

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 3

Artikel: Tennis : ein Laufspiel

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994550>

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: 12.01.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Tennis – ein Laufspiel

Bild und Text: Marcel Meier

Beinarbeit beim Vor- und Rückhandschlag

Tennis ist ein Laufspiel. Untersuchungen ergaben, dass ein Tennisspieler im Verlaufe eines Dreisatzkampfes (Dauer zirka 1½ bis 2½ Stunden) zwischen 8 und 15 Kilometer zurücklegt. Neben dem Erwerb des Distanzgefühls, Berechnen der Flug- und Absprungparabel des Balles, zeitlich abgestimmte Übertragung der Eigenbewegung auf die des ankommenden Balles, genaues Treffen mit der Mitte des Schlägerkopfes, ist für den Anfänger auch wichtig zu entdecken, wie man am rationellsten an die Bälle herankommt.

Die aufgezeigten Schemen sind als «Eselsleitern» aufzufassen. Erfahrung (verarbeitete Wahrnehmung) und Instinkt lassen den Spieler später von selbst richtig handeln; er muss nicht mehr daran denken, was der linke, was der rechte Fuß machen muss. Der Lauf zum Ball vollzieht sich auf natürliche Weise, kurz, es entwickelt sich ein persönlicher Stil der Beinarbeit.

Ziel der Beinarbeit

Nach genauer Berechnung (Abschätzen) des Ballfluges vor und nach dem Absprung, muss der Spieler versuchen, durch möglichst ökonomische und exakte Beinarbeit in eine optimale Stellung zum Ball zu kommen.

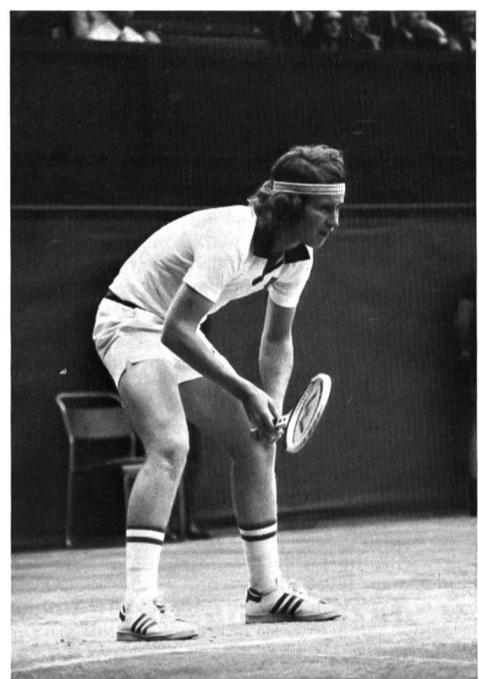
1. Ball auf Schuldistanz

Darunter verstehen wir die Distanz zum Ball, bei der der Anfänger lediglich den Schlagschritt gegen den Ball ausführen muss. Durch gleichartiges Zuspiel oder Zuwurf kann die Stabilisierung des Bewegungsmusters eines Schläges erworben werden.

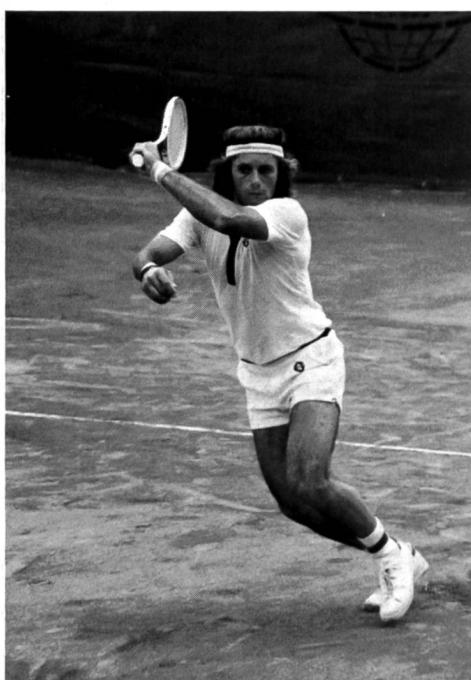
Bewegungsablauf

Der Schüler erwartet den Ball in der Bereitschaftsstellung, Gewicht auf den Zehenballen. Sobald er die Flugrichtung des Balles erkannt hat, erfolgt der Schrägzug des Körpers (der Oberkörper dreht sich nach rechts, wobei der Schläger in einer flachen Schleife möglichst nahe am Körper zurückgenommen wird). Die Füsse drehen auf den Zehenballen nach rechts. Kurz vor der Vorschwungphase, also kurz vor dem Treffmoment, erfolgt der Schlagschritt mit dem linken Fuß nach vorne-rechts.

Wichtig ist das «In-den-Ball-Hineingehen». Eine weitere Möglichkeit: Der rechte Fuß wird in der Ausholphase leicht abgehoben und nach aussen gedreht, anschliessend erfolgt der Schlagschritt. Verschiedene Autoren bezeichnen das Abheben und Ausdrehen mit dem rechten Fuß bereits als Schritt.



John Mc Enroe, USA, erwartet den Aufschlag seines Gegners.



Ein Netzangriff des Argentiniers Guillermo Vilas.

Welche Methode besser ist, muss jeder selbst herausfinden. Auch hier ist es so: Dem einen liegt mehr die erste, dem andern mehr die zweite Art. (Skizze 1 und 2.)

Hilfe im Gruppenunterricht

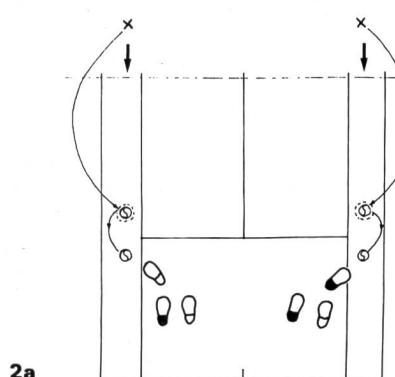
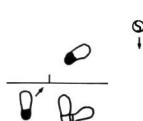
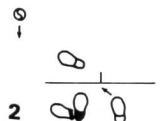
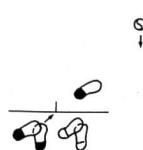
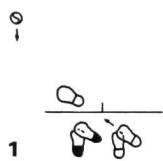
Im Unterricht sollten, wenn immer möglich, Hilfsmittel verwendet werden. Da der Anfänger chronisch zu nah an den Ball herangeht, stellt er sich bei der Vorhand mit Vorteil links, bei der Rückhand rechts vom Korridor auf. Der Lehrer beziehungsweise Partner wirft ihm die Bälle in einen mit dem Besen gezeichneten Kreis im Korridor (siehe Skizze 2a). Wenn der Ball in den Kreis geworfen wird, muss sich der Übende – der sich links hinter dem Kreis aufgestellt hat – nur noch Abdrehen, den Schlagschritt ausführen und schlagen. Er kann sich aufgrund dieser visuellen Hilfe, da die Bälle regelmässig kommen, voll und ganz auf den Ball konzentrieren.

Verbale Hilfe

Viele Spieler haben grosse Mühe mit dem Timing. Sehr oft holen sie zu spät aus und müssen dann die eigentliche Schlagbewegung überhasten, was zu Handgelenkschlägen führt; andere machen den Schlagschritt viel zu früh, wobei sie das ganze Körpergewicht nach vorne verlagern. In dieser fixierten Stellung können sie

Rückhand

Vorhand



auf Abweichungen des Balles nicht mehr reagieren. Hier muss die verbale Hilfe einsetzen. Der Lehrer ruft während des Unterhandwurfs «uuuuunnd (abdrehen, ausholen) jjjjetzt!» (Vorschwungsphase und Treffmoment). Durch gute Akzentuierung kann der Lehrer den Schüler förmlich in den optimalen Rhythmus hineinziehen. Nach und nach reduziert er die verbale Hilfe bis der Schüler selbständig das richtige Timing findet.

2. Kürzere und längere Bälle

Da der Gegner die Bälle normalerweise nicht auf Schuldistanz zu spielen pflegt muss der Anfänger so schnell wie möglich auch bezüglich Distanz differenziert zugespielte Bälle schlagen lernen.

Übung: Der Lehrer oder Partner spielt den Ball einmal kürzer, einmal länger zu. Ausführung: Der Schüler führt nach dem Abdrehen und dem Schlagschritt einen Nachstellschritt nach vorne aus (Skizze 3), um in eine möglichst gute Distanz zum Ball zu kommen: beim längeren Ball macht er frühzeitig einen Nachstellschritt nach hinten (wenn es sein muss einen Hopperschritt), damit er beim Schlag wenn möglich wieder in den Ball hineingehen kann (siehe Skizze 4).

3. Ball direkt auf den Körper

Diese Bälle sind sehr unangenehm. Erste Reaktion muss sein:

Platz für die Schlagbewegung schaffen! Zuerst mit den Beinen ausweichen!

Bei der Vorhand Schrägzug und mit dem rechten Bein einen Kreuzschritt hinter dem linken Bein vorbei ausführen, anschliessend den linken Fuss seitlich nach links vorne versetzen (siehe Skizze 5). Bei der Rückhand muss der Kreuzschritt mit dem linken Bein nach hinten rechts gemacht und der rechte Fuss nach vorne versetzt werden (Skizze 5).

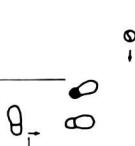
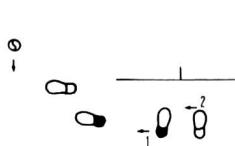
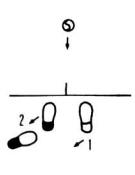
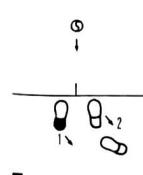
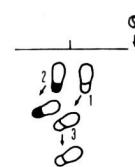
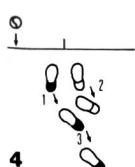
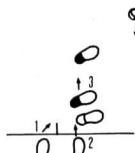
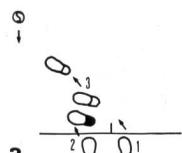
4. Ball auf Halbdistanz

Bälle, die zwei, drei Meter links oder rechts vorbeigehen würden, kann man mit folgender einfacher Schrittfolge äusserst rationell erreichen. Vorhand: der rechte Fuss wird je nach Distanz zum Ball 10 bis 50 Zentimeter nach rechts versetzt, anschliessend folgt der Schlagschritt links, alles übrige wie gehabt. Rückhand: hier wird der linke Fuss nach links versetzt mit anschliessendem Schlagschritt (Skizze 6).

Fehler: Sehr oft versucht der Spieler, diese Bälle entweder mit einem grossen Ausfallschritt zu erreichen, was ihn in eine schlechte Gleichge-

wichtslage bringt, oder aber er «stottert» sich mit kleinen Schritten an den Ball heran und sieht sich schliesslich zu nahe auf dem Ball.

Mit den vier Arten der Beinarbeit kann der fortgeschrittene Spieler schon einen recht grossen Bereich des Platzes «decken». Die Hinweise bezüglich Beinarbeit sind als «Lehrhilfen» gedacht. Mit der Zeit tritt anstelle dieser formellen Schritte und Schrittfolgen das *natürliche Beinspiel* aus der Bewegung heraus. Immer muss es das Ziel sein, *so ökonomisch wie möglich zu laufen und wenn immer möglich in eine gut ausbalancierte Schlagstellung zu kommen*. Erst wenn der Ball mit dieser Beinarbeit sauber und exakt geschlagen werden kann, sollte sich der Spieler an die schwierigeren Ausführungen heranwagen (dynamische Beinarbeit, durchgelaufene Schläge. Frontalschläge usw.).



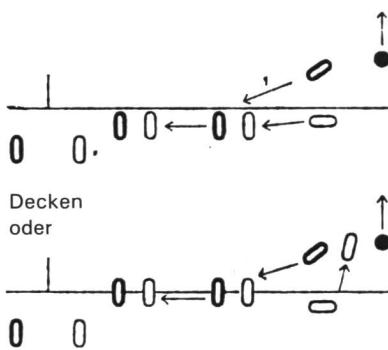
Der Lauf zum Ball

Da der Gegner die unangenehme Gewohnheit hat, den Ball wenn möglich dorthin zu spielen, wo man ihn am schlechtesten spielen kann, muss man versuchen, trotzdem in eine optimale Schlagsituation zu gelangen, was nur mit ökonomischer Beinarbeit möglich ist. Hier einige Beispiele:

Ball in die Vorhandecke

Das Erlaufen von Bällen, die zwei und mehr Meter seitlich auftreffen ist immer gleich. Man nimmt beim Start das hintere Bein nach vorne und versucht in eine möglichst korrekte Schlagstellung hineinzukommen. Hier ist das Abschätzen des Balles äusserst wichtig. Erfahrung und Instinkt sagen, wie viele und wie grosse Schritte zu den verschiedenen Bällen zu machen sind. Ausholbewegung. Erste Bewegung = Schrägzug des Körpers. Das Körpergewicht nach rechts verlagern und das hintere Bein nach vorne nehmen. Zum Ball so viele Schritte machen, dass der rechte Fuss in die richtige Distanz zum Ball kommt, also: entweder links-rechts oder links, rechts, links, rechts. Schlagschritt – Schlag.

Decken. Damit der Platz sofort wieder optimal gedeckt werden kann, ist es, sobald der Ball den Schläger verlassen hat, notwendig, seitlich zurückzuhüpfen. Das Seitwärtshüpfen ist deshalb wichtig, damit ein zweiter Ball in die Vorhandecke den Spieler nicht auf dem falschen Fuss (contre-pied) erwischen, was zweifellos eintritt, wenn er sich umdreht, der Vorhandecke den Rücken kehrt und zur Mitte zurückrennt. Beim Seitwärtshüpfen kann man sofort stoppen und in die Vorhandecke zurückfedern.



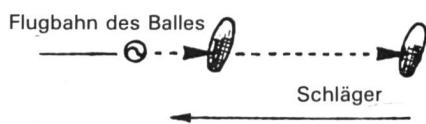
Macht man bei diesem Ball einen weiten Kreuzschritt, kommt man in den allermeisten Fällen beim nächsten Ball in Zeitnot.

Aber Borg und Co. schlagen doch auch immer frontal

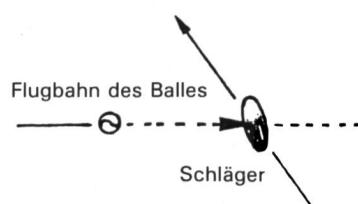
Schon mancher Lehrer bekam solche und ähnliche Aussprüche seiner Schüler zu hören, wenn er ihnen beibringen wollte, sauber seitlich zu stehen und mit dem Schlagschritt in den Ball hineinzugehen (step in).

Weshalb überhaupt Seitstellung?

Bei der Seitstellung mit der Gewichtsverlagerung vom hinteren auf den vorderen Fuß schwingt beim Treibsang (Drive) sowie beim Slice der Schläger während längerer Zeit durch die Flugbahn des Balles, wodurch Sicherheit und Präzision erhöht werden. Weg des Schlägers bei einem schulmässigen Treibsang:



Der aus offener Stellung (Spieler steht frontal zum Netz) geschlagene Ball kann nicht nach vorne begleitet werden. Aus diesem Grund wird der Ball meist stark geschnitten (Lift, topspin, hier und da auch Chop), das heißt, der Schläger wird von unten nach oben (Lift) geschwungen, mit einer Kippbewegung des Handgelenkes über den Ball gerissen (topspin) oder mit einer Hackbewegung von oben nach unten gedrückt. Weg des Schlägers bei einem gelifteten Schlag:



Da bei den oben erwähnten Schlägen die Flugbahn mit dem Schläger durchschnitten wird, ist für den Anfänger die Chance, den Ball genau mit der Schlägermitte zu treffen, bedeutend geringer als beim schulmässigen Treibsang. Um den Ball trotzdem wirkungsvoll treffen zu können, muss die Aushol- und Schlagbewegung optimal auf die Ballgeschwindigkeit abgestimmt werden (Timing). Je kürzer der Treffpunkt zeitlich ist, desto schwieriger der Schlag.

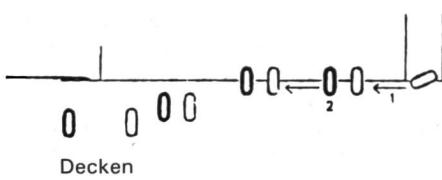
Wenn beim Schlag das hintere Bein vom Körperschwung nach vorne gezogen wird, können die Deckungsschritte auf diese Art ausgeführt werden.

Crossball auf Vorhand

Ein scharfer Crossball treibt den Spieler ganz aus dem Feld nach rechts hinaus. Bei diesem Ball ist es nicht nur erlaubt, sondern notwendig, frontal zu schlagen. Am besten spielt man dann einen Lob, damit man Zeit hat, den Platz wieder zu decken, oder einen überzogenen Ball.



Ausholbewegung und Schlag in «offener Stellung»



- Ausholbewegung. Der letzte Schritt von links auf rechts ist ein ausgesprochener Stoppschritt. Man fängt das Körperfewicht, das durch den Lauf mit viel Schwung hinausgetragen wird, elastisch mit dem rechten Bein ab, bleibt mit dem Körper frontal zum Netz; den Schläger hat man mit einer flachen Schlaufe unter die Flugbahn des Balles gebracht.
- Schlag und Decken. Man spielt einen Lob oder einen Lift (überzogener Ball) und drückt sich sofort mit dem rechten Bein ab, um in die Mitte des Spielfeldes zurückzuhüpfen.

Variantenreiche Beinarbeit

Schon Pancho Gonzales, der grosse amerikanische Altmeister, betonte, der Spieler müsse, wenn immer möglich, versuchen, in eine korrekte Stellung zum Ball zu gelangen. Dies ist aber nur mit guter, zweckmässiger Beinarbeit möglich.

Hand aufs Herz: Schlagen wir den Ball nicht oft nur deshalb frontal oder sonst nicht optimal, weil wir zu bequem sind oder weil es uns an der notwendigen Kondition fehlt?

Da das heutige Tennisspiel immer schneller, athletischer und variantenreicher wird, muss sich der Spieler zwangsläufig auch eine vielgestaltigere Beinarbeit aneignen.

Statische Beinarbeit

Der Spieler steht in Seitstellung zum Netz (bei der Vorhand zeigt die linke, bei der Rückhand die rechte Schulter gegen das Netz), während des Schläges sind beide Füße fest auf dem Boden «verankert», das Körperfewicht wird während des Schläges vom hinteren auf das vordere Bein verlagert.

Bewegungsablauf bei der Vorhand

Schlagschritt: rechter Fuß (grobe Distanzeinstellung)

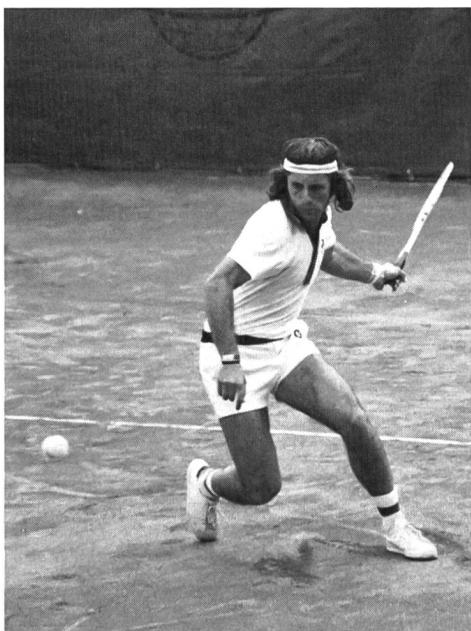
- linker Fuß (feine Distanzeinstellung)
- Schlag



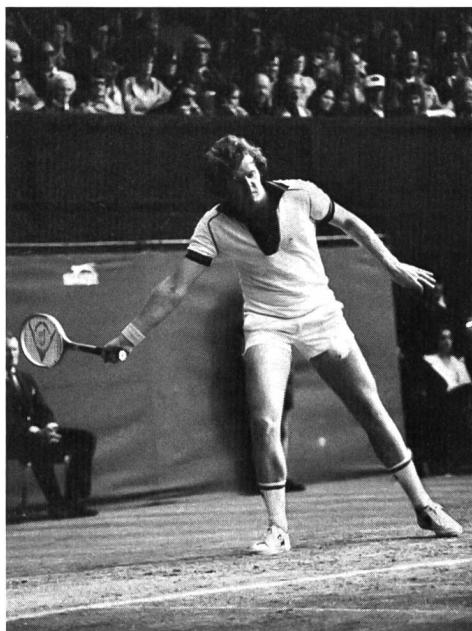
Petra Delhees



Virginia Ruzici



Guillermo Vilas



Bernie Mitton

Bild 3 und 4: Schweizer Meisterin Petra Delhees und Virginia Ruzici, Rumänen. Die statische Beinarbeit wird vor allem beim Grundlinienspiel verwendet, bei Bällen, bei denen der Spieler genügend Zeit hat, sich sauber zum Ball zu stellen.

Statische Beinarbeit bei der zweihändigen Rückhand

Die nachfolgenden Bilder zeigen den amerikanischen Meister Jimmy Connors in seiner typischen Stellung. Am Ende der Ausholbewegung fasst der vordere Fuss Boden, dann verlagert der Amerikaner sein ganzes Körpergewicht deutlich nach vorne, dies bei sehr tief gehaltenem Körperschwerpunkt, da der Ball zwischen Knie und Fuss geschlagen werden muss. Man beachte auch die Griffhaltung bei Connors. Mit der linken Hand (Linkshänder) hält er den Schläger eher mit Vorhandgriff. Die schlagdominierende Hand ist bei ihm die rechte (Hebelwirkung).

Dynamische Beinarbeit

Im Gegensatz zur statischen erfolgt der Schlagschritt bei der dynamischen Beinarbeit erst nach dem Treffen des Balles.

Bewegungsablauf bei der Vorhand

Schlagschritt: rechter Fuss – Schlag – linker Fuss.

Guillermo Vilas hat auf Bild 7 als Linkshänder mit dem linken Fuss Boden gefasst und geht anschliessend mit dem Schlag sauber in den Ball hinein. Mit dem vorderen Fuss berührt er den Boden erst nach dem Treffen des Balles. Die dynamische Beinarbeit wird besonders beim Return, bei schnell gespielten Bällen des Gegners (Zeitnot) sowie beim Vorlaufen verwendet.

Die offene Stellung

Das Ausholen erfolgt aus einer frontalen Stellung zum Netz. Der Spieler dreht den Oberkörper ab, die Beine lässt er aber in frontaler Stel-

lung stehen. Je nach der Distanz zum Ball wird das Körpergewicht nach aussen oder nach innen verlagert.

Bild 8 zeigt den Südafrikaner Bernie Mitton 9 den Amerikaner Jeff Borowiak beim Service-Return. Die offene Stellung wird hauptsächlich beim Return, bei blitzschnellen gegnerischen Bällen sowie bei Bällen, mit denen uns der Gegner in die Ecken drückt, angewendet. In solchen Fällen verwendet man die offene Stellung aus *taktischen Gründen*. Aus der offenen Stellung kann der Platz wieder schneller optimal gedeckt werden. Beim gewöhnlichen Schlagschritt, besonders nach einem schnellen Spurt zur Ecke, «fällt der Spieler gerne aus dem Platz».

Der Schlag aus dem Lauf

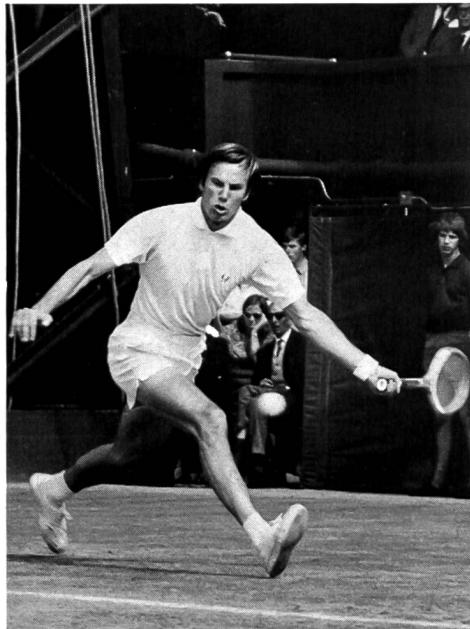
In Notsituationen ist der Spieler hier und da gezwungen, den Ball im Lauf zu schlagen. Nikki Pilic zeigt diesen Schlag in Vollendung. Der Körper ist gut ausbalanciert, der vordere Fuss fasst



Jimmy Connors



Jeff Borowiak, USA, schlägt in offener Stellung. Der Oberkörper ist aber gut abgedreht.



Nikki Pilic

soeben auf dem Absatz Boden. Das Timing seines Bewegungsablaufes sowie die Distanz zum Ball sind optimal.

Ausgangspunkt (Start) sollte immer die federnde Grätschstellung (Drehscheibenposition) sein. Aus dieser Position kann nach allen Seiten gestartet werden.

Zu beachten:

- Schnell starten und dann Schritte verlangsamen
- Schon in der Startphase muss der Treffpunkt möglichst genau abgeschätzt werden
- Bei der Vorhand muss man versuchen, den rechten Fuß exakt zu setzen (gute Schlagdistanz)
- Nach dem Schlag sofort Deckungsschritte einleiten und in die nächste Drehscheibenposition federn

Die federnde Grätschstellung (split step) – Auftakt und Drehpunkt

Die federnde Grätschstellung wird nicht nur in der Bereitschaftsstellung (zum Beispiel Return), sie wird von den guten Spielern auch während des Schlagwechsels immer wieder als Auftakt zum Start nach dem Ball, als Laufunterbrechung (Drehscheibenposition) beim Vorgehen ans Netz verwendet.

Bild oben Mitte: Stan Smith unterbricht den Lauf zum Netz, indem er in eine ausgeprägte Drehscheibenposition hineinfedert, die es ihm erlaubt, nach allen Seiten zu starten.

Hauptfehler des Durchschnittsspielers: Die Drehscheibenposition wird zu spät oder gar nicht eingenommen.

Tip für die Praxis in Training und Wettkampf

Im Moment in die Grätschstellung federn, wenn der Gegner den Ball schlägt, dies auch beim Service-Return. Beim Vorlaufen muss man den Lauf rechtzeitig so abbremsen, dass man dann in die Grätschstellung federn kann, wenn der Gegner den Ball trifft. Wenn man sich an diese Regel hält, bringt man Ruhe ins Spiel, das nervöse, überhastete Gezappel hört auf und man kann nicht mehr auf dem falschen Fuß erwischen. Also noch einmal: Wenn's drüben knallt, muss man federn!

Bild rechts: Im Schlagmoment (Smash) federn beide Spieler im Vordergrund in die leichte Grätsche.



Stopschritt

Wird ein Spieler auf dem Platz hin und her getetzt, kommt er vielfach ins «Schwimmen». Muss er beispielsweise von der Vorhandecke in die Rückhandecke spurten, wird er sehr oft vom eigenen Körperschwung aus dem Platz getragen. Um das Aus-dem-Platz-Fallen zu verhindern, verwenden die Spieler mit natürlichem Laufverhalten instinktiv eine Art Stoppschritt. In vielen Fällen wird es von ihnen gar nicht realisiert, es kommt von selbst.

Aufgaben der Beinarbeit

1. Sie muss den Spieler auf kürzestem, schnellstem und kräfteleinsparendstem Weg in eine günstige Schlagposition bringen.
2. Der letzte Schritt ist für die korrekte Distanz zum Ball entscheidend. Die seitliche Bewegung (Schrägzug des Körpers) muss in dieser Phase bereits beendet sein.
3. Während des Schlages müssen die Füße gut verankert und der Körper möglichst sauber ausbalanciert sein (statische Beinarbeit!), damit der Ball solange wie möglich nach vorne begleitet werden kann. Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein nicht vergessen.
4. Vor allem bei Angriffsballen wird das Körpermoment so vom hinteren auf das vordere Bein verlagert, dass der vordere Fuß den Boden erst nach dem Treffmoment berührt (dynamische Beinarbeit).
5. Nach dem Schlag muss man sofort zur Platzmitte zurück (Decken des Platzes). Man darf sich dabei nicht einfach umkehren und zur Mitte zurücklaufen, sonst wird man vom Gegner mit einem Contre-pied-Schlag erwischt. Zur Mitte im Prinzip seitwärts hüpfend zurück.





Hier ein Tip für alle diejenigen, die diesen Stoppschritt nicht instinktiv anwenden:

Lauf von der Platzmitte zur Rückhandseite. Wenn man vor der Ecke mit dem linken Fuss

Boden fasst, folgen Schlagschritt und Schlag. Mit dem Ausschwingen des Schlägers nach vorne muss man den Körper in die Frontalstellung drehen und durch Beugen des linken Beines den Schwung abfangen. Das linke Bein wird dabei wie eine Feder zusammengedrückt.

Diese Spannung verwenden und in Richtung Mitte zurückfedern. Je mehr Schwung, desto tiefer muss man gehen. Bei wenig Schwung stellt man den linken Fuss rasch nach links heraus und verwendet ihn zum Abstoss (Start zur Mitte). Das Bild zeigt die Rumänin Virginia Ruzici, wie sie aus dem Stoppschritt zurückfedert.

Schlagen beim Zurücklaufen

In Notsituationen ist man hie und da gezwungen, den Ball im Zurücklaufen oder im Zurückweichen zu schlagen. Oft können diese Notschläge dadurch verhindert werden, indem man beim Erkennen der Länge des gegnerischen Balles, schräg nach hinten läuft und das Körpergewicht auf das hintere Bein verlagert. Ist dies nicht möglich, muss man während des Schläges, den Körper aber gut ausbalanciert, beide Füsse gleichzeitig vom Boden abheben und nach hinten hüpfen.

Erlaufen von kürzeren Bällen

Viele Spieler zeigen sich auf der Grundlinie sehr beweglich. Spielt der Gegner jedoch einen kürzeren Ball in den Halfcourt, können sie mit diesen Bällen nichts anfangen.

Zu beachten:

- Nicht in Richtung Ball starten, sondern bei einem Vorhand so weit links neben den vorgesehenen Treppunkt laufen, dass für die Schlagbewegung genügend Raum vorhanden ist
- Bei einem tiefen Ball (Stopball des Gegners, den man noch knapp erlaufen kann), mit einem langen Ausfallschritt zum Ball gelangen, Schläger während des Laufes nach vorne-unten nehmen
- Nach dem Schlag sofort Deckungsschritte einleiten, von der rechten Seitenlinie also sofort gegen die Mitte starten

Tangoschritt

Spielt der Gegner einen kurzen Ball auf die Rückhandseite, kann der sogenannte *Tangoschritt* verwendet werden. Dieser Schritt erlaubt aus dem Laufen zu schlagen und gleich in die Deckungsphase überzugehen.

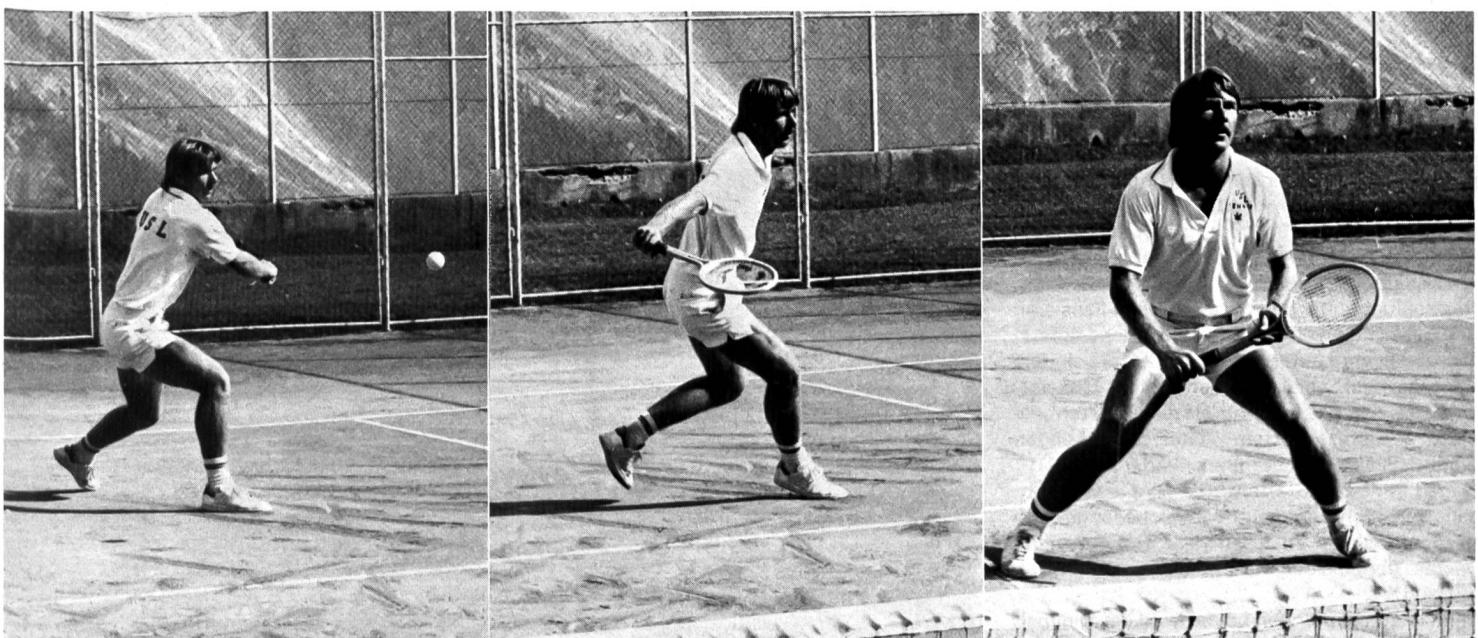


Bild 1: Der Spieler Daniel Freundlieb läuft zur Seite. Mit einem Schlagschritt geht er dem Ball entgegen. Das Gewicht liegt bereits über dem vorderen Fuss.

Bild 2: Statt in der gleichen Richtung weiterzulaufen, hat er das Körpergewicht mit dem rechten Fuss abgefangen und geht mit einem Kreuzschritt links hinter dem rechten Fuss durch. Dieser Schritt kann als erster Deckungsschritt bezeichnet werden.

Bild 3: Der Spieler hat sich sofort abgedreht, ist weiter Richtung Netz gelaufen und in die nächste ausgeprägte Drehscheibenposition gefedert. Er beherrscht die Situation, so ist es ihm möglich, nach allen Seiten zu starten.