im Buch umgesetzt habe. Jann, bleib weiter so, wie du bist! Ich danke dir!

Meine Mutter, **Marija Moličnik**:

... was sagen, wenn sich einer mit ganzem Herz und so selbstlos an meine Seite stellt? Love you Ma!

Percy Rowlin, mein Trainer-Kollege, der von Anfang an zu dem Konzept gestanden hat und auch viele Tennis-Camps danach sehr erfolgreich durchgeführt hat! Percy, du bist der Hammer! Danke dir!

Max Wunderlich (12), der mich durch seine grenzenlose Fantasie auf die Idee zu Schmetterling Mecky und noch ein paar ›Kleinigkeiten‹ gebracht hat. Max, es macht einfach Spaß mit dir! Danke dir!

Hartmut Bernau, der mich durch sein klares Denken auf gute Ideen gebracht hat. Danke dir!

Dieses Buch ist aus meiner Liebe zum Tennis entstanden, aber ohne euch hätte ich es nicht geschafft. Love you all!

Bojan Moličnik

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

TEIL 1

DIE WELT DER VERZAUBERTEN BÄLLE

»Tennis ist ein Spiel zwischen zwei Zauberern. Sie verzaubern den Ball mit ihren Zauberstab-Tennisschlägern, jedes Mal wenn sie ihn treffen, und verleihen ihm dadurch besondere Eigenschaften. Der Zauberer, der insgesamt bessere Zauberkräfte besitzt, gewinnt das Spiel!«
(Tennis Philosophie nach Meister Ara-goo)



»Tierisch Tennis«
mithilfe von Tennis Drache
»Ara-goo« und seiner
Assistentin und Schülerin
»Mecky«

1. DER DRACHE ARA-GOO

STELLT SEIN KONZEPT VOR

Hallo!

Ich bin der Tennisdrache Ara-goo und ich habe magische Kräfte. Ich bin der Tennis-Magier. Und AUCH DU BIST EIN ZAUBERER! Jedes Mal, wenn du einen Ball triffst, verwandelt sich dieser in ein Tier. Tier-Bälle sind deine ›Waffen‹ beim Tennisspielen. Du zauberst die Tier-Bälle mit Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley und Schmetterball. Jeder dieser Grundschnitte verlangt eine andere technische Ausführung. Lerne, sie mit meiner Hilfe zu spielen und werde selbst zum ›tierischen‹ Tennis-Zauberer! Denn je besser du die Tier-Bälle zaubern kannst, umso besser wirst du als Tennisspieler!

Wie das geht?

Es gibt ein paar Lektionen und Ratschläge, die du befolgen solltest. Ich zeige dir die wichtigsten Bewegungsabläufe der unterschiedlichen Schnitte, und diese Technik solltest du lernen und intensiv üben. Während du alle Tiere trainierst, beachte bitte die folgenden drei Ratschläge:

1.1 ZEIGE WILLEN, MUT UND KAMPFGEIST

Der Wille ist ein ›Motor‹ in dir. Du musst dafür sorgen, dass dein ›Motor‹ immer an ist und weiterläuft! Versuche alles, was du übst, stets zu wiederholen und immer wieder neu zu durchdenken.

Mut heißt, etwas Neues zu probieren und keine Angst vorm Versagen zu haben, denn Fehler macht fast jeder! Mutig bist du vor allem dann, wenn du genau das tust, wovon du Angst hast – und du wirst sehen, irgendwann verschwindet die Angst!

Kämpfen bedeutet: Niemals aufgeben! Wenn du nicht kämpfst und nicht alles tust, um den Punkt zu gewinnen, dann darfst du auch nicht ›rumheulen‹, wenn du verlierst! Wille, Mut und Kampfgeist gehören also unbedingt zusammen.

1.2 BLEIB LOCKER UND HAB SPAß

Wenn du Spaß beim Üben hast, wirst du alles doppelt so schnell lernen. Mit locker bleiben meine ich: Vermeide innere negative Gefühle wie Hass, Ärger und Zorn. Solche Emotionen sind deine Feinde und die machen dein Tennis kaputt. Die ›Feind‹-Gefühle werden mit Sicherheit auf dich zukommen. Wichtig ist, dass du auf die ›Feinde‹ nicht so ›emotional-negativ‹ reagierst, sondern eher ›neutral‹ bleibst, als ob du sie aus der Ferne beobachtest.

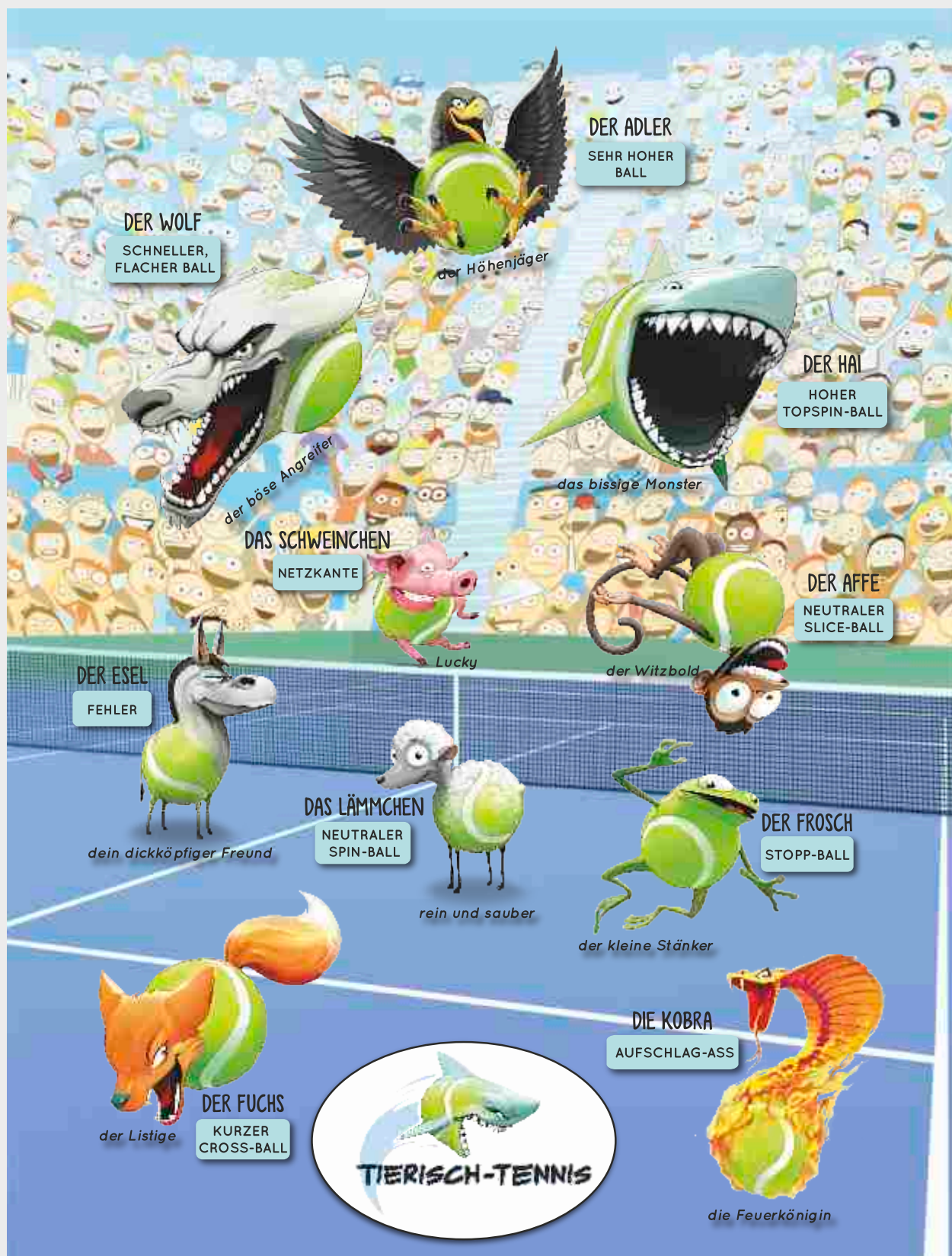
1.3 HAB GEDULD UND LERNE, DICH ZU KONZENTRIEREN

Geduld haben bedeutet: Trotz aller Schwierigkeiten immer und immer wieder dein Ziel zu verfolgen, um besser zu werden. Konzentriert zu sein bedeutet, dass du den Ball ›sehr genau‹ beobachten musst und schon im Voraus planen solltest, wie du den Ball spielen möchtest. Das kriegst du nur hin, wenn du lernst, ohne Wut, Ärger oder Trauer zu spielen.

Diese Ratschläge zu befolgen, ist nicht so einfach, aber es kann jeder schaffen, der es oft genug probiert. Jetzt weißt du, was du zu tun hast, also fang schon heute an, dich damit zu befassen.

2. LERNE ALLE TIER-BÄLLE KENNEN

Nun stelle ich dir erst einmal alle Tier-Bälle und ihre Eigenschaften vor. Diese solltest du dir gut merken. Auf dem Tennisplatz kann dir dein Trainer die unterschiedlichen Tier-Bälle zuspielen oder zuwerfen. Er kann auch einen größeren Ball einsetzen. Du versuchst zunächst einmal, die Bälle zu fangen oder zurückzuspielen, und zwar immer über das Netz und ins Feld.



2.1 DER LÄMMCHEN-BALL – EIN NEUTRALER BALL

Der **Lämmchen-Ball** ist ein sicherer, neutraler Ball, der hoch und lang mit mittlerer Geschwindigkeit gespielt wird. Er ist also der Ball, den du zuerst lernst, mit dem du beginnst, Tennis zu spielen. Er verlangt von dir im Kern einen sauberen Bewegungsablauf mit Spin-Technik. Der **Lämmchen-Ball** ist die Grundlage für alle anderen Tier-Bälle, die du noch lernen wirst. Übe aber erst einmal diesen unermüdlich und so lange, bis du das Gefühl bekommst, dass du den Ball nicht mehr verschlagen kannst.



2.2 DER FUCHS-BALL – EIN KURZER CROSS-BALL

Der **Fuchs-Ball** ist ein kurzer, cross gespielter Ball, der nach dem Bodenkontakt über die seitliche Linie abspringt. Den kann man mit Spin- oder Slice-Technik spielen. Der **Fuchs-Ball** soll im passenden Moment gespielt werden, sonst wird er eine zu leichte Beute für den Gegner. Spielst du ihn aber zum richtigen Augenblick und mit passender Geschwindigkeit, ist er sehr, sehr gefährlich und bringt deinen Gegner richtig zum Laufen. Du spielst den Fuchs am besten, wenn du dich in der Nähe der Außenlinie oder außerhalb des Platzes befindest, denn von dort hast du den besten Winkel. Oder du zauberst ihn, wenn dein Gegner ans Netz läuft, als Passierball.



2.3 DER HAI-BALL – HOHER, SCHNELLER TOPSPIN-BALL

Der **Hai-Ball** ist ein hoher schneller Topspin-Ball mit einem sehr starken Vorwärtsdrall. Er fliegt etwas höher über das Netz und fällt dann steil nach unten. Durch den »Monsterdrall« springt er nach dem Bodenkontakt schneller und höher als andere Bälle ab. Gerade an der Grundlinie setzt er dadurch deinen Gegner mächtig unter Druck. Den **Hai-Ball** musst du unbedingt beherrschen, denn er ist die Basis und eine Voraussetzung für dein aggressives, gefährliches und schnelles Spiel.

Der **Hai-Ball** bringt dir Sicherheit, und du kannst ihn aus beinahe jeder Situation heraus einsetzen.

»das bissige Monster«



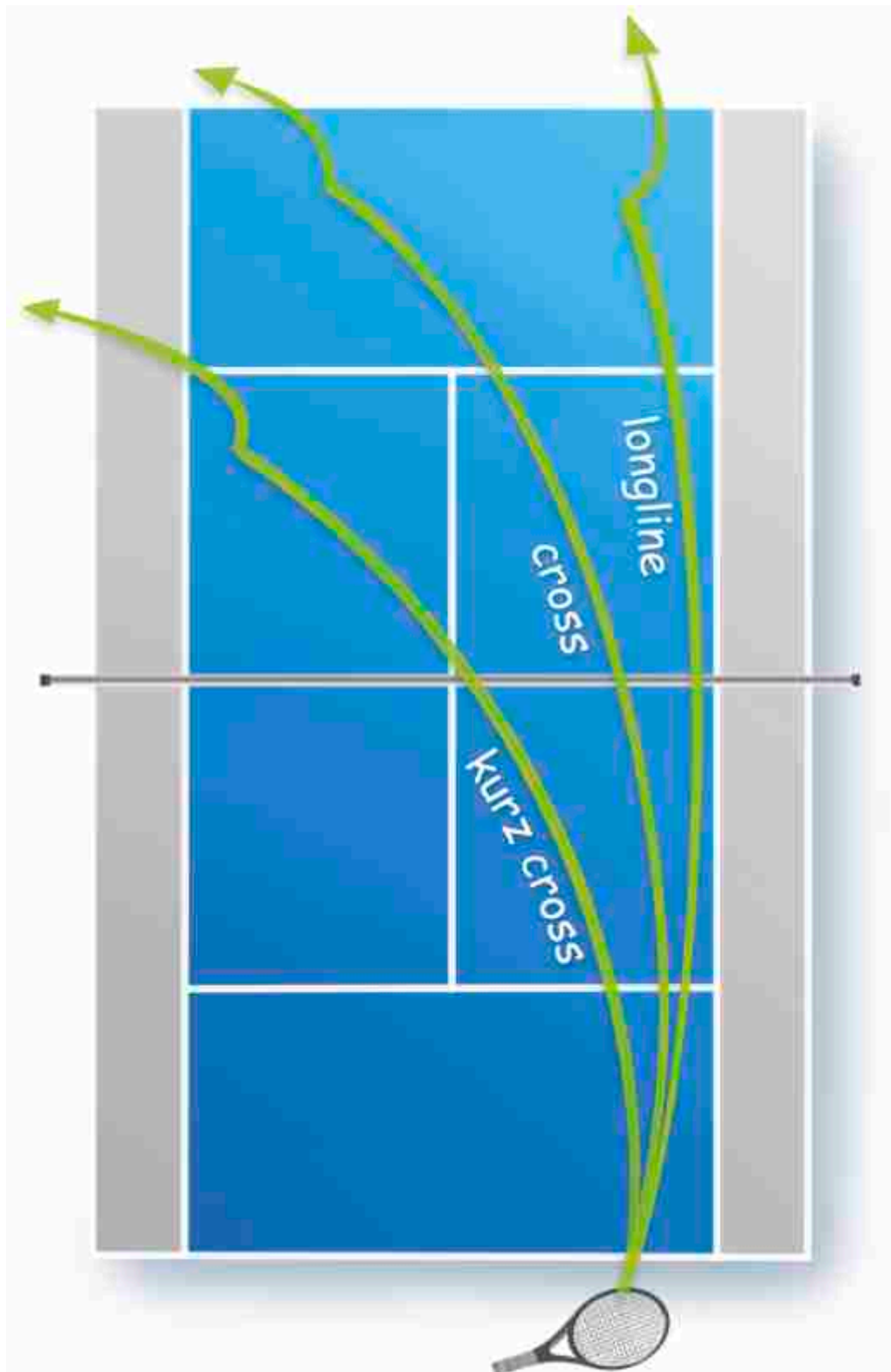
2.4 DER WOLF-BALL – EIN FLACHER, SCHNELLER TOPSPIN-BALL

Der **Wolf-Ball** ist ein sehr schnell und flach über die Netzkante gespielter Ball, wodurch auch sein Absprung vom Boden sehr flach und schnell wird. Der **Wolf-Ball** springt immer über die Grundlinie und ist der schnellste Ball im Tennis. Am schnellsten wird er, wenn er beim Aufschlag gespielt wird. Es reicht meistens nicht, den **Wolf-Ball** nur einmal zu spielen. Häufig ist eine Serie von zwei bis vier Wolf-Bällen nötig, um den Punkt zu erringen. Einen **Wolf-Ball** zu spielen, macht zudem sehr viel Spaß, aber dafür erfordert es eine sehr saubere Technik, um erfolgreich zu sein. Den **Wolf-Ball** spielt man mit Spin-Technik.



3.4 BALL-RICHTUNG

Es gibt unterschiedliche Ballrichtungen. Wir beschränken uns auf die folgenden drei: den Longline-Ball (parallel gespielt), den Cross-Ball (diagonal gespielt), den Winkel-Ball (sehr stark kurz-cross gespielt).



Nach so einer Platzaufteilung wird auf höchstem Niveau trainiert! Das heißt: Jeden Ball in das richtige Nummernfeld platzieren und dazu noch die passende Geschwindigkeit und Rotation! So trainieren und spielen die Profis!

Konzentriere dich während des Spiels ganz genau auf die Nummernfelder, in denen dein Ball aufkommen soll.

Spiele ZONEN-TENNIS!

3.5 FLUGKURVE UND ABSPRUNG

Jedes Tier hat seine eigene Flugkurve über das Netz, aber auch einen ganz typischen Absprung nach dem Bodenkontakt. Die Flugkurve und der Absprung des Balles sind von der Geschwindigkeit und von der Stärke und Art der Rotation abhängig. Auf den Absprung solltest du dich sehr stark konzentrieren! Für Anfänger ist es sehr schwierig einzuschätzen, wie der Ball abspringt, und die Beinarbeit dem Absprung des Balles anzupassen! Klar ist, dass die Tier-Bälle, die mit der Slice-Technik gespielt werden, einen sehr flachen Absprung haben. Dazu gehören auch Volleys. Die meisten Tier-Bälle, die aus der Feuer-Zone (= Mittelfeld-Zone) und der Abschluss-Zone (= Netz-Zone) gespielt werden, haben eine flache Flugkurve über das Netz und einen flachen Absprung. Die Ausnahme bildet der Schmetterball, dessen Absprung gewaltig hoch sein kann.

3.6 QUALITÄTSMERKMALE

Es gibt drei Qualitätsmerkmale, die du beim Schlagen des Balles weitergeben kannst. Das sind Präzision, Geschwindigkeit und Rotation.

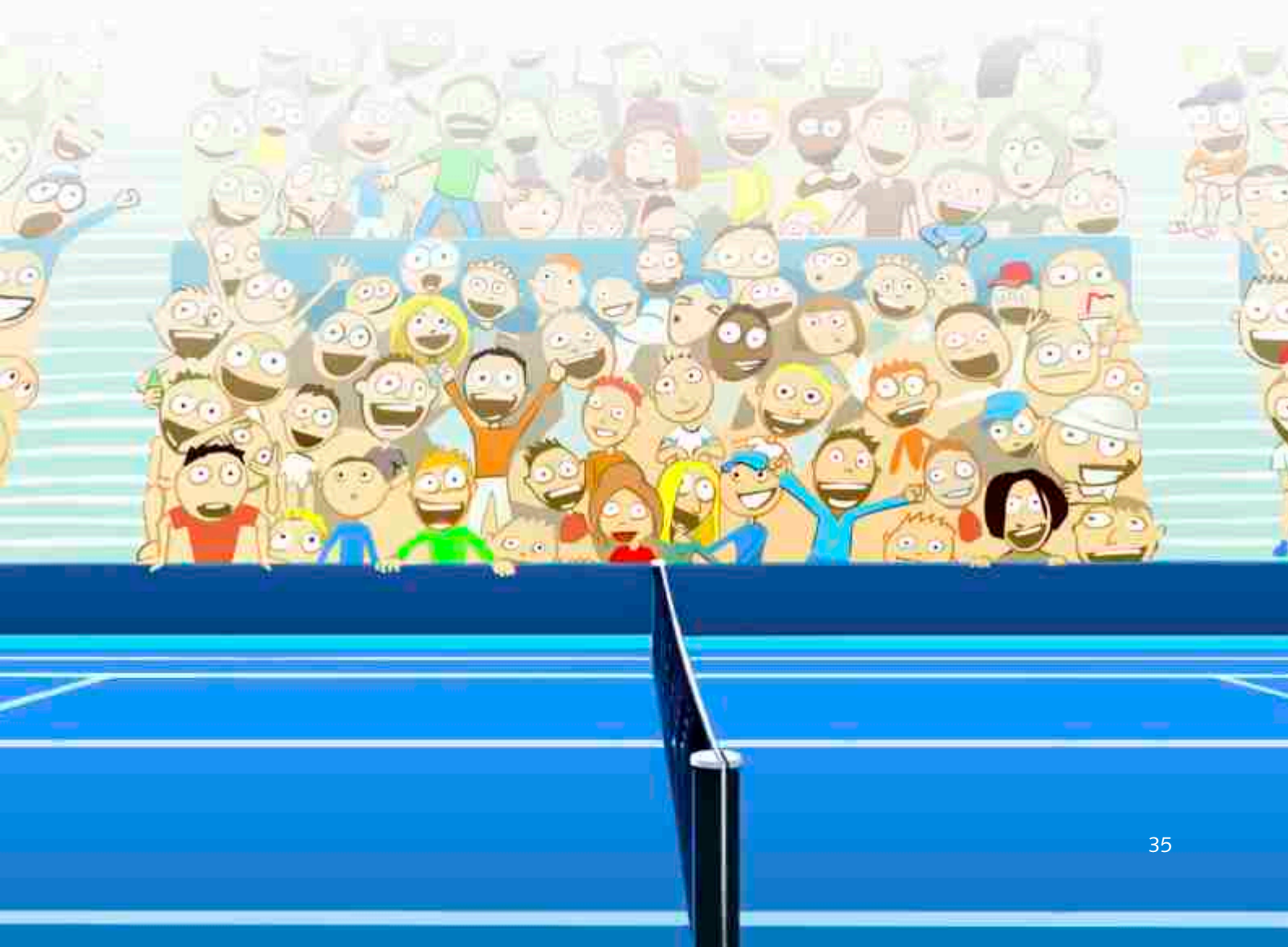
Unter **Präzision** versteht man, dass du den Ball sehr genau lang oder kurz, cross oder longline spielst und dadurch den Gegner zum Laufen bringst. Der Gegner ist jetzt gezwungen, den nächsten Ball gut zurückzuspielen. Wenn zu dieser Präzision noch eine gute **Geschwindigkeit** kommt, dann raubst du ihm zusätzlich auch die Zeit. Durch eine starke **Rotation**, die du dem Ball außerdem geben kannst, verändert sich der Ballabsprung. Für deinen Gegner wird der nächste Schlag dann noch schwieriger zu spielen sein. Durch die Rotation spin oder slice lassen sich die Bälle besser kontrollieren.

Das wichtigste Merkmal von allen ist aber die **Präzision**; jene beim sauberen Treffen des Balles und jene bei der Platzierung des Balles im gegnerischen Feld. Die Präzision wird von der **Rotation** unterstützt. Denn nur **Geschwindigkeit** ist nutzlos, wenn du das Feld nicht triffst.

Mindestens ein oder zwei dieser drei Qualitätsmerkmale sollte man bei jedem Ballkontakt einsetzen. Sehr gute Tennisspieler können dem Ball alle drei Merkmale gleichzeitig geben.

3.7 ALLE TIERBÄLLE MIT IHREN EIGENSCHAFTEN IN EINER TABELLE:

	Rotation	Geschwindigkeit	Gefährlichkeit
Lammchen	☆☆☆	☆☆	☆☆☆
Fuchs	☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Hai	☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆
Wolf	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆
Frosch	☆☆☆☆	☆☆	☆☆☆☆
Adler	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Affe	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

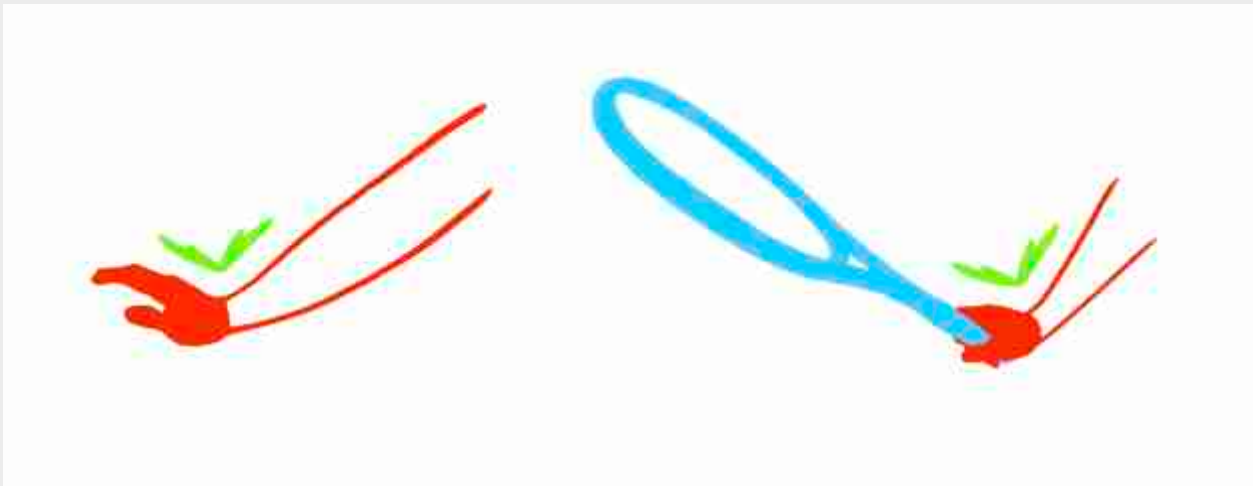


4. TECHNIK IN BILDERN

Die ersten und einfachsten technischen Anweisungen für Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley und Schmetterball: Durch Anwendung dieser richtigen Technik wirst du zum richtigen Ball-Zauberer.

Achte bitte besonders auf die folgenden Punkte:

4.1 DER SCHMETTERLING











Die Handgelenk-Position, genauer gesagt der Winkel in Form eines Schmetterlings (kleiner Schmetterling) mit erhobenen Flügeln. Das Handgelenk ist also nach ›hinten‹ fixiert!

4.2 DIE V-(BUMERANG-)STELLUNG

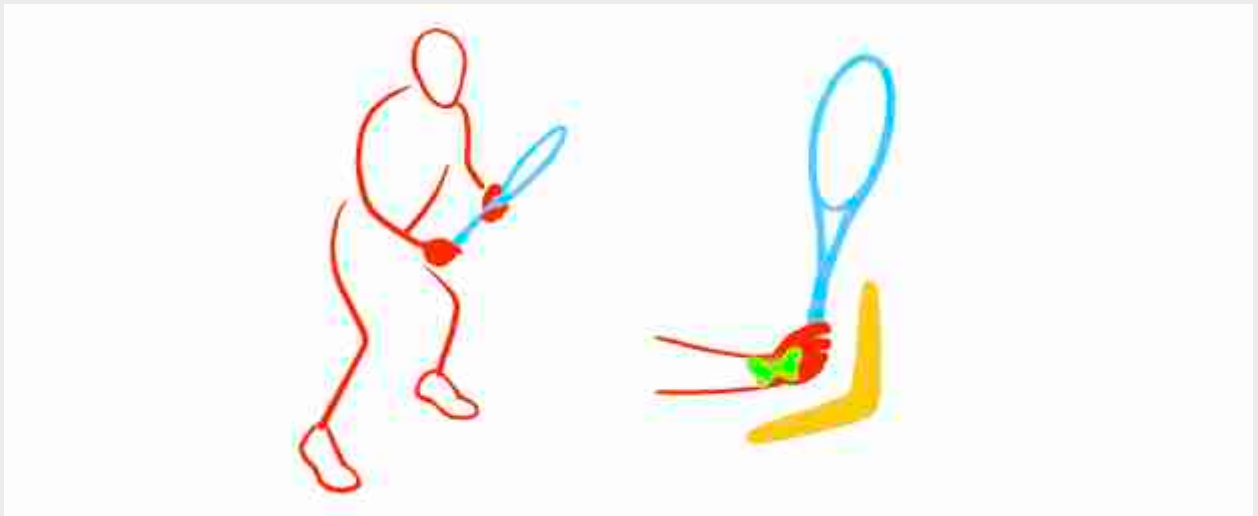


Die V-(Bumerang-)Stellung ist der Winkel zwischen Schläger und Arm.

4.3 GRIFF-HALTUNG STATIONEN 1, 2, 3, -1

			
Griff 1	Griff 2	Griff 3	Griff -1
			
<p>Geeignet für:</p> <ul style="list-style-type: none">Aufschlag–Vor- und Rückhand–Volley–Schmetterball–Rückhand-Slice–Rückhand beidhändig	<p>Geeignet für:</p> <ul style="list-style-type: none">Vorhand–Rückhand-Slice–evtl. Vorhand- und Rückhand-Volley	<p>Geeignet für:</p> <ul style="list-style-type: none">Vorhand topspin	<p>Geeignet für:</p> <ul style="list-style-type: none">Aufschlag–Vorhand- und Rückhand–Volley–Schmetterball–Rückhand einhändig–Rückhand beidhändig

4.4 ALLGEMEINE GRUNDSTELLUNG



Die Grundstellung:

Der Schläger ist vor dem Körper mit passendem Vorhand-Griff, zum Beispiel Station 2 oder 3, am besten mit der Schlägerfläche leicht zu Boden geneigt. Die andere Hand befindet sich am Schläger-Handgelenk. Der Schmetterling steht auf dem Handgelenk. Durch die richtige Handgelenkstellung zeigt die Schlägerspitze automatisch schräg nach oben. Die Füße stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander. Der Körper ist leicht nach vorne geneigt und die Knie sind locker und leicht angewinkelt. Es ist wichtig, dass diese Position der Grundstellung vor beziehungsweise nach jedem Schlag immer wieder eingenommen wird!

4.5 VORHAND

Spin- bzw. Topspin-Technik für Vorhand

Der Schlag wird in fünf Schritten, die nacheinander erfolgen, ausgeführt.



›Splitstep‹

›Aktivierung des Körpers‹
Die Ausgangsposition
SCHMETTERLING am
Handgelenk + V-Stellung.



›Ausholbewegung‹

Den Schläger zur Seite
mit beiden Händen führen,
sodass die Schlägerspitze
immer nach oben
›auf 12 Uhr‹ zeigt.

Bild zum Vorstellen:
Den Schläger und die linke
Hand seitlich vom Körper
›an die Wand kleben‹,
oder den Schläger seitlich
›auf den Tisch‹ stellen.



›Schlagposition‹

Der Schläger wird weiter
nach hinten geführt.
Der Schmetterling bleibt
in der ›Fliegen‹-Position.
Die Schlägerspitze zeigt
nach oben. Die linke Hand
bleibt seitlich vom Körper
und zeigt in Richtung des
ankommenden Balles.



›Vorwärtsschwung + Treffpunkt‹

Die gesamte »V«-(Bumerang)-Stellung bewegt sich von hinten unten mit der V-Spitze Richtung Ball. Im Treffpunkt streichelt der Schlägerkopf in einer Aufwärts-Vorwärts-Bewegung »durch« den Ball und versetzt ihn in Rotation.

Bild zum Vorstellen:

Der Schmetterling fliegt und malt nach dem Treffpunkt einen Regenbogen vom Körper aus an.



›Ausschwung-Schluss-Position‹

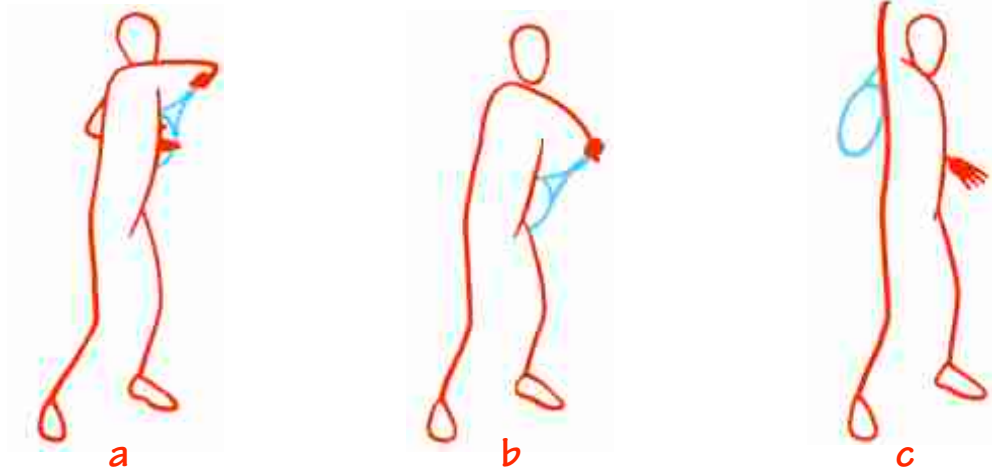
Der Schläger wird er die Schulter, neben den Körper, oder hinter den Rücken auf den Kopf gestellt – also in den Rucksack gepackt! Die Schlägerspitze ist zum Boden gerichtet, und der Ellenbogen zeigt nach vorne in Schlagrichtung.

Bild zum Vorstellen:

Stell dir vor, du bildest einen »Schnabel« mit dem rechten Ellenbogen vor deinem Gesicht oder Körper. »Schnabel-Gesicht«

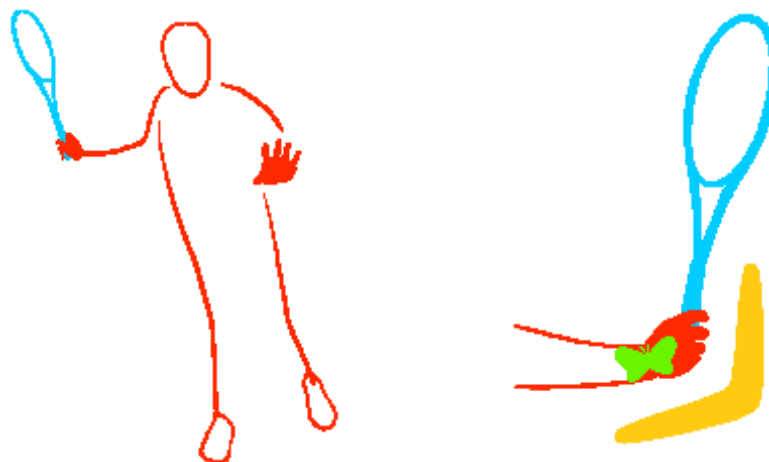
Schritt 5

a, b, c »mögliche Schlusspositionen/Ausschwung«



Tipp:

Ganz am Anfang kann man aus Position 3 starten, also aus der »Schlagstellung« oder »Schmetterlingstellung«.



Die sieht so aus:

Stelle dir vor, es gibt zwei Schmetterlinge: Der erste, »große Schmetterling« bist du mit deinen Armen ausgebreitet wie die Flügel beim Schmetterling und der zweite, »kleine Schmetterling« ist hinter dem Körper in »Fliegen-Stellung« auf deinem Handgelenk. Wenn der Ball auf dich zukommt, schwingst du den kleinen Schmetterling in dessen Richtung, streichelst ihn von unten nach oben an und schwingst den Schläger weiter in den Rucksack (oder Richtung Kakerlake »Gustav« ...).

Nach dem Schlag nicht vergessen, die Grundposition wieder einzunehmen.

Der gesamte Bewegungsablauf von Schritt 1 bis 5 dauert nur circa zwei bis vier Sekunden.

15. ÜBER DEN AUTOR

Bojan Moličnik (geboren 1965 in Pula/Kroatien) ist seit 1984 Diplom-Tennistrainer und wurde zweifacher Mannschaftsmeister mit Partizan Belgrad im ehemaligen Jugoslawien. In Deutschland arbeitet er seit 1989 als Tennislehrer. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt im Training von Kindern. Seit 2009 ist er im Besitz der A-Trainer-Lizenz des Deutschen Tennis Bundes.

www.tierisch-tennis.de



16. LITERATUR UND MEDIEN

Richard Schönborn:

»**Strategie und Taktik im Tennis, Theorien, Analysen und Problematik – begründet aus noch nie dargestelltem Blickwinkel.**« Wagner Verlag (2012)

Stefan Burchard:

»**Spiel dein bestes Tennis**« Meyer & Meyer Verlag (2015)

Svatopluk Stojan:

»**Alle Punkte sind wichtig (aber einige noch wichtiger)**« T/Production, Praha (2000), Nummer 5

James E. Loehr:

»**Die neue Mentale Stärke, Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und Physische Konditionierung**« BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München (2010)

James E. Loehr:

»**Die neue Mentale Stärke, Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung**« BLV Verlagsgesellschaft mbH, München (2001)

John Littleford & Andrew Magrath:

»**TENNIS PERFEKTE TECHNIK/KLUGE TAKTIK**« Copress Verlag, München (2013).

Novak Djokovic:

»**Serve to Win**« Laguna Verlag (2013)

»**Tennis Magazin**« Januar/Februar 2016

Kurt Tepperwein:

»**Die Geistigen Gesetze**« Goldmann Verlag (2007)

Sigurd Baumann:

»**Psychologie im Sport**« Meyer & Meyer Verlag (2015)

Mark Divine:

»**Unbezwingbar wie ein Navy Seal**« riva 2016

Internet:

Dr. Holger Hillmer, Kühlwetterstr. 26, 40239 Düsseldorf:

»**Tennisfragen, Matchanalyse – so stellt man Unforced Errors ab!**«

Antje Heimsoeth – **Internetbericht**

Svatopluk Stojan, Josef Brabenec:

»**Tennis mit gesundem Verstand**« T/Production, Praha (1999)

Impressum

Bojan Moličnik

DER TIERISCH-TENNIS-ZAUBERER
Tennis taktisch und mental
erfolgreich meistern

Tennislehrbuch

Bildnachweis / Illustrationen / Skizzen:
Florian Gand, Karlsruhe (2015)
Handmade, Lübbecke (2016)

1. Auflage Juli 2017
ISBN Buch: 978-3-95683-440-0
ISBN E-Book PDF: 978-3-95683-441-7
ISBN E-Book epub: 978-3-95683-442-4

Lektorat: Ulrike Rücker
ulrike.ruecker@klecks-verlag.de
Grafische Umsetzung: Ralf Böhm
info@boehm-design.de www.boehm-design.de

© 2017 KLECKS-VERLAG
Würzburger Straße 23 D-63639 Flörsbachtal
info@klecks-verlag.de www.klecks-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte, auch die der Übersetzung des Werkes, liegen beim KLECKS-VERLAG. Zuwiderhandlung ist strafbar und verpflichtet zu Schadenersatz.

Alle im Buch enthaltenen Angaben wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Der Verlag übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unstimmigkeiten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.