



PADEL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – kompakte Schläge, die Wand als Verbündete und Kommunikation im Doppel.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Runder Schläger	Hoch	Großer Sweetspot, viel Kontrolle – die Anfängerform schlechthin.
Padel-Schuhe	Mittel	Fischgrätenprofil (Clay) für Grip auf dem Sand-Kunstrasen.
Handschlaufe	Hoch	Keine Option, sondern Pflicht – schützt alle auf dem Court vor fliegenden Schlägern.

2. COURT-SICHERHEIT

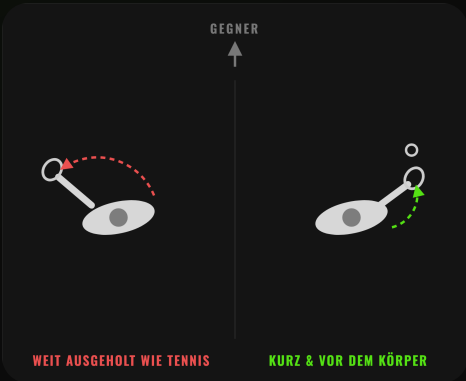
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Schlaufe immer:** Die Kordel ist die wichtigste Sicherheitsregel des Sports.
-  **Bälle wegräumen:** Herumliegende Bälle sind Umknick-Fallen – Court freihalten.
-  **Beinarbeit:** Aktiv zum Ball stehen statt lehnen – Position schlägt Reichweite.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KOMPAKT STATT TENNIS

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Große Tennis-Schwünge produzieren bei schnellen Wechseln nur Fehler.

Tipp: Kurze Ausholbewegung, Kontinentalgriff, Treffpunkt vor dem Körper – Konstanz gewinnt.

FAKTOR 2: DIE WAND IST DEIN FREUND

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Vor der Glaswand wegzulaufen bringt dich in Hektik und aus der Position.

Tipp: Den Abpraller geduldig abwarten und einbauen – die Wand gibt dir eine zweite Chance.

FAKTOR 3: IMMER SPIELBEREIT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Flache Füße und hängender Schläger machen jede Reaktion zu spät.

Tipp: Gewicht auf den Vorfüßen, Racket vor dem Körper – ständig in Bewegung bleiben.



PRO-TIPP: Lass den Ball öfter an die Wand: Was im Tennis verloren wäre, ist im Padel deine zweite Chance. Geduld an der Glaswand gewinnt mehr Matches als jeder Smash.

4. DOPPEL-KOMMUNIKATION

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **„Ich!“ oder „Du!“:** Jeden Zwischenball ansagen – Schweigen produziert Kollisionen.
-  **Positionen absprechen:** Ständig über die Aufteilung reden – Padel wird immer im Doppel gespielt.
-  **Hohe Bälle klären:** Wer nimmt den Lob? Vorher klären, nicht währenddessen.

5. PADEL-FITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Intervall-Sport:** Kurze, intensive Belastungen trainieren – nicht den Dauerlauf.
-  **Gelenk-Stabilität:** Sprung- und Kniegelenke stärken – Richtungswechsel sind das Spiel.
-  **Aktive Erholung:** Nach dem Match locker bewegen – so bleibt der Fortschritt langfristig.