

Betreff: Newsletter 14/2011 SVB-Tennis

Von: Bernhard Balzer <bernhardbalzer@hotmail.com>

Datum: Wed, 16 Nov 2011 11:14:03 +0100



SVB - Newsletter 14/2011 - 16.11.2011

Top-News

Bilderserie zur einhändigen Rückhand

Spielball 2012 festgelegt

Nikolausturnier am 2. Dezember

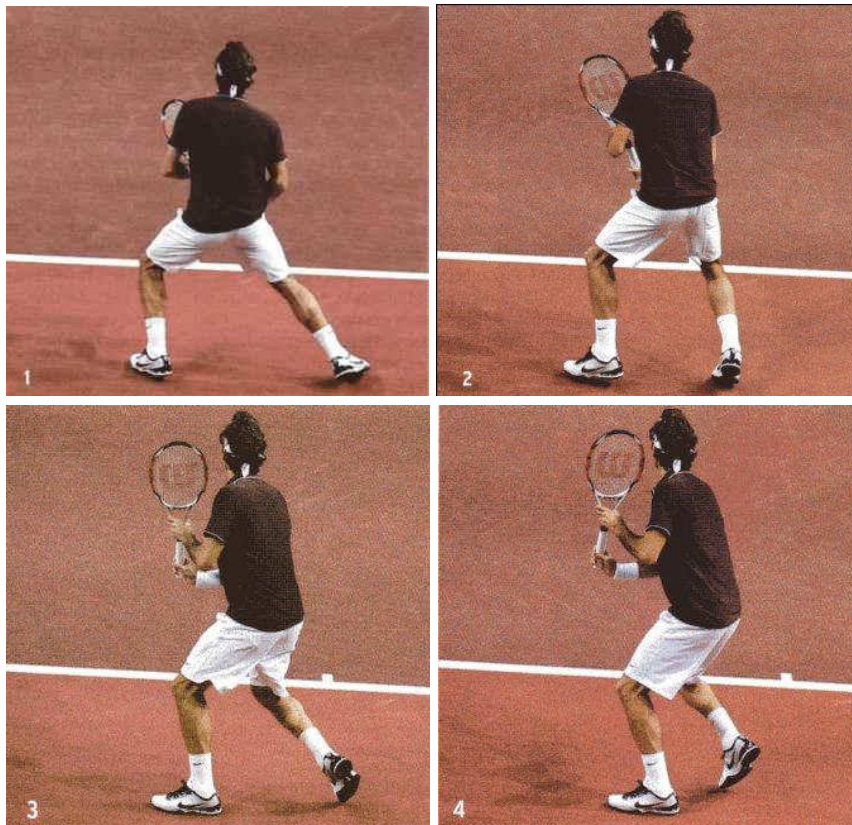
Spielbetrieb

Nikolausturnier - Die Einladung zu unserem jährlich stattfindenden Tennisereignis im Winter ist allen per Rundmail vom Sportwart zugegangen. Hier soll nur noch einmal kurz zusätzlich daran erinnert werden.

Neuer Spielball 2012 - Entgegen der bisherigen Aussage von Bezirkswart Peter Zimmermann wird nächstes Jahr auf Kreis- und Bezirksebene nicht mit **Wilson** oder **Dunlop** gespielt, sondern mit dem neu entwickelten "**Tretorn Serie + Germany**". Bis 2014 muss dann mit diesem Ball gespielt werden.

Einhändige Rückhand - Unsere Jugendlichen spielen die Rückhand fast ausschließlich beidhändig. Unsere meisten Erwachsenen dagegen fast ausschließlich einhändig. Da ist es doch gar nicht so schlecht, wenn einmal eine perfekte Rückhand im Detail gezeigt wird.

Die abgebildete Fotoserie zur Rückhand Roger Federers ist der Zeitschrift "Deutsche Tennis Zeitung" (10/2011 S.44 ff) entnommen. (Originaltext in *kursiv*).

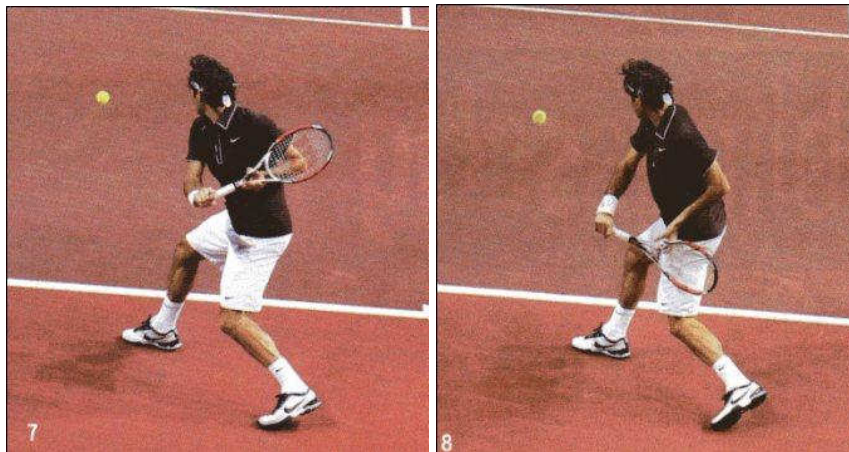


Typisch für Federer ist eine sehr steile Schlägerhaltung bei der Rückhand. Die Schlägerspitze zeigt senkrecht nach oben, unterstützt durch die linke Hand am Schlägerherz. Die Schlaghand hält den Schläger bereits mit dem "richtigen" Schlägergriff.

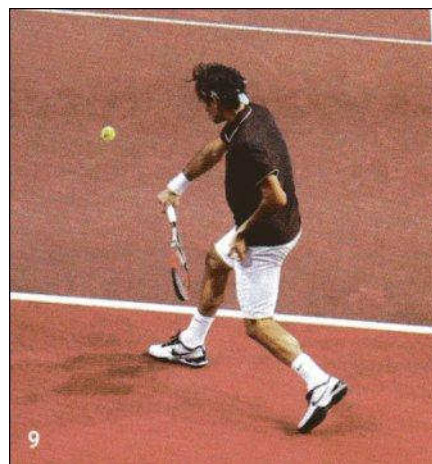
Während es bei der **beidhändigen** Rückhand sowohl Weltklassenspieler mit dem Rück- wie auch mit dem Vorhandgriff gibt, geht das bei der **einhändigen** eindeutig nur mit dem Rückhandgriff.



Roger ist gerade dabei, den finalen Schritt auf sein vorderes rechtes Bein zu machen. Während sich der Schläger hinter dem Körper nun langsam absenkt, verlagert er sein Körpergewicht nach vorne.



Diese beiden Fotos zeigen die Schlussphase des Rückschwunges bis hin zum Umkehrpunkt. Darauf folgt dann der Vorschwung bis hin zum Ball, beschleunigt durch eine immense Ladung an Energie. Roger schlägt diese Rückhand aus der seitlichen Stellung, sein Oberkörper ist im Vergleich zur Hüfte weit nach hinten gedreht, um optimale Vorspannung zu erzeugen.



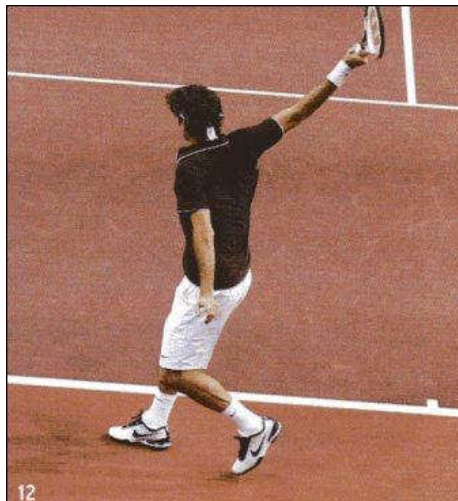
Die Beschleunigung gegen den Ball hat begonnen. Eingeleitet wird diese durch den Schlägergriff, dessen Ende fast zum Ball zeigt. Der Schlägerkopf und die Schlägerspitze hängen praktisch hinterher und sind das letzte Glied der Beschleunigungskette. Trotz der hohen Ausholbewegung schwingt der Schlägerkopf nun deutlich von unten an den Ball.



Kurz nach dem Treffpunkt wird noch mal die deutliche Tief-Hoch-Bewegung, die das Racket genommen hat, klar. Seinen tiefsten Punkt hatte der Schlägerkopf ungefähr in Kniehöhe, jetzt befindet er sich schon über der Schulter. Ein wichtiges Kriterium, um

dem Ball den gewünschten Vorwärts-Drall zu verleihen.

Durch die Tiefhochbewegung kommt es bei Federer auch zu einem Strecken des vorderen Beines. Nachdem der Ball das Saitenbett verlassen hat, ist die Schlagfläche trotzdem noch fast senkrecht. Auch die Schulterachse steht noch parallel zur Schlagrichtung. Der Schweizer erhält für diesen Longlineschuss auch im Oberkörper sehr lange eine seitliche Stellung bei. Der linke Arm hilft durch eine Gegenbewegung nach hinten mit, den Oberkörper zu stabilisieren.



Erst sehr spät rotiert Federer mit dem Oberkörper nach vorne. Gleichzeitig geht der Schlagarm über die rechte Körperhälfte hinaus, um die vorherige hohe Schlägergeschwindigkeit zu 'entschleunigen'. Das Handgelenk hilft seinem Einsatz, den Schlag nicht nur zu beschleunigen, sondern ihn auch ökonomisch und locker auslaufen zu lassen.

Unter http://www.youtube.com/watch?v=33tHu_mt0c8 ist seine Rückhand auch als Film zu sehen.

Jugend

Kreismeisterschaften - Am übernächsten Wochenende finden auf der Amöneburg die Hallenkreismeisterschaften statt. Auch Bauerbacher Jugendliche werden da am Start sein. Wir wünschen allen viel Erfolg.

Juniorenmannschaft 2012 - Die Bildung einer Jungen-U12-Spielgemeinschaft mit Cappel ist ins Stocken geraten, da es keine Liga auf Kreisebene gibt und so eine mögliche Mannschaft bis nach Herborn fahren müsste. Das ist den meisten Eltern dann doch zu weit und für ein erstes Jahr nicht angemessen.

Wintertraining - Das Wintertraining der Jugendlichen hat am 4. November begonnen. Wegen der Ferien und des milden Wetters im Oktober, bei dem ja noch draußen gespielt werden konnte, war der Start erst im November. Insgesamt 6 Gruppen werden trainiert, wobei diesmal erstmals auch Nils Heuser 3 Gruppen übernommen hat.

Geburtstagsglückwünsche Jugend - Seit dem letzten Newsletter hatte(n) Geburtstag: Hannah Zick (26.10.), Carolin Kräling (28.10). Herzlichen Glückwunsch dazu.

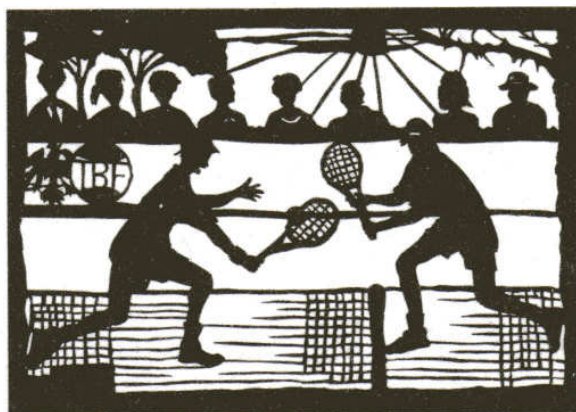
Sonstiges

Beliebter Federer - Wie beliebt der oben mit der Rückhand vorgestellte Roger Federer in seiner Heimat ist, zeigten die letzten Abstimmungen zum Schweizer Ständerat. Obwohl er bei dieser Wahl gar nicht angetreten war, bekam er 132 Stimmen.

Platzabbau - Am 29. Oktober wurde der Platz winterfertig gemacht. Auch im November wurde unsere Anlage genutzt. Am 4.11. waren es beispielsweise 14 Grad und sonnig, sodass das überhaupt kein Problem darstellt und es auch nicht unbedingt gut abgehärtete Spieler/innen voraussetzt.

Newsletter auf der Homepage - Auf Wunsch des Vorstands wird der Newsletter ab sofort auf unserer Homepage archiviert. Wer also zukünftig in alten Newslettern noch einmal stöbern will, kann dies tun (Internetadresse unten). Unter "PDFs - Downloads", dort unter Punkt 1: "Gesammelte Newsletter" können die alten Newsletter ab sofort nachgelesen werden.

Tenniskalender - Fortsetzung - Das Motiv für den August:



(10,-€ über w.o.keller@t-online.de)

Tennis und Tischtennis - Passen die beiden Sportarten zusammen?

Darüber gab es schon immer Diskussionen. Dass sich beides zumindest nicht ganz ausschließt, zeigen folgende Beispiele:

(In der Klammer zuerst die Ergebnisse im Tennis, danach Tischtennis)

Fred Perry (Wimbledonsieger - Weltmeister)

Peter Stellwag (Bundesligaspieler - Dt. Meister)

Manfred Hahn (Finale Bezirksmeisterschaften - Herren-30-Bezirksmeister)

Bernhard Balzer (Vereinsmeister - 2. Bundesliga)

Diese Auflistung ließe sich endlos fortsetzen (Burkhard Dudda - aktuell

TT-Bezirksmeister im Doppel und Vizemeister im Einzel in der Herren D-Klasse, Jürgen Pleyer, Norbert Kranz...). Das bringt jedoch nichts, da die meisten Namen dann doch eher unbekannt wären. Oder - wem sagt z.B. der Name 'Picco Schütz' etwas, der gleichzeitig Rheinlandpfalzmeister im Tennis und Tischtennis war.

In eigener Sache - Eines unserer Vereinsmitglieder hat bei der Darstellung des Newsletters das Problem, dass seitlich ein schmaler Bereich abgeschnitten wird. Probesthalber ist deshalb der Darstellungsbereich im hier vorliegenden Newsletter etwas schmaler. Vielleicht wäre den meisten die Umstellung ohne diesen Hinweis aber auch gar nicht aufgefallen.

Der Newsletter wünscht allen Vereinsmitgliedern eine stressfreie Vorweihnachtszeit.
Wahrscheinlich gibt es in diesem Jahr noch mindestens eine weitere Ausgabe.

Unsere Homepage findet Ihr unter www.tennis.bauerbach.de.

Für den Vorstand

Bernhard Balzer

```
+++++  
+ B.Balzer +  
+ Waldeck 12, 35043 Marburg +  
+ Tel. 06421-21150 +  
+ Mobil 015118695611 +  
+ bernhardbalzer@hotmail.com +  
+++++
```