



SVB - Newsletter 6/2011 - 1.6.2011

Spielbetrieb

Teamtennis

Herren 30 - Das Spiel gegen Wetter litt unter den verletzungsbedingten Absagen von Manfred Hahn, Oliver Gottschlich und Thomas Pohle). Die verbliebenen 3 Spieler (Balzer, Klein, Rosin) standen, zudem noch gegen den hohen Meisterschaftsfavoriten, klar auf verlorenem Posten (0:14).

In Haigerseelbach entschied nach zunächst klarer 6:0-Führung (Hahn, Balzer, Gottschlich) letztlich erst der Championstiebreak im Doppel von Hahn/Klein das gesamte Match zugunsten unseres Teams, und das sogar auch noch nach Abwehr eines Seelbacher Matchballes. 9:5 stand es somit am Ende.

Herren 40 - Auch im zweiten (Lohra) und dritten Spiel (Cappel) der neuformierten Mannschaft musste jeweils die Überlegenheit der Gegner anerkannt werden.

Herren 50 - Die beiden ersten Spiele gegen Hünfeld und Alsfeld standen nach den ebenfalls verletzungsbedingten Ausfällen von Wolfgang Breitenmoser und Jürgen Pleyer unter einem schlechten Stern, so dass die Spiele mit 3:11, bzw. 0:14 verloren gingen.

Neue Nr.1? - Wie kommt es, dass Djokovic in der letzten Zeit das Tennis seines Lebens spielt? Gut kann er schon lange spielen, jetzt spielt er sogar super. Eingeweihte führen es auch darauf, dass er sich nach erkannter Glutenunverträglichkeit essensmäßig entsprechend verhält, und so seine körperlichen und mentalen Kräfte besser zur Entfaltung bringen kann.

Marburg Open - Das ATP-Challenge-Turnier beim TV-Marburg mit Spielern der (Welt-) Ranglistenplätze 50 bis 250 läuft vom 17. bis 26.Juni. Hautnah kann man dabei sein. Es werden immer noch Balljungen und Schiedsrichter für die Veranstaltung gesucht. Wer Interesse hat, schreibt eine Mail an info@tv-marburg.de

Bälle 2012 - So wie es momentan aussieht, werden wir uns wohl von dem Spielball "Head No1" im nächsten Jahr endlich wieder verabschieden können. Entweder Wilson- oder Dunlop-Bälle sollen dann nach Aussage des Bezirkswartes Peter Zimmermann zum Einsatz kommen.

Spielregeln - Wie kommt es eigentlich zur offiziellen Netzhöhe von 91,5 cm?

Das sind genau 3 "feet" (ft).

1ft = 0,3048 m (entspricht einer Schuhgröße von 48 1/2!)

3 x 0,0348 m = 0,9144 m = (etwa 91,5 cm)

Jugend

"Hannah-Gruppe" - Kurioserweise hätten fast alle Teilnehmerinnen einer Trainingsgruppe den gleichen Vornamen gehabt. Es hätten Hannah Zick, Hannah Weidemann und Hannah Baumgarten

sein können. Was die Anrede für den Trainer vielleicht nicht ganz so einfach gemacht hätte. Aber Hannah Baumgarten ist dann doch noch in die Gruppe "Baumgarten/Malkus/Kajdan" gewechselt. Deshalb eben halt doch nur "fast".
Hier die beiden Mädchengruppen:



Lisa Putz, Hannah Zick und Hannah Weidemann



Lisa Malkus, Madeleine Kajdan und Hannah Baumgarten

Gruppeneinteilungen - Nachdem es nun wohl keine Änderungen mehr bei den Gruppeneinteilungen zum Jugendtraining geben dürfte, sind diese - auch als Info für alle anderen Mitglieder - im Schaukasten veröffentlicht.

Treffen des AK Jugend in Bauerbach - Im August wird der "Arbeitskreis Jugend" des Tenniskreises Marburg-Biedenkopf zu seinem nächsten Treffen nach Bauerbach kommen.

Trainingsausfall - Ausgerechnet am letzten Tag fiel erstmals im Mai das Training regenbedingt aus. Das hatten wir auch noch nie. Lediglich eine Gruppe konnte eine halbe Stunde lang spielen.

Sonstiges

Trainingslehre - Dehnen **vor** dem Tennis bietet keinen Verletzungsschutz. Darauf weist Prof.Dr.Ingo Froböse hin. Im Gegenteil: die Verletzungsanfälligkeit nimmt dadurch sogar noch zu. Nach neueren sportwissenschaftlichen Erkenntnissen macht es dagegen für die Regeneration **danach** wohl Sinn. Zum Aufwärmen ist lockeres Einlaufen am empfehlenswertesten. (Quelle: TOPSPIN 3/2011 S.40f)

Sportmedizin - Neben dem "Tennisarm/Tennisellbogen" gibt es auch das "Tennisbein" und den "Tenniszeh". Beim Tennisbein handelt es sich um Muskelzerrungen und -risse im Bereich der hinteren Wadenmuskulatur (ca. 25% aller Tennisverletzungen), beim Tenniszeh um Einblutungen in das Nagelbett durch Stauchungen des Nagels gegen den Schuh.

Wenngleich es diese Diagnosen **auch** bei Tennisspielern gibt: generell wird durch die Vorsilbe "Tennis" leider der Eindruck vermittelt, Tennis sei eine ungesunde Sportart. Doch der Leiter des Sportinstituts der Uni Frankfurt, Prof. Winfried Banzer, zählt Tennis zu den gesündesten, klügsten und fittesten: "Tennis ist die beste Sportart der Welt". Außerdem kriegen die meisten einen Tennisarm nicht vom Tennisspielen.

Aktuelles auch unter www.tennis.bauerbach.de.

Für den Vorstand

Bernhard Balzer

```

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

```