

Gleichgewicht

„ Du hast beim Schlag die Balance verloren!“

Ein Satz, den wohl die meisten von euch schon einmal von ihrem Trainer gehört haben. Und tatsächlich ist der Verlust des Gleichgewichts eine der häufigsten Fehlerursachen beim Tennis.

Wir sind beim Tennis spielen stets in Bewegung, müssen häufig die Richtung wechseln und unsere Körperposition verändern. Dabei stehen wir zudem unter hohem Zeitdruck. Dies führt dazu, dass wir koordinative Probleme bekommen den vorgegebenen Geschwindigkeiten zu folgen und dadurch das Gleichgewicht verlieren.

Beim Schlag selbst müssen Beine, Hüfte, Oberkörper und Arme nacheinander rotieren damit der optimale Schwung entsteht. In der Biomechanik wird das die „Koordination der Teilimpulse“ genannt. Die gesamte Bewegung müssen wir außerdem mit absoluter Präzision durchführen, um den Ball genau und im richtigen Moment zu treffen. Wenn wir vor der Schlagaktion das Gleichgewicht nicht finden, oder es während dem Schlag verlieren, ist die Koordination der Teilimpulse gestört und eine genaue und zielgerichtete Schlagaktion nicht mehr möglich.

Wichtige Merkmale für einen Schlag **im** Gleichgewicht sind:

Die Kopfstellung:

Das Gleichgewichtsorgan sitzt im Ohr und muss parallel zum Boden sein, um ein stabiles Gleichgewicht zu halten. Wenn der Kopf beim Schlag schief steht oder unruhig ist, wird das Gleichgewicht labiler.

Die Oberkörperposition:

Ein aufrechter Oberkörper hilft uns dabei stabil zu stehen. Wenn sich der Oberkörper in starker Seitenlage befindet wird uns die Schlagenergie aus den Socken hauen.

Die Beinstellung:

Auch ein tiefer und breiter Stand hilft uns enorm bei der Schlagstabilität. Umso näher unser Körperschwerpunkt am Boden ist, desto stabiler wird der Körper. Wenn die Beine breit auseinander stehen haben wir auch eine breite, stabile Stützfläche.

Übungen

Hier sind drei Übungen für euch, um euer Gleichgewicht zu trainieren. Im Sommer folgt dann der Test ;). Kontrolliert bei den Übungen immer wieder gegenseitig die oben genannten Merkmale, die euch für ein besseres Gleichgewicht helfen.

Bitte achtet bei Kindern darauf, dass die Übungen nicht ohne Aufsichtsperson durchgeführt werden und das die Schwierigkeit der Übung die Fähigkeiten des Kindes nicht überfordert. Das ist das wichtigste, um Verletzungen und Haushaltsschäden vorzubeugen. Fangt leicht an und steigert euch langsam.

Übung 1: Statisches Gleichgewicht – Gleichgewicht halten

Hilfsmaterialien: 1-2 Bälle oder rundes Obst

- Spieler 1 stellt sich auf ein Bein und versucht das Gleichgewicht zu halten.
- Spieler 2 wirft ihm einen Ball zu.
- Spieler 1 versucht den Ball zu fangen und gezielt zurückzuwerfen ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren und sich mit dem zweiten Bein abfangen zu müssen.
- Mehrere Wiederholungen und dabei durchgängig auf einem Bein stehen bleiben. Danach das Bein wechseln.
- Hat man keinen Partner zu Verfügung kann man sich auch vor eine Wand stellen, den Ball gegen die Wand werfen und versuchen ihn wieder zu fangen.
Achtung: Hier sollte kein Obst verwendet werden!!
- Wählt die Entfernung zwischen den Spielern so, dass die meisten Versuche erfolgreich sind.

Modifizierungen:

- Abstand und Wurfgeschwindigkeit von Sp. 2 erhöhen.
- Tiefer, höher und weiter nach außen werfen (maximal so weit, das Sp. 1 gerade noch den Ball fangen kann, ohne einen Schritt machen zu müssen)
- Zwei Bälle gleichzeitig werfen und fangen. Unterschiedliche Bälle werfen.
- Ist man zu dritt, können Sp. 2 und Sp. 3 die Bälle aus unterschiedlichen Richtungen anwerfen.
- Boden verändern. Um so härter der Boden, desto leichter ist es das Ggw. zu halten. Man kann sich z.B. auf ein Kissen stellen um die Übung zu erschweren.

Übung 2: Dynamisches Gleichgewicht – Sprünge um die eigene Achse

Hilfsmaterialien: Klebeband oder ein dünnes Seil.

- Klebt ein Stück Klebeband auf den Boden oder legt ein dünnes Seil hin.
- Stellt euch mit ein wenig Abstand neben das Band, sodass eure Füße parallel zum Band stehen.
- Springt auf das Klebeband (90° Drehung) und versucht mit beiden Füßen gleichzeitig und parallel zu landen auf dem Band zu landen und stabil stehen zu bleiben.

Modifizierungen:

- Winkel und Richtung der Drehung verändern.
- Mit geschlossenen Augen springen.
- Mehrere Klebebänder hintereinander kleben und mit Körperdrehung von Band zu Band springen

Übung 3: Objektbezogenes Gleichgewicht – Hindernisparcours

Hilfsmaterialien: Schläger, Ball, diverse Gegenstände des Haushalts

- Baut euch euren eigenen Hindernisparcours in der Wohnung oder im Garten. Treppen hoch und runter, unter den Tisch, über den Stuhl, ...
- Legt den Ball auf den Schläger und balanciert ihn durch den Parcours, ohne dass der Ball runter fällt und Gegenstände zu Schaden kommen.

Modifizierungen:

- Die Möglichkeiten hier sind fast grenzenlos! Wenn es mit dem Tennisschläger zu einfach wird kann der Ball auf einen Badminton- Tischtennisschläger oder einen Kochlöffel gelegt werden. Im Garten kann der Ball auch während des gesamten Parcours mit dem Schläger hochgehalten (getitscht) werden. Andere Bälle können genommen werden. Die Zeit von dem Parcours kann gestoppt werden und ein Family - Ranking aufgestellt werden. Den Parcours selbst kann und sollte man immer wieder verändern.