

Vorhand-Übung #1: Schmeiß das Ei in die Pfanne

Diese Bewegung der Hüfte muss sich in dein [Unterbewusstsein](#) graben.

Ziel muss es für dich sein, dass du dich nicht mehr auf die Bewegung fokussieren und konzentrieren musst, sondern diese Bewegung stattdessen vollkommen automatisch abläuft – wenn du sie auf dem Platz brauchst. Alles muss vollkommen automatisch ablaufen.

Der Grund ist simpel: deine Bewegungen werden flüssiger.

Wenn dein Gehirn weiß, was es zu bestimmten Zeiten auf dem Platz zu tun hat, kannst du dich besser auf andere Dinge, wie beispielsweise deinen Gegner, [konzentrieren](#). Wenn deine Bewegungen flüssiger sind, wirst du weniger Eigenfehler in deinem Spiel haben.

Du kennst sicherlich das Gefühl, wenn du verkrampt bist, deine Sicherheit verloren hast und fast schon [Angst vor dem nächsten Schlag](#) hast. Genau in diesen Momenten sind deine Bewegungen alles andere als flüssig 😊

Wie kannst du diesen Bewegungsablauf trainieren, wenn du nicht auf dem Platz stehst?

Du kannst verschiedene Übungen in deinen Alltag integrieren. Eine dieser Übungen möchte ich dir nun vorstellen. Dabei geht es nicht um den Witz an der Sache. Mir geht es darum, dir zu zeigen, wie du auch in banalen Alltagssituationen effektiv an deinem Tennis arbeiten kannst.

Mein Bezirkstrainer riet mir früher dazu, beim Zähneputzen zu tänzeln und den [Split-Step](#) zu üben.

Während du in der Küche stehst und darauf wartest, dass deine Spiegeleier endlich zum Verzehr geeignet sind, kannst du folgendes tun:

- stelle dich vor die Pfanne und richte deinen Blick auf eben diese
- falte deine Hände vor dem Körper
- bringe beide Hände nun zur rechten Seite deines Körpers, in dem du deine Hüfte drehst
- halte dabei deine Spiegeleier im Auge
- wiederhole dies einige Male

Was bringt dir diese simple Vorhand-Übung?

Du simulierst die Bewegung, die du auf dem Platz brauchst. Auch auf dem Court bleibt dein Blick auf Ball und Gegner nach vorn gerichtet. Du drehst deine Hüfte, auch deine Arme arbeiten mit.

Anschließend bringst du deine Hüfte wieder nach vorn. Das alles geschieht stets mit dem Blick nach vorn gerichtet.

Um diese simple Übung zu erweitern, kannst du dich auch seitlich vor die Pfanne stellen. Gleichzeitig kannst du ein Stück in die Knie gehen.

[Auch diese Bewegungen simulieren](#) auf wunderbar einfache aber effektive Weise die Hüftdrehung bei deiner Vorhand.

Diese Hüftdrehung ist entscheidend für die [Qualität deiner Vorhand](#). Wie du zu Beginn dieses Artikels gelernt hast, musst an deiner Technik feilen, um mehr Tempo in deine Vorhand zu bekommen. Natürlich sind Griffhaltung und Ausholbewegung wichtig. Aber die Sahne auf dem Törtchen, das, was deine Vorhand zu einem Highlight macht, ist die Hüftdrehung.

Du kannst dich beim Einspielen einfach mal selbst beobachten.

Konzentriere dich bei deiner Vorhand ausschließlich auf diese Hüftbewegung. Bleib bei deinen Schlägen locker und entspannt. Halte deine Bewegungen flüssig, ohne dabei viel Kraft aufzuwenden.

Du wirst feststellen, dass du nicht nur eine bessere Kontrolle über den Ball hast. Obendrauf wirst du das Tempo deiner Vorhand viel gewissenhafter „fühlen“. Ich habe schon öfters darüber geschrieben, dass du den Ball fühlen und nicht prügeln musst.

CTA im Beitrag

Prügeln kann jeder. Fühlen können den Ball nur wenige. Aber die Spieler, die den Ball fühlen, haben viel mehr spielerische Möglichkeiten.

Wenn du diese simple Bewegung trainierst, kannst du auch außerhalb des Platzes effizient deine Vorhand verbessern. [Man muss nicht immer hunderte Bälle schlagen, um einen Schlag zu verbessern.](#)

Es ist die Effektivität, die zählt.

Bleibe bei deinen Hüftbewegungen locker und verkrampfe nicht zu sehr. Wenn du zu verkrampft und steif bist, bremst du deine Hüftrotation aus.

Du verlierst dadurch an Schwung für deine Vorhand.

Und wenn du an Schwung verlierst, verlierst du gleichzeitig an Tempo für deine Vorhand.

Ich wünsche dir ein sportliches Spiegelei braten 😊

Vorhand-Übung #2: Streichle den Ball

Bei deiner Vorhand kannst du durch das Streicheln des Balles mehr Spin und Kontrolle für deine Vorhand gewinnen. Diese simple Übung funktioniert wie folgt:

Der Ball kommt auf dich zu. Du schaust ihn an, holst aus und konzentrierst dich darauf, mit deiner Schlägerfläche unter den Ball zu kommen und den Ball von hinten mit der Bespannung zu streicheln.

Dadurch entwickelst du a) mehr Spin und gewinnst b) mehr Kontrolle. Das Streicheln ist eine der simpelsten Vorhand-Übungen, um das Ballgefühl zu trainieren. Ein gutes Ballgefühl gibt dir mehr Kontrolle über Richtung und [Tempo deiner Vorhand](#).

Trainierst du diese Übung regelmäßig, wirst du innerhalb weniger Wochen ein viel besseres Gefühl bei der Vorhand feststellen.

Vorhand-Übung #3: Sag dem Ball, wohin er soll

Kennst du das?

Die Kugel fliegt von deiner Bespannung. Und du hast keine Ahnung, warum sie nicht im Ansatz in die Richtung geflogen ist, wo sie hin sollte?

Ich kenne das nur zu gut.

Hier eine Vorhand-Übung, die deine Fähigkeit zur Platzierung schnell verbessern kann:

Ab dem Treffpunkt sagst du leise oder in deinen Gedanken, wohin deine Vorhand fliegen soll. Cross, longline oder mittig. Der Ball kommt, du machst dich zum Schlag bereit, holst aus, triffst den Ball und führst den Ball mit einer verbalen Unterstützung in die von dir gewollte Richtung.

Diese mentale Technik des [Selbstgespräches](#) unterstützt dein Vorhaben.

Du wirst mit dieser Übung nicht jede Vorhand perfekt ins Eck platzieren. Aber du hast eine Übung, die du aktiv auf dem Platz einsetzen kannst.