



TENNIS CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Griffe, Treffpunkt und die Taktik der wenigen Fehler für deine ersten Matches.

1. GRIFF-GUIDE

Wichtigkeit: **Hoch**

GRIFF	EINSATZ	MERKE
Continental	Aufschlag, Volley, Slice	Der „Hammergriff“ – deine unverzichtbare Universalbasis.
Semi-Western	Vorhand	Moderner Standard für kraftvolle Topspin-Vorhände.
Beidhändige Rückhand	Grundlinie	Maximale Stabilität – für Einsteiger leichter zu kontrollieren.

2. TENNIS-FITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**



Grundausdauer: 30 Minuten lockeres Laufen oder Radeln verbessern die Erholung zwischen Ballwechseln.



Beine & Core: Starke Basis für eine stabile, verletzungsfreie Schlagtechnik.

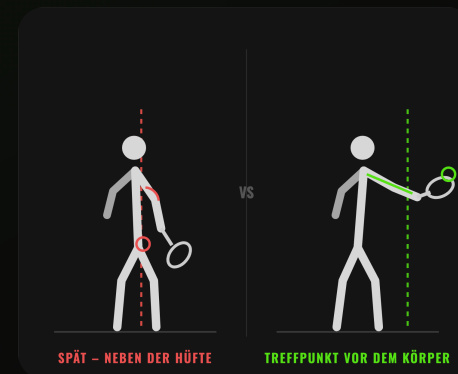


Seilspringen: Trainiert Sprunggelenke und macht die Beinarbeit spürbar leichtfüßiger.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TREFFPUNKT VOR DEM KÖRPER

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer spät dran ist, trifft neben dem Körper – ohne Kontrolle und Druck.

Tipp: Schulterdrehung startet, sobald der Ball den gegnerischen Schläger verlässt – Impact zwingend vor dem Körper.

FAKTOR 2: SPLIT-STEP

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Aus dem Stand gibt es keinen schnellen ersten Schritt.

Tipp: Kleiner Hüpfen exakt im Moment des gegnerischen Ballkontakts – Gewicht auf die Fußballen, Knie tief.

FAKTOR 3: KONTROLLE VOR KRAFT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Overhitting und „Death Grip“ blockieren den Schwung und produzieren Fehler.

Tipp: Locker greifen, flüssig schwingen, über die Gegenschulter ausschwingen – Tempo kommt aus der Technik.



PRO-TIPP: Verfolge den Ball bis auf die Saiten – wer zu früh zum Gegner schaut, verschenkt den Treffpunkt. Der Punkt beginnt erst nach deinem Schlag.

4. TAKTIK: WENIG FEHLER GEWINNEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Cross spielen: Diagonal ist das Netz am niedrigsten und der Platz am längsten – geometrisch sicherster Schlag.



Höhe als Waffe: 1–2 Meter über das Netz spielen – der Bogen bringt konstant Länge bis zur Grundlinie.



Fehler vermeiden: Selbst bei den Profis entscheiden Gegnerfehler die meisten Punkte – Konstanz schlägt Spektakel.

5. MENTAL STARK

Wichtigkeit: **Mittel**



RESET-Ritual: Fehler abhaken, durchatmen, neu fokussieren – eine feste Routine nach jedem Punkt.



Etappenziele: Kleine messbare Ziele pro Match statt Fixierung aufs Endergebnis.



Dem Körper vertrauen: Den inneren Kritiker leise stellen – im Ballwechsel spielt der Körper, nicht der Kopf.