

MIAMI

MIAMI



Roger Federer hält sein Racket bei der Vorhand mit einem leicht veränderten Semiwesterngriff.

TEIL 2: ROGER FEDERER VON KOPF BIS FUSS

# Kurzer *Schwung* fürs **Tempo-Tennis**

In der zweiten Folge unserer Serie analysiert tennis magazin-Experte Richard Schönborn Roger Federers Griffhaltung und seine Aushol- und Schlagbewegung bis zum Treffpunkt des Balles.

Die Generation mit Björn Borg, Guillermo Vilas, Harold Solomon, Raul Ramirez und Eddie Dibbs hat Ende der 70er und vor allem in den 80er Jahren den Westerngriff für die Vorhand eingeführt. Die Folge dieser Griffhaltung war der extreme Topspin. Die Spieler haben dem Ball mit einer steilen Vorwärtsaufwärts-Beschleunigung weit vor

dem Körper einen enormen Vorwärtsdrall gegeben. Dadurch konnte man den Ball zwar gut kontrollieren, perfekte Passierbälle spielen und den Ball hochzwirbeln, aber das Spiel wurde durch den Drall deutlich langsamer und verlor für den Zuschauer an Attraktivität. Nur Jimmy Connors war damals eine Ausnahme. Das hat sich erst mit der nachfolgenden Genera-

tion der Beckers, McEnroes, Edbergs, und Sampras geändert. Von da an gab wieder mehr Spieler und Spielerinnen, die den Weg ans Netz suchten oder von der Grundlinie viel härter agierten. Dennoch: Die Tendenz zum Westerngriff blieb im Großen und Ganzen doch bestehen. Heutzutage verwenden immer weniger Spieler in der Weltspitze den

extremen Westerngriff (Rafael Nadal und noch einige Spanier sowie Südamerikaner halten den Schläger noch mit diesem Griff). Die Tendenz im modernen Tennis geht wieder zum Easterngriff und zum Semiwesterngriff beziehungsweise zu einer Zwischenposition zwischen diesen zwei „Grenzgriffarten“. Diese Griffe bieten aus vielerlei Gründen große Vorteile und sorgen dafür, dass die Weltklasse-Spieler heute die Vorhandschläge mit enormer Härte ausführen können. Aus diesem Grund ist der Vorhandschlag erneut zur wichtigsten Waffe für die aktuellen Topspieler geworden und die Inside-out-Vorhand gehört in das Repertoire jedes Spielers sowie jeder Spielerin, die in der Weltspitze erfolgreich sein wollen.

## Beste Vorhand der Welt

Roger Federer spielt derzeit die beste und genaueste Vorhand im Welttennis. Der Schweizer hält den Schläger mit einer individuellen Ausprägung des Semiwesterngriffs (Abb. 1). Diese Griffart verschafft ihm ein vielfältiges Angebot an harten, aber auch gefühlvollen Schlägen, an tief platzierten Grundliniensschlägen oder extremen Winkelschlägen. Sie ist außerdem entscheidend dafür, dass er diverse taktischen Varianten befolgen kann.

Aber nicht allein der Griff ist für seinen perfekten Vorhandschlag wichtig: Dazu kommt die Ausholbewegung des Armes. Es gibt noch immer unterschiedliche Theorien, wie weit, auf welchem Weg und wie überhaupt die Ausholbewegung mit dem Arm durchgeführt werden soll.

Die meisten Theorien basieren auf recht individuellen und zum Teil recht merkwürdigen Ansichten einzelner Trainer, die sich an irgendwelchen Weltstars orientieren und diese als Vorbild nehmen. Wenn man aber weiß, welche Funktion die Ausholbewegung schließlich hat, dann versteht man sowohl die individuellen Ausprägungen als auch den eigentlichen Sinn der Ausholbewegung.

Erst einmal möchte ich betonen, dass die Ausholbewegung niemals mit dem Arm eingeleitet wird. Leider wird dies häufig immer noch im Anfängerunterricht so gelehrt. Die Ausholbewegung startet mit der Drehung des Schultergürtels und damit des Oberkörpers (Abb. 2). Mit diesen beiden wichtigen Details werde ich mich intensiver in der dritten Folge über Roger Federer beschäftigen. Ob danach der Ellbogen die Armausholbewegung beginnt, wie es auch Federer praktiziert (was man früher zum Beispiel auch extrem bei Pete Sampras oder Ivan Lendl sehen konnte) oder

## Richard Schönborn



Langenhagen. 26 Jahre DTB-Cheftrainer. Berater der International Tennis Federation. Nationaler Meister und Davis Cup-Spieler. Experte für die Biomechanik im Tennis.

Fotos: Manuela Davies

aber der Schläger bzw. der Unterarm zunächst rückwärts geführt wird, ob die Ausholbewegung des Schlägers eher flach oder eher nach oben gerichtet ist, ob man weiter oder kürzer ausholt – das alles spielt aus vielerlei Gründen eine untergeordnete Rolle und ist stark durch den individuellen Stil des jeweiligen Spielers geprägt.

## Kurze Ausholbewegung

Roger Federer hält den Schläger in der ersten Phase relativ steil nach oben gerichtet (Abb. 2.) Dabei ist sein Handgelenk in einer radialen (zum Daumen hin gerichteten) Position. Das ist seine recht individuelle Art, die allerdings in der folgenden Schlagbewegung etliche Vorteile bringt. Federer holt in der Regel relativ kurz aus, der Arm mit dem Schläger überquert selten die Schultergürtelachse (Abb. 3.). Diese re-



Zu Beginn des Aufschwungs (Bild 2) dreht Federer die Schultern nach hinten (heller Pfeil). Der Schläger zeigt steil nach oben (blaues Dreieck). Auf dem mittleren Bild hat der Weltranglistenerste bereits den höchsten Punkt im Aufschwung erreicht. Das Racket befindet sich nicht hinter der Schulterachse (gelbe Linie). Vor dem Schlagen kippt er das Handgelenk nach hinten (blaue Linien, Bild 4).

# Die richtige Linie: Sammeln mit System.



Sammelmappe  
**€8,50**  
plus Versandkosten

## Coupon bitte einsenden an:

tennis magazin-Service,  
Postfach 10 32 45, 20022 Hamburg,  
Telefon: 040/389 06-870  
Fax: 040/389 06-875  
E-Mail: tennismagazin@interabo.de  
Internet: www.tennismagazin.de  
➔ Abo ➔ Sammelmappe



Ordnen Sie Ihre Hefte  
in der dekorativen  
Sammelmappe.  
Sie schaffen so ein  
einzigartiges Nach-  
schlagewerk. Jede  
Mappe hat einen Titel-  
und Jahresszahlaufkle-  
ber 2005–2009.

## Bestell-Coupon Sammelmappe **tennis**

Bitte senden Sie mir        **Mappe(n)** zum Stückpreis von € 8,50.  
**Versandkosten:** Inland: 1 Stück € 3,30; ab 2 Stück € 3,80. (Ausland: 1 Stück € 5,95; ab 2 Stück € 8,05).

Den Gesamtbetrag von        zahle ich  
 per **Bankeinzug** (nur innerhalb Deutschlands)

per **Kreditkarte** Gültig bis     /     /    

Konto-Nummer  BLZ   
Geldinstitut   
Datum  Unterschrift   
Kartenummer      
Name   
Straße   
PLZ  Ort

Geschäftsführerin: Alexandra Jahr, Handelsregister Hamburg HRA 95256  
Interabo Geschäftsführer: Uwe Flaßhaar, Handelsregister Hamburg HRB 35763

Die schönsten Seiten des Lebens.



## PRAXIS & FITNESS



Das Handgelenk kippt  
vor dem Schlag zuerst  
nach hinten (gelbe  
Linie) und dann nach  
unten (blauer Pfeil).

lativ kurze Ausholbewegung ist im heutigen Tempo-Tennis von großem Vorteil. Auch am Ende der Ausholbewegung zeigt der Schläger bei Roger Federer noch steil nach oben (Bild 3.)  
Zu Beginn der Schlagbewegung nutzt die Nummer 1 optimal die Arbeit des Handgelenks. Der Vorwärtsrotation des Schultergürtels folgt zuerst – bei relativ gelockerter Unterarmmuskulatur – eine Kippbewegung des Handgelenks nach hinten (Dorsalflexion, Bild 4) und unmittelbar danach nach unten (Ulnarflexion, Bild 5). Durch diese Aktivität des Handgelenks wird die für die Schlagbewegung nötige Unterarmmuskulatur gedehnt und die erforderliche Energie in den Muskeln gespeichert. In weiterer Folge der Schlagbewegung bis zum Treffpunkt hin kippt das Handgelenk vorwärts (Palmarflexion) und aufwärts (Radialflexion) und erreicht im Treffpunkt seine normale natürliche Position (Bild 1). Die darauf folgende Ausschwingbewegung möchte ich erst in der nächsten Analyse näher beschreiben.

### Hohes Tempo

Federers Vorhand ist nicht nur wegen dieser optimalen Ausführung von solch einer Brillanz, sondern vor allem durch sein Bewegungsvermögen und Gefühlstalent, das ihm angeboren ist. Er versteht es, in schwierigen

Situationen den Arm und den Schläger perfekt im Bruchteil einer Sekunde in so einer optimalen Art und Weise zu schwingen und zu beschleunigen, dass man den Eindruck erhält, dass er das alles ohne großen Kraftaufwand erledigt. Man sieht ihm nicht die geringste Anstrengung an. Die gesamte Schlagbewegung dauert nicht einmal eine Sekunde. In dieser Minimalzeit versteht es Federer, das Handgelenk nicht nur richtig einzusetzen (siehe oben), sondern aufgrund seiner ausgeprägten und außerordentlichen Feinmotorik bis zum Treffpunkt so zu beschleunigen, dass dabei Vorhandschläge entstehen, die den Ball mit einer Ge-

schwindigkeit von 140 bis 150 km/h beschleunigen. Beeindruckend ist einerseits das Tempo, andererseits auch die Präzision, mit der der Schweizer die Bälle im gegnerischen Feld platziert. Keiner spielt die Bälle so genau wie Federer.

### Nicht kopieren

Man kann und sollte sicherlich von solch einem Spieler vieles lernen, man kann und darf aber niemals versuchen, ihn zu kopieren. Er ist ein Original und dieses ist einmalig. Jeder Spieler muss versuchen, auf Grund seiner individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sein eigenes Original zu schaffen. Versuchen Sie also

nicht, Federer eins zu eins zu kopieren, sondern achten Sie bei Ihrem eigenen Training darauf, die einzelnen Punkte zu beobachten und auszuprobieren: Die Griffhaltung, die steile Schlägerposition, die kurze Ausholbewegung und der dynamische Einsatz des Handgelenks.

*Richard Schönborn*

Die nächste Folge beschäftigt sich mit Federers Oberkörperrotation, dem Treffpunkt und seinem Ausschwing. Teil 1 der Serie „Roger Federer von Kopf bis Fuß“ finden Sie in der Oktober-Ausgabe von tennis magazin. Sie können den Artikel auch unter [www.tennismagazin.de](http://www.tennismagazin.de) im Internet bestellen.

## 1. Deutsches Tennis-Internat

seit 1989



Individuelles  
Trainingprogramm

Erfolgreiche Kombination:  
Tennis und Schule  
(alle Schultypen)

29 ATP-Profi Titel

6 Deutsche  
Meistertitel

Mehr als 550  
Jugendtitel

Tel.: 07144/207728  
E-Mail: [info@fl-ta.de](mailto:info@fl-ta.de)



[www.first-line-tennis-academy.de](http://www.first-line-tennis-academy.de)