

TECHNIK DES AUFSCHLAGS IM TENNIS



Übersicht

- **Bedeutung des Aufschlags**
 - Intention des 1. und 2. Aufschlags
- **Tipps zur Schlägerhaltung**
- **Technik des geraden Aufschlags**
- **Bildreihe gerader Aufschlag**
- **Aufschlagarten**
- **Arbeitsmaterial**
 - Bildreihe zum geraden Aufschlag (1)
- **Videos**
 - Gerader Aufschlag von vorne (1)
 - Gerader Aufschlag von hinten (2)
- **Quellenverzeichnis**

Bedeutung des Aufschlags

Der Aufschlag hat im Tennis eine große Bedeutung. Er ist der wichtigste einzelne Schlag und wird als Eröffnungsschlag hinter der Grundlinie und je nach Spielstand von rechts oder links von der Mitte geschlagen. Der Ball soll in das gegenüberliegende Aufschlagfeld geschlagen werden. Er macht 50 Prozent aller Punkte aus und ist der einzige Schlag, der nicht vom Gegner beeinflusst werden kann. Die Richtung, der Schnitt sowie die Geschwindigkeit können variiert werden. Durch den Überraschungseffekt kann dabei der Gegner in die Verteidigungsposition gedrängt werden.

Intention des 1. und 2. Aufschlags

Da man zwei Versuche hat, den Aufschlag ins Feld zu bringen, sind die Intentionen unterschiedlich.

1. Aufschlag

Beim ersten Aufschlag ist es das Ziel, einen direkten Punkt zu erzielen, das heißt, ein Ass oder einen schwachen Return des Gegners zu erzwingen. Dies wird beim ersten Aufschlag dadurch erreicht, dass der Ball mit höherer Geschwindigkeit, weniger Drall und flacher Flugkurve über das Netz fliegt. Eine Empfehlung (aus dem Tennis-Lehrbuch des DTB) besagt, dass 70% der ersten Aufschläge im Feld landen sollten. Falls dies nicht der Fall ist, sollte die Regelmäßigkeit der getroffenen Aufschläge auf Kosten der Geschwindigkeit erhöht werden.

2. Aufschlag

Beim zweiten Aufschlag ist es das Ziel, den Ball sicher und platziert in das Aufschlagfeld zu spielen. Um den Punktverlust zu vermeiden, wird er mit weniger Geschwindigkeit und mehr Drall geschlagen. Der zweite Aufschlag sollte möglichst auf die schwache Seite des Gegenspielers serviert werden, um eine Spieleröffnung zu ermöglichen.

Tipps zur Schlägerhaltung

Um den Aufschlag einwandfrei, flüssig und gegebenenfalls mit einem bestimmten Drall ausführen zu können, muss man sich mit der richtigen Schlägerhaltung, also dem richtigen Griff auseinandersetzen. Um bei allen Schlägen eine senkrechte Stellung der Schlägerfläche zu gewährleisten, ist es notwendig, die Schlägerhaltung zu variieren. Je nach Schlagart wählt man eine Griffhaltung, mit der man optimal schlagen kann.

Zur Erklärung der richtigen Griffe, nutzt man zum Beispiel die Achteckform des Schlägergriffes. An diesen Kanten orientiert man sich. Der Kleinfingerballen der Schlaghand (Treffpunkt der gedachten Verlängerungen von Daumen und kleinem Finger) liegt je nach Schlagart an einer bestimmten Kante an. An welcher, wird nachfolgend am Beispiel des Aufschlags beschrieben.

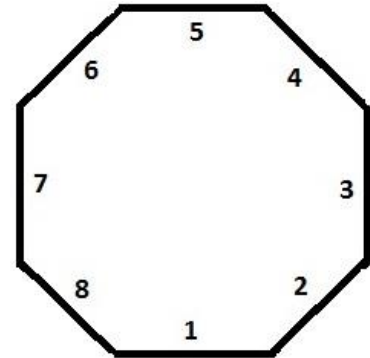


Abb. 1

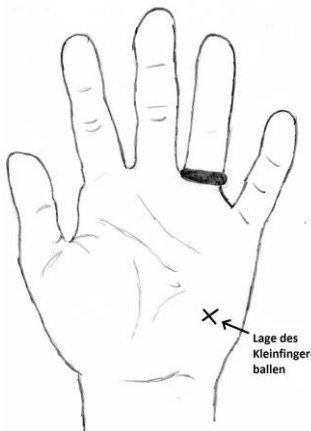


Abb. 2




Rückhandgriff (Continentalgriff)



- Für alle Rückhandschläge, Volleys, Aufschläge und Schmetterbälle
- Kleinfingerballen auf der oberen Grifffläche
- (Position 5)


Mittelgriff (Semicontinentalgriff)

- Für langsame Grundschläge, Flugbälle auf Vorhand, sowie Rückhandseite und Aufschläge
- Kleinfingerballen auf der oberen rechten schrägen Grifffläche (Position 4)

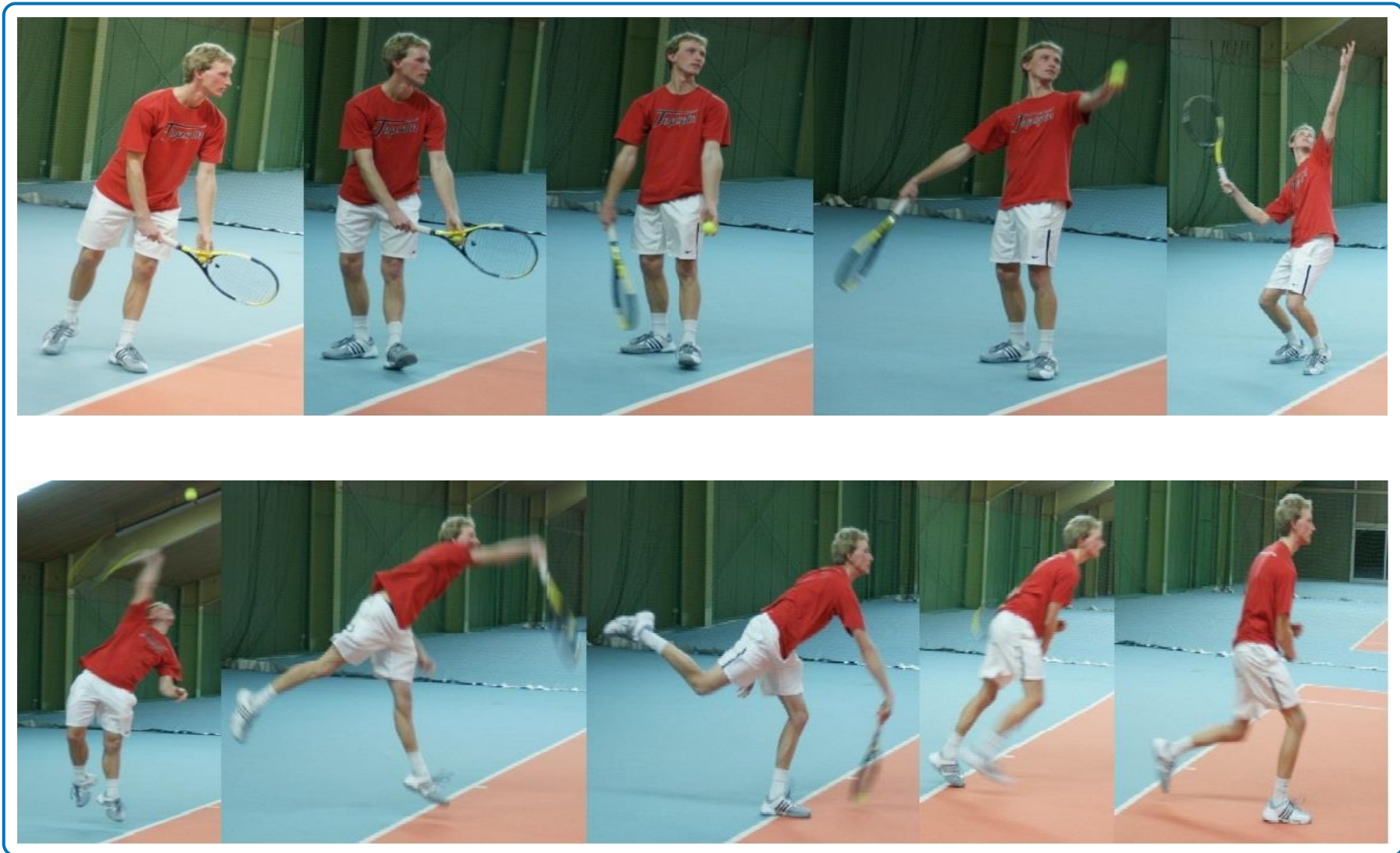
Technik des geraden Aufschlags

Phase	Bewegungsbeschreibung	Phasenbilder
<p>Ausgangsposition</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fußspitzen zeigen schräg zum rechten Netzpfeosten (ca. 45° zur Grundlinie) • Linker Fuß vorne (Rechtshänder), rechter Fuß parallel zur Grundlinie • Der Fuß berührt NICHT die Grundlinie • Beide Füße schulterbreit auseinander • Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert • Beim hinteren Bein wird die Ferse leicht angehoben • Das Handgelenk ist locker am Schläger • Der Schläger wird grundsätzlich mit leichtem Rückhandgriff oder Mittelgriff gefasst und zeigt in Schlagrichtung • Der Blick geht konzentrisch nach vorne zur anderen Spielfeldhälfte • Rituale, wie z.B. das mehrfache Prellen mit dem Ball, dient der mentalen Vorbereitung auf den Aufschlag 	
<p>Auftakt/ Hilfsaktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert • Der Schläger wird in einer Pendelbewegung in einem unteren Bogen nach hinten oben geführt • Der Ellbogen zeigt vom Körper weg • Gleichzeitig erfolgt der Ballwurf, der leicht nach vorne ins Feld geworfen wird (ca. 20cm), dabei wird der linke Arm gerade hochgeführt • Der Blick ist von nun an auf den Ball fokussiert • Erst wenn der Arm voll getreckt ist, wird der Ball losgelassen (lange Führung des Balles) • Die Schulterachse ist schräg, sodass sich die rechte Schulter unter der linken Schulter befindet • Das Becken wird nach vorne gedrückt, um eine Bogenspannung aufzubauen • Gleichzeitig wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert und die Knie gebeugt • Durch das Beugen des Ellbogens wird der Schläger über die rechte Schulter geführt 	 

Phase	Bewegungsbeschreibung	Phasenbilder
Zuschlag- phase	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger wird hinter den Rücken geführt ("in den Rucksack stecken") • Schnelle Zuschlagbewegung zum Treffpunkt nach oben • Um die Bogenspannung auszunutzen, wird der Körper von unten nach oben gestreckt (Füße, Knie, Hüfte, Bauch, Brust, Schulter, Arm, Beugen des Handgelenks) • Während der Streckung dreht sich der Oberkörper in Schlagrichtung • Der linke Arm wird gesenkt • Gleichzeitig wird evtl. der hintere Fuß herangezogen • Kräftiger Abdrucksprung nach oben • Im Treffpunkt ist die Schulter des Schlagarmes so hoch wie möglich • Der Schlagarm ist durchgestreckt • Der linke Fuß, die rechte Schulter und die Schlaghand bilden eine senkrechte Achse 	
Treffpunkt/ Hauptaktion	<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball am höchsten Treffpunkt bei optimaler Körperspannung vor dem Körper treffen • Der Slice-Aufschlag wird ebenfalls am höchsten Punkt und leicht rechts vor dem Körper getroffen • Der Kick-Aufschlag bzw. Twist am höchsten Punkt und leicht links über dem Kopf • Abklappen des Handgelenks beim Balltreffpunkt zur Geschwindigkeitserhöhung (Pronation, Einwärtsdrehung, des Handgelenks) • Bei allen Schlagarten gilt, dass der Ball optimaler Weise erst dann getroffen werden soll, wenn der Ball vom höchsten Punkt aus 10 cm gefallen ist 	


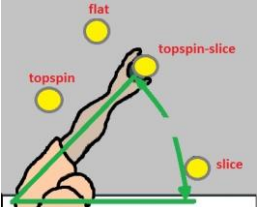
Phase	Bewegungsbeschreibung	Phasenbilder
<p>Ausschwung- phase/ Hilfsaktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Treffen des Balles und nach Absprung vom linken Fuß, schwingt der Schlagarm zur linken Körperseite aus • Der rechte Arm geht ebenfalls links am Körper vorbei oder bewegt sich zur Magengrube • Dies geschieht meist beim geraden Aufschlag sowie beim Slice-Aufschlag • Beim Kick-Aufschlag ist es der Fall, dass der rechte Arm vor dem Körper bleibt oder leicht nach rechts ausschwingt • Der Oberkörper folgt in Schlagrichtung • Um die Bewegung abzufangen wird auf dem vorderen Bein gelandet 	

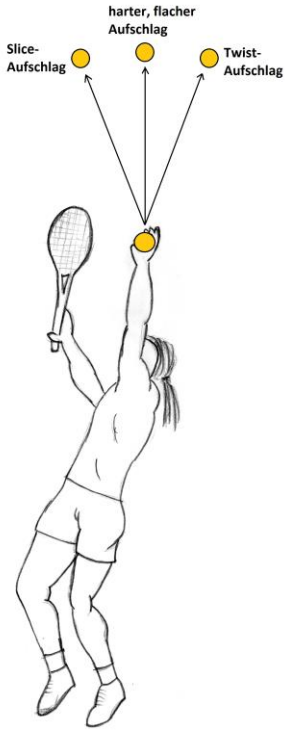
Bildreihe gerader Aufschlag



Aufschlagarten

Um die einzelnen Aufschläge zu variieren und somit für den Gegenspieler nicht ausrechenbar zu werden, gibt es drei verschiedene Arten von Aufschlägen. Zum einen gibt es den für jeden Spieler bekannten, geraden Aufschlag. Hinzu kommen noch der Slice-Aufschlag und der Kick-Aufschlag.

Aufschlagart	Kennzeichen	Bewegungsmerkmale
Gerader Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Geschwindigkeit • Soll den Gegner in eine defensive Spielsituation zwingen • Die Flugbahn sollte möglichst flach sein • Nicht geeignet als 2. Aufschlag, zu riskant wegen flacher Flugkurve und • erzeugt keinen Druck auf Return-Spieler wegen langsamerem Ball • Beim Spielstand von 30:40 sollte der 1. Aufschlag sicherer geschlagen werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballwurf leicht vorne ins Feld gerade über dem Kopf, ca. 20 cm • Oberkörperdrehung frontal in Schlagrichtung ausgerichtet • Bogenspannung aufbauen ▶  1-2
Slice-Aufschlag  Abb. 3	<ul style="list-style-type: none"> • Meist zweite Variante des 2. Aufschlags (sicherer als der gerade Aufschlag) • wird bei Einstandseite oft genutzt, um den Gegner weit nach außen zu treiben • Bei der Vorteilseite wird mit Slice aufgeschlagen, um durch die Mitte oder auf den Gegner aufzuschlagen (muss ausweichen) • Flugbahn des Balls ist relativ flach • Der Ball bekommt einen Seitwärtsdrall • Der Absprung des Balls ist flach 	<ul style="list-style-type: none"> • Ball leicht nach rechts der Grundlinie entlang werfen • Der Schläger wird im Treffpunkt stark gedreht (als ob man mit der Schlägerkante den Ball schlagen möchte), um eine möglichst schnelle Rotation des Balls zu erreichen • Die Oberkörperdrehung ist wie beim geraden Aufschlag frontal in Schlagrichtung ausgerichtet • Der Slice- und Topspin-Slice kann in einem Winkel von 45° geschlagen bzw. variiert werden

Aufschlagart	Kennzeichen	Bewegungsmerkmale
<p>Kick-Aufschlag</p>  <p>Abb. 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Ball bekommt starken Vorwärtsdrall • Die Flugkurve ist hoch und gekrümmt • Der Ball springt hoch weg • Häufig verwendet, um nach außen aufzuschlagen • Besonders effektiv auf rauem Untergrund (starker Dralleffekt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger wird schräg aufwärts geschwungen • Ball wird nach links oben geworfen (sollte ohne den Aufschlag auf der linken Schulter landen) • Ball wird später/tiefer getroffen als bei den anderen Aufschlägen • Stärkere Rücklage • Körpergewicht ist auf dem linken Fuß, rechter Fuß bewegt sich seitlich rückwärts • Oberkörper dreht sich nach links unten und dann in Schlagrichtung



Bildreihe zum geraden Aufschlag

1

Ausholphase



Schlag- und Armotisationsphase



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Scholl, P.	Tennis Aufschlag	München	2000	BLV
Schönborn, R.	Optimales Tennistraining - Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze	Balingen	2010	Spitta

Abbildung / Foto

Nummer / URL	Urheber / Zugriffszeitpunkt
1,2 http://www.tennistraining.lima-city.de/griffe.html	Katharina Diederichs modifiziert nach Reuß, Torsten: Tennis-Tipps für Trainer und Spieler. 2008
Titelbild, alle Fotos	Matthias Wagner
3 http://www.tennistraining.lima-city.de/aufschlag.html	Katharina Diederichs modifiziert nach Reuß, Torsten: Tennis-Tipps für Trainer und Spieler. 2008
4	Katharina Diederichs modifiziert nach Scholl, P.: Tennis Aufschlag, S. 26

Video

Nummer	Urheber
1,2	Matthias Wagner

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Matthias Wagner/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz