



Rafael Nadal beherrscht das Zusammenspiel aus Rutschen und Starten, beziehungsweise Gleiten und Widerstand perfekt.

Slide & Start II

Vertiefung zur Beinarbeit auf Sand

Rutschen und Starten, beziehungsweise Gleiten und Widerstand gehören zu den Grundvoraussetzungen für die erfolgreiche Beinarbeit auf der Sandunterlage. Als Vertiefung bietet Smash Tipps zur Rumpfstabilität, Sensomotorik und Technik. **Beni Linder/Michael Hasler**

Bereits im April 2007 hatte «Smash» zusammen mit Beni Linder und Ivo Werner von Swiss Tennis Erfolgsfaktoren für das Spielen auf Sand aufgezeigt (nach-

zulesen unter www.smash.ch unter der Rubrik Tipps und Tricks). Zusammengefasst kamen Linder und der damalige Swiss Tennis Headcoach Ivo Werner zum Schluss, dass die Beinarbeit auf Sand in einem Zusammenspiel aus Rutschen, Abdrücken und Starten funktioniert. Dafür müssen nebst dem richtigen Material (Schuhe mit durchgehendem Fischgeräte-Profil) auch die physischen Voraussetzungen sowie Technik und Koordination gegeben sein.

Sensomotorik?

Eines der Schlagwörter im Zusammenhang mit dem Rutschen ist der Begriff der Sensomotorik. Sensomotorik befasst sich mit der Fähigkeit, seine eigenen Bewegungen zu spüren und damit gezielt zu lenken. Im Tennis versteht man darunter

die Fähigkeit, ein Gespür für das Gleiten, den Widerstand, aber auch das Abdrücken/Bremsen auf Sand zu entwickeln. Sensomotorik ist relativ schwer zu trainieren. Übungen dazu gibt es vor allem im polysportiven Bereich wie etwa Schlittschuhlaufen, Langlauf, Inlineskating oder auch Rutschen auf Schnee oder mit Teppichresten auf Parkett. Ebenso zentral ist die Fähigkeit, offen und geschlossen, links und rechts rutschen zu können. Zentral: Rutschen ist nicht das Ziel. Rutschen ist ein Mittel, um auf Sand bei schnellen Bewegungen effizient zu sein. Rutschen ist eine Variante, sich in der defensiven Situation besser, effizienter und schneller verteidigen zu können. Rutschen nach dem Schlag ist ineffizient. Wer nach dem Schlag noch rutscht, zeigt Mängel beim Starten/Abdrücken und ist ineffizient.



Beni Linder ist seit 2005 Headcoach Kondition bei Swiss Tennis. Zuvor arbeitete er als Assistent unter Pierre Paganini. Beni Linder ist innerhalb des Tennisverbandes auch für die Umsetzung der Konditionsvorgaben in den Swiss Tennis Partnerakademien zuständig.

Offene und geschlossene Beinstellung

Offene und geschlossene Beinstellung sowie links und rechts beim Rutschen und Abdrücken sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Beinarbeit auf Sand.



Position der Fussspitze



Das hintere Bein dient beim Rutschen zur Gleichgewichtsstabilisation. Der Fuss kann wahlweise nachgezogen oder auf die Fussspitze aufgestützt werden.

Rumpfstabilität – Körperspannung – mehr Gleichgewicht

Effizientes Rutschen funktioniert im Zusammenspiel von Rumpfstabilität und Körperspannung, woraus mehr Gleichgewicht resultiert. Übungen mit Hilfsmitteln sind dabei dienlich.



Balance und Schläge über Schulterhöhe trainieren

Balance ist nicht angeboren, sondern muss spezifisch trainiert werden. Während der Rumpf beim Rutschen stabil bleibt, wird der Ball oben auf der Handfläche balanciert (kein Nachgreifen).



Sandplatztennis bedingt auch die Fähigkeit, über Schulterhöhe spielen zu können (mehr Drall, höhere Flugbahn, höherer Treffpunkt). Spezielle Terabandübungen über Schulterhöhe sind unabdingbar.