

LERNEN EINFACH GEMACHT



# Tennis

für  
**dummies®**

Tennis lernen  
in jedem Alter

Tipps und Strategien  
zum Verbessern Ihres Spiels

Regeln und Punktezählung  
kennen und verstehen

**Patrick McEnroe**  
**Jon Levey**

# Tennis für Dummies

## Schummelseite

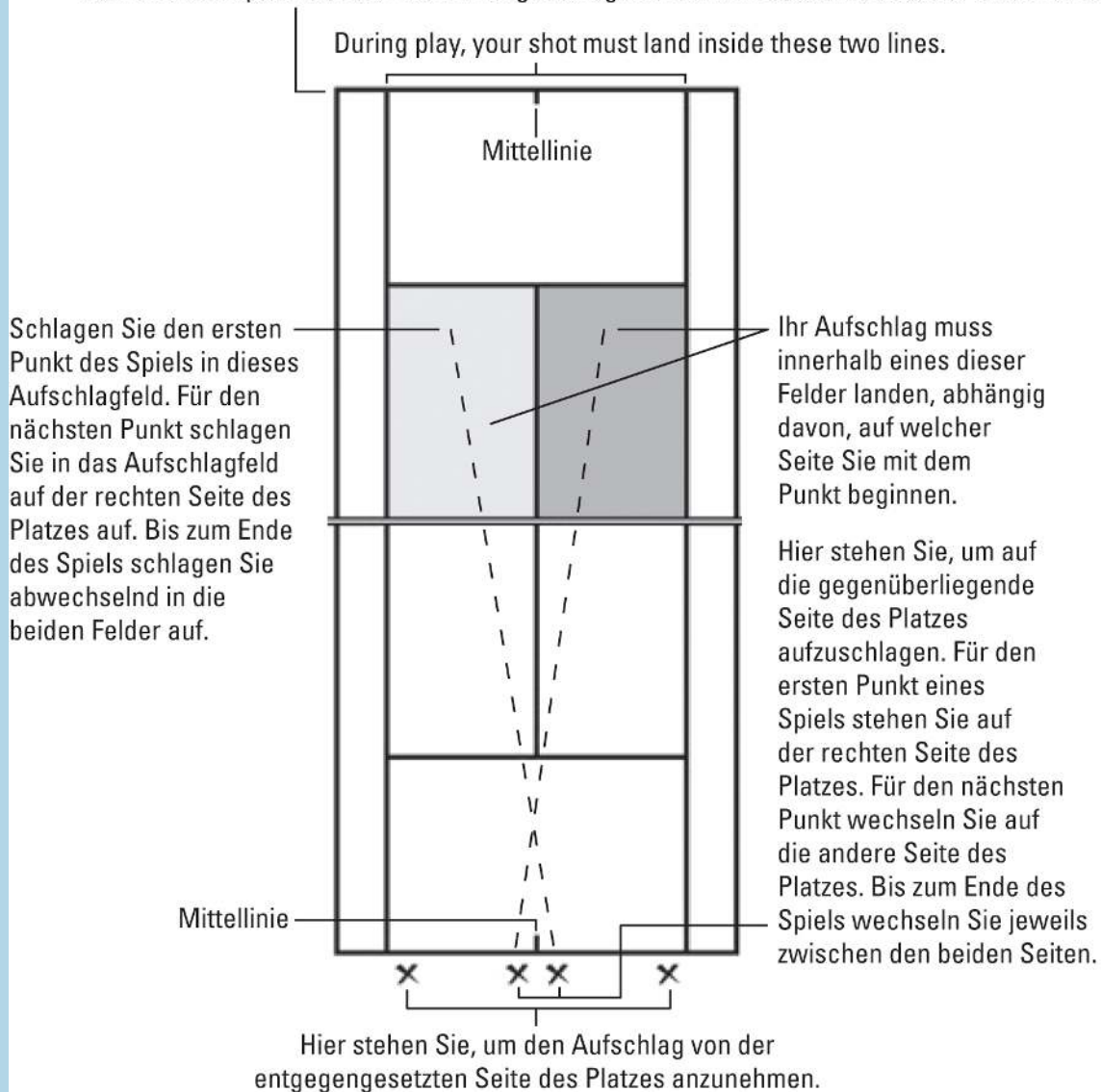
---

Sich auf dem Platz zurechtzufinden, ist eine der ersten Voraussetzungen für einen Tennisspieler. Die Tennissprache lernt man mit dem Spiel. Einer der Begriffe, die man kennen muss, ist »Tiebreak«, um bei einem Spielstand von 6:6 eine Entscheidung herbeiführen zu können

### **ÜBERSICHT ÜBER DEN EINZEL-TENNISPLATZ**

Die Kenntnis des Einzel-Tennisplatzes ist für jeden Tennisspieler unerlässlich. Auch wenn Sie sich auf Doppel spezialisiert haben, müssen Sie wissen, wo die Aufschlagfelder sind und wie die Grundlinien verlaufen. Die folgende Abbildung zeigt den Tennisplatz und die Position beim Aufschlag und Rückschlag.

Während des Spiels darf der von Ihnen geschlagene Ball nicht außerhalb dieser Linien landen.



## Einen Tiebreak im Tennis spielen

Wenn Tennisspieler jeweils sechs Aufschlagsspiele gewinnen, wird im Allgemeinen ein Tiebreak gespielt, um den Gewinner des Satzes zu ermitteln. (Die Regeln für Tiebreaks sind beim Mannschaftstennis und in Wimbledon Championship unterschiedlich und können auch bei lokalen Turnieren unterschiedlich sein.) Wenn Sie einen Tiebreak spielen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Der Spieler, der das 13. Spiel aufschlagen soll, schlägt den ersten Punkt in die Einstandsseite des Gegners.
2. Nach dem ersten Aufschlag wechselt das Aufschlagrecht zum anderen Spieler, der dann die nächsten beiden Punkte aufschlägt –

den ersten ins Vorteilsfeld und den zweiten Punkt in die Einstandsseite.

3. Ab dem dritten Punkt wechseln die Spieler jeweils ab und schlagen immer zwei Punkte hintereinander auf – beginnend jeweils im Vorteilsfeld.
4. Nachdem die ersten sechs Punkte gespielt wurden, wechseln die Spieler die Seiten, unabhängig vom aktuellen Spielstand (und sie wechseln weiterhin nach jeweils sechs weiteren Punkten die Seiten, mit anderen Worten: immer, wenn die Gesamtpunktzahl 6, 12, 18 usw. beträgt), bis ein Spieler mindestens sieben Punkte mit einem Vorsprung von zwei Punkten gewonnen hat. Der Spieler, der das letzte Spiel des Satzes vor dem Tiebreak aufschlägt, schlägt das erste Spiel des neuen Satzes nach dem Tiebreak auf.

Der Spieler, der das letzte Spiel des Satzes vor dem Tiebreak aufschlägt, schlägt das erste Spiel des neuen Satzes nach dem Tiebreak auf.

### **Wichtige Begriffe aus dem Tennis**

Tennis hat wie jede Sportart seine eigene Sprache. Im Tennis wird der wohl bekannteste Sportbegriff verwendet: »Love«, was »Null« bedeutet. In der folgenden Liste finden Sie Definitionen grundlegender Tennisbegriffe:

---

**Ass:** Ein Aufschlag, den der Rückschläger mit seinem Schläger nicht einmal berührt. Ein Ass bringt dem Aufschläger sofort den Punkt.

**Lob:** Ein Schlag, den Sie hoch und tief in das Feld Ihres Gegners schlagen. Normalerweise verwenden Sie einen Lob, um den Ball über den Kopf des Gegners hinweg zu schlagen, wenn dieser am Netz steht.

---

**Rückhand:** Die Seite Ihres Körpers, auf der Sie normalerweise keine Arbeit verrichten. Wenn Sie beispielsweise Rechtshänder sind, ist Ihre Rückhandseite die linke Seite Ihres Körpers.

**Netzpfeosten:** Die beiden sehr harten Metallpfeosten, die das Netz halten. (Wie hart sie genau sind, merken Sie, wenn Sie jemals gegen einen stoßen.) Wenn Ihr Schlag während des Spiels einen der Netzpfeosten trifft und im Feld Ihres Gegners aufspringt, ist der Schlag gut.

---

**Grundlinie:** Die Linie, die parallel zum Netz verläuft und die äußerste Kante des Spielfelds definiert..

**Overhead:** Ein Schlag, den Sie während des Spiels über Ihrem Kopf schlagen, entweder aus dem Flug oder nachdem der Ball aufgesprungen ist. Der Overhead wird auch als Smash oder Schmetterball bezeichnet.

---

**Mittellinie:** Die Linie in der direkten Mitte der Grundlinie.

**Passierschlag:** Eine Vorhand oder Rückhand, die Sie an einem Gegner

Beim Aufschlag müssen Sie auf einer Seite der Grundlinie stehen.

vorbeischiagen, wenn dieser am Netz steht.

**Stoppball:** Ein sehr weicher Schlag, der knapp über das Netz geht. Mit Stoppbällen wird der Gegner ans Netz gelockt.

**Gesetzt:** Der Rang, der für einen Spieler während eines Turniers angenommen wird.

**Fußfehler:** Sie begehen einen Fußfehler, wenn Ihr Fuß (oder ein anderer Teil Ihres Körpers) beim Aufschlag die Grundlinie oder Mittellinie berührt oder überquert. Bei einem Fußfehler verlieren Sie automatisch den Aufschlagversuch.

**Aufschlag:** Ein Schlag, der über Ihrem Kopf ausgeführt wird und mit dem Sie jeden Punkt beginnen.

**Vorhand:** Die Seite Ihres Körpers, auf der Sie die meisten Aufgaben ausführen. Wenn Sie beispielsweise Rechtshänder sind, ist die rechte Seite Ihres Körpers Ihre Vorhandseite.

**Seitenlinien:** Die Linien auf dem Spielfeld, die senkrecht zum Netz verlaufen und die äußersten Ränder des Spielfelds definieren.

**Grand Slam:** Der Gewinn der US Open, Australian Open, French Open und von Wimbledon durch einen Spieler oder eine Spielerin im selben Jahr.

**Spin:** Den Ball so schlagen, dass er beim Aufprall lustige Dinge tut, mit denen Ihr Gegner nicht rechnet.

**Griff:** Die Art, wie Sie Ihren Schläger halten. Sie können zwischen drei Standardgriffen im Tennis wählen: dem Eastern, dem Continental und dem Western.

**Volley:** Ein Schlag, den Sie ausführen, bevor der Ball aufspringt, normalerweise am Netz.

**Grundschiäge:** Ihre grundlegenden Vorhand- und Rückhandschiäge.

---

---



**Patrick McEnroe**

**Jon Levey**

# **Tennis**

**für  
dummies®**

Übersetzung aus dem Amerikanischen  
von Sebastian Muhr  
Fachkorrektur von Eva Schulenburg

**WILEY**  
WILEY-VCH GmbH



## **Tennis für Dummies**

### **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.

© 2026 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Original English language edition Tennis für Dummies © 2025 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Bevollmächtigte des Herstellers gemäß EU-Produktsicherheitsverordnung ist die Wiley-VCH GmbH, Boschstr. 12, 69469 Weinheim, Deutschland, E-Mail: [Product\\_Safety@wiley.com](mailto:Product_Safety@wiley.com).

KI-Haftungsausschluss: Der Verlag und die Autoren dieses Werks haben nach bestem Wissen und Gewissen gearbeitet, einschließlich einer gründlichen Überprüfung des Inhalts. Jedoch übernehmen weder der Verlag noch die Autoren Garantien oder Gewährleistungen

hinsichtlich der Genauigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Werks. Insbesondere schließen sie jegliche ausdrücklichen oder stillschweigenden Gewährleistungen aus, einschließlich Gewährleistungen der Handelsüblichkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Bei der Erstellung dieses Werks wurden bestimmte KI-Systeme eingesetzt. Es kann keine Garantie durch Vertriebsmitarbeiter, schriftliche Verkaufsunterlagen oder Werbeaussagen übernommen oder erweitert werden. Der Verweis auf eine Organisation, Website oder ein Produkt als Quelle für weitere Informationen impliziert keine Unterstützung oder Empfehlungen durch den Verlag und die Autoren. Der Verkauf dieses Werks erfolgt unter der Voraussetzung, dass der Verlag keine professionellen Dienstleistungen erbringt. Die enthaltenen Ratschläge und Strategien sind möglicherweise nicht für Ihre Situation geeignet. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Spezialisten. Leser sollten sich darüber im Klaren sein, dass die in diesem Werk aufgeführten Websites zwischen dem Zeitpunkt der Erstellung und dem Zeitpunkt des Lesens geändert sein können oder nicht mehr existieren. Weder der Verlag noch die Autoren haften für entgangene Gewinne oder sonstige wirtschaftliche Schäden, einschließlich besonderer, zufälliger, Folgeschäden oder sonstiger Schäden.

**Coverfoto:** Akaberka - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

**Korrektur:** Nicole Woratz

**Print ISBN:** 978-3-527-72398-0

**ePub ISBN:** 978-3-527-85529-2



# Über die Autoren

---

**Patrick McEnroe:** Patrick hatte eine sehr erfolgreiche Karriere als Junior, bevor er an die Stanford University wechselte, wo er 1988 seinen Abschluss machte, nachdem er vier Jahre lang All-American-Ehren verdient und sein Team zu zwei NCAA-Meisterschaften geführt hatte. Später im Jahr 1988 wurde er Profi und spielte in der ATP Tour, bis er 1998 mit dem Profispiel aufhörte. Er erreichte mit 28 (1995) seine höchste Einzelwertung, gewann einen ATP-Tour-Einzeltitel (Sydney 1995) und erreichte ein Grand-Slam-Halbfinale (Australian Open 1991) und ein Grand-Slam-Viertelfinale (US Open 1995). Zusätzlich zu seinen Erfolgen im Einzel gewann Patrick 16 ATP-Tour-Doppeltitel, darunter zwei mit seinem Bruder John McEnroe. Patrick gewann 1989 die French Open im Doppel und 1989 den ATP-Tour-Masters-Doppeltitel, beide mit seinem Stanford-Teamkollegen Jim Grabb. Patrick erreichte 1991 zusammen mit David Wheaton das Doppelfinale der Australian Open. 1993 erreichte er mit Platz 3 der Weltrangliste im Doppel der ATP Tour seine höchste Platzierung. Patrick war außerdem eng mit dem US Davis Cup verbunden. Er spielte 1993, 1994 und 1996 in den Teams und war von 2000 bis 2010 deren Kapitän. 2007 war er Kapitän des siegreichen Teams und ist bis heute der am längsten amtierende Kapitän in der Geschichte des Teams. Von 2008 bis 2014 war er zudem General Manager des Spielerentwicklungsprogramms der US Tennis Association. Seit 1995 ist Patrick als Journalist erfolgreich. Er ist derzeit Tenniskommentator für ESPN und hatte diese Funktion von 1996 bis 2008 bei CBS inne. Außerhalb der Kommentatorenkabine fungiert er als Präsident der International Tennis Hall of Fame und

als Geschäftsführer der John McEnroe Tennis Academy und ihrer fünf Standorte im Raum New York. Patrick lebt mit seiner Frau und seinen drei Töchtern in Bronxville, New York.

**Jon Levey:** Jon arbeitet seit 2000 in den Tennismedien. In verschiedenen Funktionen beim *Tennismagazin* und [Tennis.com](http://Tennis.com) berichtete er über alle Bereiche des Tennissports, von der Profi-Tour bis zum Freizeitsport. Er ist Co-Autor von zwei weiteren Büchern: *Championship Tennis* (Human Kinetics) und *The 3D Body Revolution* (Harmony Books). Jon spielt seit jeher Tennis und nimmt regelmäßig an Wettkämpfen teil, während er gleichzeitig versucht, seine Rückhand zu perfektionieren. Jon lebt mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in Pound Ridge, New York.

## ***Widmung***

Für alle Tennisspieler, die ständig auf der Suche nach dem perfekten Schlag sind: Das tun wir alle. Vielen Dank für eure Leidenschaft für dieses großartigste aller Spiele!

– Patrick McEnroe

Für alle Hacker und Hoffnungsträger, die süchtig danach sind, einen flauschigen gelben Ball über ein 90 cm hohes Netz zu schlagen: Tennis ist Leben.

– Jon Levey

## ***Danksagung der Autoren***

**Patrick McEnroe:** Wie jemand, der sehr viel klüger ist als ich, einmal sagte: Je mehr sich die Dinge ändern, desto mehr bleiben sie gleich. Ich habe die erste Ausgabe von *Tennis für Dummies* vor über 25 Jahren

geschrieben. Wenn ich dieses Buch heute lese, sehe ich, dass vieles im Kern dieses großartigen Sports tatsächlich gleich geblieben ist. Dennoch hat sich in der Welt des Tennis viel verändert. Ein paar neue Regeln, technische Verbesserungen, bessere Ausrüstung und eine Reihe neuer Stars, die den Profisport auf ein ganz neues Niveau gehoben haben. Das war der Anstoß für eine Neuauflage.

Die Zusammenarbeit mit Jon Levey, meinem Co-Autor, war eine wahre Freude bei der Zusammenstellung dieses Buches. Er war nie zu sehr gestresst, wenn wir mal eine oder zwei Deadlines verpassten. Vielen Dank an alle bei Wiley für ihre Geduld und ihr Können bei der Fertigstellung dieses Buches.

Auch wenn ich bald 60 bin, liebe ich diesen Sport immer noch und bin unglaublich dankbar für alles, was er mir persönlich und beruflich gegeben hat. Es gibt so viele einzelne Personen, denen ich danken muss. Die anhaltende Unterstützung all meiner Tennis-Verbündeten – ob im Fernsehen, beim Davis Cup, bei der USTA oder in meiner eigenen Familie – bedeutet mir unendlich viel. Meine Eltern sind vor einigen Jahren auf diesen großartigen Tennisplatz in der Ewigkeit gezogen, und hoffentlich beobachten sie die gelben Bälle immer noch gerne von oben. Es war großartig, in den letzten Jahren mit meinen beiden älteren Brüdern Mark und John in unserer Tennisakademie in New York und natürlich mit John in der Kommentatorenkabine bei ESPN zusammenzuarbeiten.

Mein größter Dank und meine größte Anerkennung gelten meiner unglaublichen Frau Melissa und unseren drei Töchtern, die es immer mit mir aushalten – und mit dem Tennis, denn beides geht Hand in Hand. Wie Melissa sagt: Unser Familienkalender dreht sich immer

noch ein bisschen um die Tennistour. Ich liebe euch, Mädels.

Und zum Schluss: Denken Sie immer daran: Tennis ist wirklich das Beste.

**Jon Levey:** Mein Dank geht an Patrick, dass ich bei diesem Projekt sein Doppelpartner sein durfte. Es ist lange her, seit wir unseren ersten gemeinsamen Anleitungsbuch geschrieben haben, und es war mir eine Freude, wieder mit dir zusammenzuarbeiten. Hoffentlich schaffen wir es eines Tages vom Buch auf den Platz.

Vielen Dank an Jennifer Yee, Elizabeth Kuball und alle bei Wiley. Jennifer hat eine unglaubliche Geduld und hätte mich nicht besser unterstützen können. Vielen Dank an Peter Bodo, meinen alten Freund und Kollegen vom *Tennis*-Magazin, für die solide Grundlage, die in der ersten Ausgabe dieses Buches gelegt wurde. Vielen Dank für all die Ratschläge und die Ermutigung. Vielen Dank an Joel Drucker, der mich für diese Aufgabe empfohlen hat. Die Gespräche mit ihm waren sehr hilfreich. Vielen Dank an Mark Kovacs, der als technischer Redakteur mit seinem fachmännischen Blick an Bord kam. Vielen Dank an alle großartigen Trainer und Spieler, mit denen ich im Laufe der Jahre zusammengearbeitet und von denen ich gelernt habe. Ich hoffe, dass etwas von dieser Weisheit in dieses Buch eingeflossen ist.

Und zum Schluss: Allison, Mia und Charlotte, danke, dass ihr die Schläger und den ständigen Tennis-Soundtrack ertragen habt. Ihr macht das Spiel des Lebens lebenswert. Ich verzeihe euch, dass ihr euch fürs Schwimmen entschieden habt.

# Inhaltsverzeichnis

## Cover

## Titelblatt

## Impressum

## Über die Autoren

Widmung

Danksagung der Autoren

## Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über die Leser

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie geht es weiter?

## Teil I: Erste Schritte beim Tennis

### Kapitel 1: Was ist Tennis?

Tennis: Der Sport fürs Leben

Einzel, Doppel oder beides spielen

### Kapitel 2: Treffen wir uns auf dem Platz!

Spiefeldabmessungen

Spiefeldbeläge

### Kapitel 3: Vorbereitungen

Der Schläger: Ihre zuverlässige Waffe

Saiten: Die oft übersehene Notwendigkeit

Schnüren Sie Ihre Tennisschuhe

Tennisbälle: Flauschig, gelb und kurzlebig

Tenniskleidung

Tenniszubehör kaufen

## **Kapitel 4: Der Punktestand im Tennis: Love bedeutet ... nichts**

- [Der Ablauf eines Spiels](#)
- [Sätze gewinnen](#)
- [Punktevergabe bei Matches](#)
- [Alternative Punktesysteme](#)
- [Ergebniszeilen lesen](#)

## **Kapitel 5: Regeln und Vorschriften**

- [Der Aufschlag – es wird serviert](#)
- [Fehler und Doppelfehler vermeiden](#)
- [Den Aufschlag annehmen](#)
- [Die Seiten wechseln](#)
- [Auf der Linie](#)
- [Weitere Möglichkeiten, einen Punkt zu verfehlen](#)
- [Das Spiel mit einem Let stoppen](#)
- [Die Regeln für das Doppel](#)

## **Kapitel 6: Tennisetikette**

- [Ball und Ausrüstung](#)
- [Den Punktestand im Auge behalten](#)
- [Die heiklen Ausrufe](#)
- [Zwei Aufschläge ausführen](#)
- [Sportlichkeit zeigen](#)
- [Ein unterstützender Doppelpartner sein](#)
- [Ein Match mit Klasse beenden](#)

## **Teil II: Das Spiel spielen**

### **Kapitel 7: Die Grundlagen beherrschen**

- [Grundlegende Schläge](#)
- [Die wichtigsten Griffe](#)
- [Die Schlagfläche Ihres Schlägers kontrollieren](#)
- [Die Elemente des Schwungs](#)
- [Verleihen Sie Ihren Schlägen Form](#)
- [Die wichtigsten Komponenten eines perfekten Schwungs](#)

Aufwärmen vor dem Spiel

## **Kapitel 8: Die Vorhand: Ihr Trumpf**

Den geeigneten Vorhandgriff finden

Mit Topspin schlagen

Mit der Slice-Vorhand verteidigen

## **Kapitel 9: Die Rückhand: Eine perfekte Ergänzung**

Die gespaltene Persönlichkeit der Rückhand verstehen

Die beidhändige Rückhand

Die einhändige Rückhand

Die beidhändige Rückhand schlagen

Die einhändige Rückhand schlagen

Perfektionieren Sie Ihre Rückhand mit einem Slice

## **Kapitel 10: Der Volley: Ein besonderer Schlag**

Ein Halbschlag mit Schlagkraft, Potenzial und Risiko

Der Volley-Griff

Einen Vorhandvolley schlagen

Den Rückhandvolley schlagen

Ans Netz gehen: Der Weg dorthin ist der halbe Spaß

Niedrige Volleys und Halbvolleys über das Netz heben

Mehr Touch für Ihre Volleys

Schwungvolle Volleys: Mit Schwung abschließen

## **Kapitel 11: Der Aufschlag: Der wichtigste Schlag im Spiel**

Es liegt ganz in Ihrer Hand

Grundlagen des Aufschlags

Die Vorbereitung auf den Aufschlag

Schritt für Schritt: Die Aufschlagssequenz

Die drei Aufschlagarten

## **Kapitel 12: Was Sie sonst noch brauchen: Lobs, Overheads und Stoppbälle**



Mit dem Lob punkten: Ein unterschätzter Vorteil

Der Overhead: Durchschlagender Erfolg

Der Stoppball: Heimlich und befriedigend

## **Kapitel 13: Gewinnstrategien und Taktiken**

Mit dem Aufschlag Druck machen

Ihr Return – der Rückschlag

Mit Ihrem Grundlinienschlag zum Sieg

Mit dem Volley Gewinne erzielen

Passierschläge

Gewinntaktiken für das Doppel

Einen Linkshänder überlisten

## **Teil III: Bringen Sie Ihr Spiel auf das nächste Level!**

### **Kapitel 14: Genießen Sie Ihren Amateurstatus**

Orte finden, an denen man spielen kann

Beitritt zum Deutschen Tennis Bund (DTB)

Erstellen eines universellen Tennis-Bewertungsprofils

Teilnahme an nicht genehmigten organisierten Wettbewerben

### **Kapitel 15: Üben, üben, üben!**

Allein außerhalb des Platzes üben

Spieglein, Spieglein an der Wand

Klein anfangen mit Mini-Tennis

Fähigkeiten mit Übungsroutrinen entwickeln

### **Kapitel 16: Körperliche Kondition für Tennis**

Bringen Sie Ihr Spiel auf ein neues Niveau

Stärker werden und sich vor Verletzungen schützen

Schnelligkeitsübungen: Geschwindigkeit und Ausdauer aufbauen

Richtig essen und den Körper für den Wettkampf stärken

### **Kapitel 17: Körperliche und geistige Herausforderungen beim Tennis**

[Die kleinen Wehwehchen](#)

[Auch guten Spielern können schwere Verletzungen passieren](#)

[Verletzungen behandeln](#)

[Verletzungen vorbeugen](#)

[Das Spiel zwischen den Ohren](#)

## **Kapitel 18: Besseres Spiel durch Unterricht**

[Verstehen, was Unterricht \(realistisch\) für Sie bringen kann](#)

[Gemeinsam stark sein](#)

[Zertifizierte Profitrainer für Privatunterricht engagieren](#)

[Kein Risiko mit einem nicht zertifizierten Trainer eingehen](#)

[Möglichst viel aus einer Stunde mitnehmen](#)

[Andere Quellen für die Unterstützung beim Spiel](#)

## **Teil IV: Nur für Tennisliebhaber**

### **Kapitel 19: Das Profispiel**

[Buchstabensuppe: Die Dachverbände im Profitennis](#)

[Jüngste Innovationen](#)

### **Kapitel 20: Die vier Grand-Slam-Events und Pokalwettbewerbe**

[Der Grand Slam: Die Kronjuwelen des Sports](#)

[Die Australian Open: Sommer in Down Under](#)

[Die French Open: Terre Battue](#)

[Wimbledon: Der heilige Boden](#)

[Die US Open: Unter den Lichtern von New York City](#)

[Internationale Mannschaftswettbewerbe: Davis Cup, Billie Jean King Cup, Laver Cup und United Cup](#)

### **Kapitel 21: Tennis von der Tribüne aus und auf dem Bildschirm**

[Machen Sie das Beste aus Ihrem Turniertag](#)

[Tennis im Fernsehen und über Streamingdienste schauen](#)

[Die Profis beobachten – wie ein Profi](#)

[Statistiken](#)

## **Teil V: Der Top-Ten-Teil**

### **Kapitel 22: Zehn Tennis-Tipps**

Den Ball beobachten

Bewegen Sie Ihre Füße

Den Schläger frühzeitig zurückziehen

Die Schultern drehen

Den Kopf hochhalten beim Aufschlag

Durchziehen

Nutzen Sie Ihre Hüften mit der beidhändigen Rückhand

Schlechte Volleys ausmerzen

Nach oben zeigen

Locker bleiben im Turnier

### **Kapitel 23: Die zehn besten Spieler der Open-Ära**

Andre Agassi

Björn Borg

Jimmy Connors

Novak Djokovic

Roger Federer

Rod Laver

Ivan Lendl

John McEnroe

Rafael Nadal

Pete Sampras

### **Kapitel 24: Die zehn besten Spielerinnen der Open-Ära**

Margaret Court

Chris Evert

Steffi Graf

Justine Henin

Martina Hingis

Billie Jean King

[Martina Navratilova](#)

[Monica Seles](#)

[Serena Williams](#)

[Venus Williams](#)

## **Kapitel 25: Die zehn größten Spiele der Open-Ära**

[Björn Borg besiegt John McEnroe, Wimbledon 1980](#)

[Martina Navratilova besiegt Chris Evert, US Open 1984](#)

[Monica Seles besiegt Steffi Graf, French Open 1992](#)

[Pete Sampras besiegt Andre Agassi, US Open 2001](#)

[Serena Williams besiegt Venus Williams, Australian Open 2003](#)

[Rafael Nadal besiegt Roger Federer, Wimbledon 2008](#)

[John Isner besiegt Nicolas Mahut, Wimbledon 2010](#)

[Novak Djokovic besiegt Rafael Nadal, Australian Open 2012](#)

[Novak Djokovic besiegt Roger Federer, Wimbledon 2019](#)

[Carlos Alcaraz besiegt Novak Djokovic, Wimbledon 2023](#)

## **Abbildungsverzeichnis**

## **Stichwortverzeichnis**

## **End User License Agreement**

# **Tabellenverzeichnis**

## **Kapitel 2**

[Tabelle 2.1: Schnelle und langsame Plätze](#)

## **Kapitel 5**

[Tabelle 5.1: Aufschlagrotation im Doppel-Tiebreak](#)

# **Illustrationsverzeichnis**

## Kapitel 2

[Abbildung 2.1: Der Platz für Einzel- und Doppelspieler.](#)

[Abbildung 2.2: Die Spielfeldlinien aus nächster Nähe betrachtet.](#)

[Abbildung 2.3: Die Mittellinie teilt die Aufschlagfelder in zwei Seiten – die Vo...](#)

## Kapitel 3

[Abbildung 3.1: Die Komponenten eines typischen Schlägerrahmens.](#)

## Kapitel 7

[Abbildung 7.1: Der Schlägergriff.](#)

[Abbildung 7.2: Den Ball mit offener Schlagfläche nach oben, hoch und weg schlage...](#)

[Abbildung 7.3: Ihr Schläger mit geschlossener Schlagfläche treibt den Ball nach ...](#)

[Abbildung 7.4: Den Ball mit gerader Schlagfläche treffen.](#)

[Abbildung 7.5: Wenn Sie einen Grunds Schlag ausführen, sollte der Ball in einem Bo...](#)

[Abbildung 7.6: Ihr Schläger ist das Begrüßungskomitee, das dem Ball entgegenkomm...](#)

## Kapitel 8

[Abbildung 8.1: Sie und Ihr Schläger sind bereit zum Einsatz.](#)

[Abbildung 8.2: Drehen Sie sich um und bringen Sie Ihren Schläger zurück.](#)

[Abbildung 8.3: Beenden Sie Ihren Rückschwung, wenn Ihr Arm bequem ausgestreckt i...](#)

[Abbildung 8.4: Beginnen Sie Ihren Vorschwung.](#)

[Abbildung 8.5: Der Moment des Aufpralls.](#)

[Abbildung 8.6: Der Abschluss.](#)

## Kapitel 9

[Abbildung 9.1: Die Bereitschaftsposition für die beidhändige Rückhand.](#)

[Abbildung 9.2: Wenn sich der Ball nähert, bereiten Sie sich auf den Schlag vor,...](#)

[Abbildung 9.3: Gehen Sie mit leicht gebeugten Knien in die Annahme.](#)

Abbildung 9.4: Wenn Sie Ihren Schläger nach vorn bringen, um den Ball zu treffen...

Abbildung 9.5: Holen Sie Ihren Schläger zurück, wobei Sie Ihre linke Hand auf de...

Abbildung 9.6: Stellen Sie den Kontakt an einem Punkt vor Ihrer rechten Hüfte he...

Abbildung 9.7: Beenden Sie die Übung hoch oben, mit ausgestreckten Armen in eine...

Abbildung 9.8: Halten Sie Ihren Schläger in einem 45-Grad-Winkel zum Zaun, wenn ...

## **Kapitel 10**

Abbildung 10.1: Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zu einem guten Volley.

Abbildung 10.2: Drehen Sie Ihren Körper, während Sie Ihren Volley ausführen.

Abbildung 10.3: Beim einhändigen Rückhandvolley treten Sie mit dem rechten Fuß i...

Abbildung 10.4: Für einen niedrigen Volley ganz tief gehen.

## **Kapitel 11**

Abbildung 11.1: Vorbereitung auf den Aufschlag.

Abbildung 11.2: Halten Sie den Ball nach unten und vor sich, während Sie sich au...

Abbildung 11.3: Werfen Sie den Ball in einer fließenden Bewegung (a) und enden S...

Abbildung 11.4: In die Rückenkratzer-Position gelangen.

Abbildung 11.5: Strecken Sie sich für Ihren Aufschlag nach oben und außen.

Abbildung 11.6: Der Aufschlagschwung geht über Ihren Körper (a) und trägt Sie in...

Abbildung 11.7: Der Bogen eines guten flachen Aufschlags.

## **Kapitel 12**

Abbildung 12.1: Halten Sie Ihren Schläger weit unten, nahe am Boden.

Abbildung 12.2: Ihr Schläger sollte beim Schlagen des Balls nach oben zeigen, um...

Abbildung 12.3: Sie müssen Ihren Lob wie alle anderen Schläge durchziehen.

Abbildung 12.4: Platzieren Sie den Ball wie ein guter Außenfeldspieler.

Abbildung 12.5: Sie sollten beim Kontakt mit dem Ball vollständig gestreckt sein...

Abbildung 12.6: Bis zum Ende durchhalten.

Abbildung 12.7: Nehmen Sie Ihren Schläger über Ihre nicht dominante Schulter, um...

Abbildung 12.8: Treffen Sie den Ball mit vollständig ausgestrecktem Arm.

Abbildung 12.9: Der Overhead endet, wenn Sie durchgezogen haben.

## **Kapitel 13**

Abbildung 13.1: Die besten Platzierungen für den Aufschlag im Visier.

Abbildung 13.2: Bringen Sie Ihren Gegner in Position, um eine zweite Volley-Gele...

## **Kapitel 16**

Abbildung 16.1: Die Überkopfdrehung trainiert die Schultern und die Oberarme.

Abbildung 16.2: Die Hüftdrehdehnung öffnet den unteren Rücken.

Abbildung 16.3: Die Wadendehnung hilft, Wadenverletzungen vorzubeugen, die mit z...

Abbildung 16.4: Aufwärmen mit der Oberschenkeldehnung.

Abbildung 16.5: Die Storch-Dehnung beansprucht die Quadrizeps und trainiert Ih...

Abbildung 16.6: Die Übung zum Aufnehmen von fünf Bällen.

## **Kapitel 17**

Abbildung 17.1: Die Rotatorenmanschette und die Muskeln, die Ihren Arm mit Ihrer...

Abbildung 17.2: Was Superman sieht, wenn er auf den menschlichen Ellenbogen scha...

## **Kapitel 20**

Abbildung 20.1: Melbourne Park, Austragungsort der Australian Open.

Abbildung 20.2: Der Court Suzanne Lenglen auf dem Roland Garros.

Abbildung 20.3: Das Gelände des All England Lawn Tennis & Croquet Clubs, Heimat ...

Abbildung 20.4: Arthur Ashe Stadion.



# Einleitung

---

Ich war ungefähr drei Jahre alt, als ich zum ersten Mal einen Tennisschläger in der Hand hielt. Mehr als 55 Jahre später habe ich ihn immer noch nicht wieder losgelassen. Dieses unglaubliche Spiel hatte vom ersten Tag an eine besondere Wirkung auf mich: Ich war ihm mit Haut und Haar verfallen. Spiel, Satz und Sieg!

Noch bevor ich Fahrrad fahren konnte, schlug ich Tennisbälle gegen eine Wand und spielte Fantasiesspiele gegen Rod Laver und Ken Rosewall, die damals zu den größten Tennisstars zählten. Zum Tennisclub fuhr ich mit meinem Dreirad.

Ich habe mir meine Kindheitsträume erfüllt und mich hochgearbeitet und schließlich in der höchsten Tennisliga gespielt. Selbst nach all den Jahren im Tennissport möchte ich immer noch jeden Tag auf den Platz gehen und ein paar Bälle schlagen. Oder fast jeden Tag – ich gehe schließlich auf die 60 zu.

Sie fragen sich vielleicht, was mich so an diesem Sport fasziniert, dass ich mein ganzes Leben damit verbracht habe. Vor allem ist es der Nervenkitzel, den perfekten Schlag zu machen und den Moment zu erleben, an dem einfach alles klappt. Dies hat den Sport für mich jeden Tag aufs Neue zu einer Herausforderung gemacht.

Ich hoffe, dass Tennis auf Sie die gleiche Wirkung hat. Egal, wie gut Sie spielen, es gibt immer neue Herausforderungen und neue Aufgaben. Ich hoffe, dass Sie meine Leidenschaft für Tennis teilen können, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben.

## *Über dieses Buch*

Beim Tennis ist fast immer alles in Bewegung. Der Ball. Ihr Gegner. Sie. Ihr Selbstvertrauen. Ihre Spielkontrolle. Die ohnehin schon anspruchsvolle Aufgabe, einen konstanten Schlag zu entwickeln, wird dadurch erschwert, dass Sie diesen Schlag im Laufen, außerhalb des Gleichgewichts, beim Rutschen, Schlittern, beim Wechseln der Richtung und sogar beim Fallen oder Hechten ausführen müssen. Das Einzige, was Sie nicht tun müssen, ist, den Schlag mit geschlossenen Augen auszuführen.

Da auf dem Platz alles so schnell abläuft, braucht man ein Buch wie *Tennis für Dummies*, um die Action in Zeitlupe darzustellen. Eine meiner Lieblingstechniken für Spieler aller Spielstärken und Altersgruppen besteht darin, ihnen beizubringen, den Schwung zu verlangsamen. Ich denke, das hilft den Spielern wirklich, ihren Schläger zu kontrollieren und somit ihre Schläge besser zu steuern. Wie sonst kann man die Grundlagen des Spiels begreifen? Nachdem Sie dieses Buch gelesen und die Grundlagen Ihrer Schläge verinnerlicht haben, können Sie ruhig die Augen schließen und Bälle schlagen.

Egal, welches Spielniveau Sie haben, in diesem Buch finden Sie alles, was Sie wissen müssen und wollen. Anfängern erkläre ich die Grundlagen des Sports und zeige Schritt für Schritt die wichtigsten Schläge. Vereinsspielern, die ihren Gegner immer im Griff haben, verrate ich einige Geheimnisse, die ihnen helfen, noch erfolgreicher zu werden.

Für die Fans des Profisports erzähle ich alles über die professionellen Tennistouren. Ich erkläre Ihnen, worauf Sie bei einem echten Live-Event mit Profis achten sollten und wie Sie das meiste aus dem Ticketpreis machen. Und für den Fall, dass Sie von zu Hause aus zuschauen,

erkläre ich Ihnen, worauf Sie am Bildschirm achten sollten.

Ich bin in einem Haus voller Linkshänder aufgewachsen, aber ich weiß, dass der überwiegende Teil meiner Leser wohl Rechtshänder ist. Ich zeige Ihnen deshalb alles in diesem Buch aus der Perspektive eines Rechtshänders. Wenn Sie Linkshänder sind, ersetzen Sie einfach an den entsprechenden Stellen im Text das Wort »rechts« durch »links«.

In diesem Buch werden Sie immer wieder sehen, dass manche Webadressen über zwei Zeilen umbrochen sind. Wenn Sie das Buch in gedruckter Form lesen und eine dieser Webseiten besuchen möchten, geben Sie die Webadresse einfach genau so ein, wie sie im Text angegeben ist, und tun Sie so, als ob der Zeilenumbruch nicht vorhanden wäre. Wenn Sie das Buch als E-Book lesen, ist es ganz einfach: Klicken Sie auf die Webadresse, um direkt zur entsprechenden Webseite zu gelangen.

## ***Törichte Annahmen über die Leser***

Sie haben dieses Buch wahrscheinlich aus einem der folgenden Gründe in die Hand genommen:

- ✓ Sie sind ein absoluter Anfänger und wünschen sich einen einfachen und unterhaltsamen Leitfaden, um alles Wissenswerte über Tennis zu erfahren. Wir alle müssen irgendwo anfangen, und Sie haben eine großartige Ressource ausgewählt.
- ✓ Sie haben früher Tennis gespielt und möchten nun wieder einsteigen, brauchen aber eine Auffrischung.

Schlägerkopf [53](#)  
Schlagfläche [53](#), [126](#)  
Schnelligkeitsübungen [282](#)  
Schuhe [68](#), [290](#)  
Schultern [271](#)  
Schwung [128](#)  
Schwunggewicht [56](#)  
Seitenlinien [36](#)  
Semi-Western [125](#)  
Semi-Western-Griff [141](#)  
Seoul [321](#)  
Serena Williams [383](#), [388](#)  
Serve-and-Volley [359](#)  
Setzlisten [323](#)  
Sitter [133](#)  
Slice [130](#), [133](#), [162](#), [197](#)  
Slice-Vorhand [147](#)  
Smash [206](#)  
Snapback [64](#)  
Socken [70](#)  
Sonnenbrand [293](#)  
Spiegel [255](#)  
Spiel [77](#), [80](#)  
Spielfeld [35](#)  
Spielfeldbelag [38](#)  
Spielmuster [359](#)  
Spielpunkt [80](#)

Spielstand [79](#), [105](#)  
Spin [64](#), [132](#)  
Split Step [178](#), [223](#)  
Sportsgeist [110](#)  
Squash-Schlag [147](#)  
Statistiken [359](#)  
Steffi Graf [378](#), [387](#)  
Steifigkeit [56](#)  
Stockholm [321](#)  
Stoppball [148](#), [214](#)  
Sudden Death [82](#)  
Super Saturday [345](#)  
Sweetspot [53](#)  
Sweet Spot [132](#)  
Synthetic Gut [63](#)

## ***T***

Taktik [113](#), [217](#)  
Tennisarm [295](#)  
Tennisplatz [35](#)  
Tennisschuh [68](#)  
Tennisunterricht [303](#)  
Tennisverband [316](#)  
Tenniszehe [292](#)  
Tiebreak [82](#)-83, [89](#)  
Topspin [133](#), [140](#), [146](#), [198](#)  
Touch [179](#)

Touch-Volley [172](#)  
Trainer [303](#), [328](#)  
Trizeps [277](#)  
Turnier [348](#)  
Turnierstufen [320](#)  
Tween-Rahmen [54](#)

## U

United Cup [348](#)  
Universal Tennis Rating [250](#)  
Unterarm [277](#)  
Unterricht [303](#)  
Unterschnitt [133](#)  
US Open [342](#)  
UTR [250](#)

## V

Venus Williams [388](#)  
Verbände [316](#)  
Verletzungen [289](#)  
Vibrationsdämpfer [75](#)  
Volley [121](#), [226](#), [365](#)  
    Rückhand [172](#)  
    Schwung [180](#)  
    Vorhand [169](#)  
Volley-Griff [169](#)  
Vorhand [120](#)

Vorhandgriff [124](#), [140](#)

Vorschriften [89](#)

Vorteil [80](#)

Vorteil Auf [81](#)

Vorteil Rück [81](#)

Vorteilsfeld [78](#)

Vorteilsseite [37](#)

## W

Wadendehnung [272](#)

Washington, D. C. [321](#)

Western [123](#), [125](#)

Western-Griff [141](#)

Wild Card [325](#)

Wildcards [326](#)

Wimbledon [338](#), [385](#)

Winner [34](#)

World Tennis Association [319](#)

WTA [319](#)

WTA-Finals [321](#)