

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Vor- und Nachteile des zweihändigen Rückenhandschlages im Tennis
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-994953">https://doi.org/10.5169/seals-994953</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Vor- und Nachteile des zweihändigen Rückhandschlags im Tennis

Marcel Meier, Magglingen

In den letzten Jahren haben sich einige Spielerinnen und Spieler, die den sogenannten «two-handed-backhand» verwenden, in die Weltspitze hineingespielt (Geschwister Evert, USA, Cliff Drysdale, SA, Jimmy Connors, USA, Björn Borg, Schweden usw.). Lehrkräfte aller Stufen werden daher in letzter Zeit immer häufiger mit der Frage nach den Vor- und Nachteilen dieses Schlags konfrontiert.

Zweihandspieler hat es schon immer gegeben. Einer der berühmtesten der Nachkriegszeit war zweifellos John Bromwich. Der blonde Zauberer aus Australien gewann 1939 und 1946 die Australischen Einzelmeisterschaften und zusammen mit seinem langjährigen Partner Adrian Quist achtmal hintereinander das Herren-Doppel. In Wimbledon war er in der Doppelkonkurrenz einmal mit Frank Sedgman und einmal mit A. Quist erfolgreich. Ein anderer äusserst attraktiver Zweihandspieler war Pancho Segura aus Ecuador. Der als Kind schwächliche Segura schlug allerdings die Vorhand mit beiden Händen. Er bedauerte es sehr, nicht auch die Rückhand beidhändig zu beherrschen.

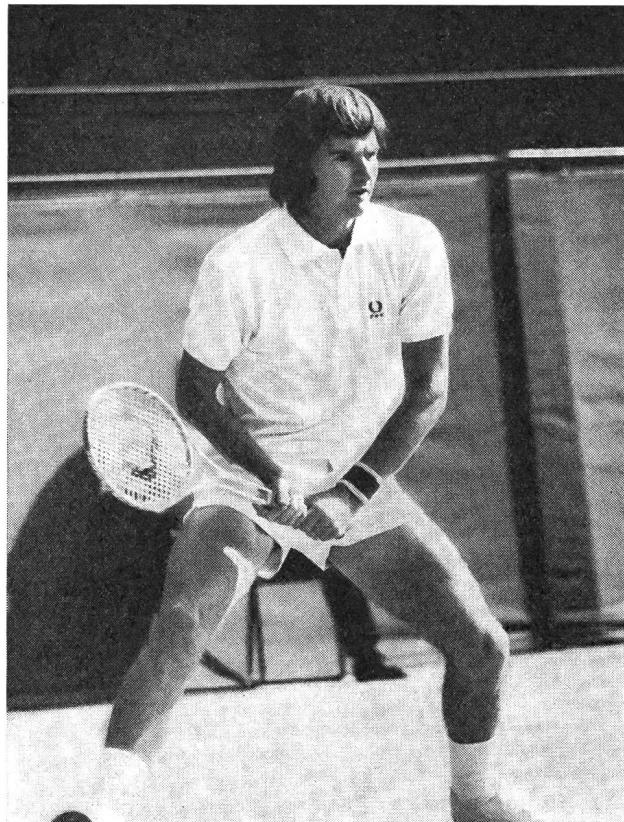
### Worin liegen die Vorteile des zweihändigen Rückhandschlags?

«Der zweihändige Rückhandschlag», so schreibt J. D. H. in der amerikanischen Fachzeitschrift WORLD TENNIS, «überwindet die Probleme des schwachen Handgelenkes und bietet mehr Genauigkeit. Die beiden Handgelenke verstärken sich so, dass sowohl harte als auch tiefe Bälle mit Druck gespielt werden können. Diese grössere Handgelenkstärke verleiht mehr Präzision, Rückhandfehler sind meist auf ein schwaches Handgelenk zurückzuführen.»

Ein weiterer Vorteil liegt im verdeckten Schlag; der Gegner weiss erst im allerletzten Moment, wohin der Zweihandspieler seine Bälle dirigiert.

«Um die Richtung des Balles zu ändern», so stellt J. D. H. fest, «wird er etwas früher oder später schlagen.»

Eine weitere Möglichkeit der Richtungsänderung besteht im leichten Vor- resp. Zurückklappen der beiden Handgelenke. Durch harmonische Drehungen der Handgelenke können des weiteren die Bälle beschleunigt, verlangsamt oder «eingewickelt» werden. Die kleinen Veränderungen der Handgelenkwinkel sind vom Gegner aus nur äusserst schwer bis gar nicht zu erkennen, so dass er Richtung, Schnelligkeit und Schnitt der Bälle schlecht vorzeitig erkennen kann.



Jimmy Connors, kraftvoll, dynamisch. Der amerikanische Linkshänder kann sehr schnell und hart spielen.

(Foto: Marcel Meier)

Die Frage, wem mit dem zweihändigen Schlag geholfen wäre, beantwortet der amerikanische Experte wie folgt: «Anfängern, welche den Schlag mit dem Ellbogen führen, den Schlägerkopf also nachschleppen und fallenlassen, hilft der zweihändige Griff, den Schläger gut durchzuziehen. Anfänger und mittlere Spieler, welche die Rückhand schlecht einschätzen, indem sie das Körpergewicht im Moment, wo sie den Ball treffen sollten, nach hinten fallenlassen, ermöglicht der Zweihandschlag, das Körpergewicht besser nach vorne in den Schlag zu bringen; auch werden die Schultern automatisch gedreht, wenn beide Hände den Schläger halten.»

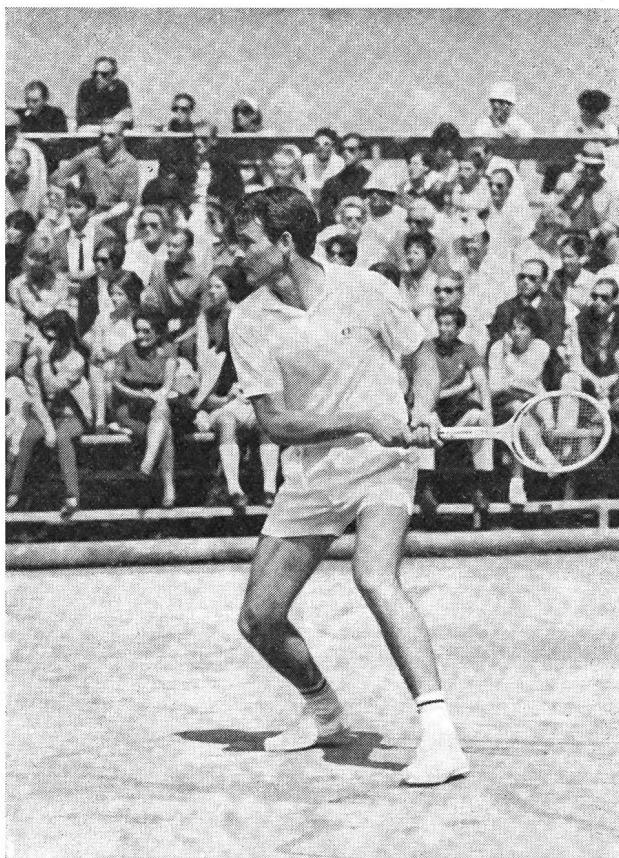
### Worin liegen die Nachteile dieses Schlags?

Zweifellos liegt der grösste Nachteil in der verkürzten Reichweite. Cliff Drysdale und Jimmy Connors lassen daher eine Hand los, wenn sie weitentfernte Bälle schlagen müssen (seitwärts und vorwärts). Durch die verkürzte Reichweite ist der Zweihandspieler gezwungen, mehr und auch genauer zu laufen. Tiefe und kurze Bälle müssen nach Meinung von J. D. H., normalerweise mit «underspin» gespielt werden, es sei dies die beste Methode, den Ball zu heben und zu kontrollieren. Für den Zweihandspieler seien dies die schwierigsten Bälle. Wer den Griff mit beiden Händen hält, muss ferner über eine grösse Geschicklichkeit, vor allem aber auch über eine überdurchschnittliche körperliche Beweglichkeit verfügen.

### Welcher Griff soll mit der rechten Hand benutzt werden?

Hier meint der amerikanische Experte, es sei, wie beim Einhandschlag, der Rückhandgriff zu verwenden. Der Eastern-Vorhandgriff erfordere sehr viel Kraft im Handgelenk, spielen könne man damit aber auch. Schwierig werde das Problem mit dem «falschen» Griff bei Bällen weit vom Körper. Wenn dann die eine Hand losgelassen werden müsse, sei es sehr schwer, ohne den korrekten Griff zu spielen. Wenn bei der Schlagausführung die linke Hand dominiert, sei es allerdings von Vorteil, rechts mit dem Eastern-Vorhandgriff zu spielen.

Auch hier muss also jeder Spieler durch viel experimentieren selbst herausfinden, welche Griffart für ihn am günstigsten ist, ob er mit Vorteil mit der rechten oder mit der linken Hand führt (dominiert).



Der Südafrikaner Cliff Drysdale nimmt den Schläger sehr nahe am Körper zurück. Durch die kurzhebige Ausholbewegung kann er schneller agieren. Die verkürzte Schwungquelle wird durch grösere Kraft (beide Hände) weitgehend ausgeglichen.  
(Foto: Fäh, Gstaad)

### Durchziehen oder nicht?

Jede unnatürliche Bewegung (übertriebenes Ausholen und Ausschwingen) ist zu vermeiden. Beim Zweihandschlag wird kurzheilig gearbeitet, also muss auch kurz durchgezogen werden. Chris Evert z. B. zeigt mit dem Schläger nach dem Treffen in Ballrichtung.



Die Amerikanerin Chris Evert zeigt nach dem Treffen in Ballrichtung.  
(Foto: Keystone)

### Wo soll der Ball geschlagen werden?

Allgemein wird empfohlen, den Ball mehr vor dem Körper, also sehr früh zu schlagen. Dadurch gibt man dem Gegner weniger Zeit, den Platz zu decken und sich auf den Ball einzustellen. Durch das Handgelenkpaar ist der Zweihandspieler in der Lage, schneller zu agieren.

Bezüglich Härte sind sich die beiden Schläge ziemlich ebenbürtig. Drysdale und Connors können sehr hart spielen, Bromwich legte grösseren Wert auf Präzision und Kontrolle.

Die Frage, ob der Zweihandschlag regelmässiger sei, beantwortet der Amerikaner wie folgt: «Ja, die meisten unregelmässigen Einhänder könnten durch zweihändiges Spielen nur profitieren.»

### Werden die Flugbälle auch zweihändig gespielt?

Von den ganz guten Spielern verwenden lediglich der südafrikanische Doppelspezialist Frew McMillan sowie Chris Evert beide Hände beim Flugballspiel. Alle andern Spieler schlagen einhändig. Bei schnellen Ballwechseln ist es aber auch für Einhandspieler von Vorteil, den Schläger mit beiden Händen in «Stellung zu bringen».



Der schwedische Star Björn Borg trifft den Ball seitlich vor dem Körper.  
(Foto: Marcel Meier)



Jimmy Connors schlägt die Flugbälle einhändig.  
(Foto: Marcel Meier)

#### Schlussfolgerungen

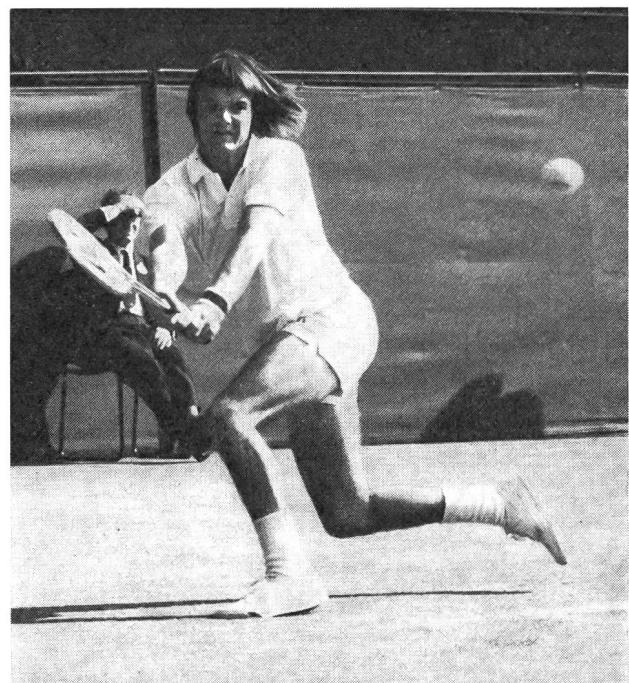
Erfolge können sowohl mit dem einhändigen wie mit dem zweihändigen Schlag erzielt werden. Wer zu wenig Kraft im Handgelenk hat, bei dem kann der zweihändige Rückhandschlag eine Hilfe sein. Er muss jedoch die Handgelenkschwäche durch andere ausgeprägte Eigenschaften kompensieren. Wer vor der Frage steht: Ein- oder Zweihandschlag muss die verschiedenen Vor- und Nachteile kennen und sie abwägen.

#### Vorteile des zweihändigen Rückhandschlags:

- Der Spieler hat durch den Einsatz beider Hände mehr Kraft.
- Ballkontrolle und Präzision sind erhöht.
- Durch harmonisches Vor- resp. Zurückklappen der Handgelenke können Ballrichtung und Tempo besser variiert werden.
- Die minimen Veränderungen im Handgelenkwinkel sind kaum zu erkennen. Die Schläge können daher sehr verdeckt gespielt werden, so dass sie im Ansatz kaum zu erkennen sind.
- Da kurzheblicher gearbeitet wird, ist der Zweihandspieler in seinen Aktionen schneller (Return!).

#### Nachteile:

- Verkürzte Reichweite.
- Der Spieler muss dadurch mehr laufen.
- Die Beinarbeit muss wegen der kürzeren Reichweite noch exakter sein.
- An die Geschicklichkeit werden grössere Anforderungen gestellt.
- Der Spieler muss körperlich sehr beweglich und gewandt sein.
- Kurze und tiefe Bälle stellen recht grosse Probleme.



Der zweihändige Rückhandschlag verlangt grössere Geschicklichkeit und körperliche Gewandtheit. Jimmy Connors bei einem bekannten Service-Return.  
(Foto: Marcel Meier)

**Griffe:** Dominiert die rechte Hand, sollte rechts der Rückhandgriff verwendet werden. Dominiert die linke Hand, lässt sich im Prinzip besser mit dem Vorhandgriff (rechte Hand) spielen.

**Treffmoment:** Der Ball soll wenn immer möglich leicht vor dem Körper getroffen werden. Grosse Schlagbewegungen sind wegen des Gleichgewichts zu vermeiden.  
(Übersetzung aus «World Tennis», R.-M. Kohler)