

## Offene Schlagstellung vs. geschlossene Schlagstellung

(Quelle: Richard Schönborn: Tennis, Techniktraining. Meyer & Meyer, 2008, S. 23-32)

### Das Prinzip der Gegenwirkung

Das Prinzip der Gegenwirkung zeigt uns die Wichtigkeit und die Wirkung der sogenannten „**Verwringung**“. Als Verwringung wird eine **Verdrehung des Oberkörpers gegen den Unterkörper** bezeichnet.

Bei fast allen Sportarten oder Disziplinen, bei denen geworfen, gestoßen oder geschlagen wird, spielt diese Rotation eine überaus wichtige Rolle.

Bei einem Tennisschlag besteht der Aushol- und Schlagvorgang nicht aus einer einzigen geschlossenen und gleichzeitig verlaufenden Ganzkörperbewegung, sondern die beteiligten Muskeln werden immer nacheinander in eine Richtung vorgedehnt und anschließend in der entgegengesetzten Richtung innerviert.

Zu einer sehr **ausgeprägten Verwringung** kommt es besonders am **Ende der Ausholbewegung**. Vor allem in der **Rumpfmuskulatur** dient die Verwringung einer **optimalen Muskelvordehnung und Speicherung von Energie für den bevorstehenden Schlag**. Es sind sowohl die **innere und äußere schräge Bauchmuskulatur** als auch die **Drehmuskeln im Rücken (Mm. rotatores)** für die Rotation des Oberkörpers bzw. für die Verwringung gegenüber dem Unterkörper zuständig. Die muskulären Voraussetzungen des Menschen spielen hierbei also eine sehr wesentliche Rolle.

Die **Verwringung** wird **als eine der wichtigsten Komponenten der modernen Tennistechnik** betrachtet, da durch die Rotation des Körpers die Beschleunigung des Schlägers erreicht wird.

In diesem Zusammenhang ist es notwendig, sich mit der **offenen und geschlossenen Beinstellung** im Schlag auseinanderzusetzen.

## Die geschlossene Schlagstellung:

Bei einer geschlossenen Beinsetzung im Schlag kommt es **kaum** zu einer **Verwindung**, da der Oberkörper automatisch in eine seitliche Stellung gedreht ist und die Schlagschulter da-



Geschlossene Schlagstellung Vorhand

durch auch ohne Ausholbewegung nach hinten gerichtet ist. Eine Vorspannung ist also nicht vorhanden und das notwendige Potential an gespeicherter Energie somit nicht gegeben. Der Schlag wird in weiterer Folge nur durch die Bewegung der Schulter und des Arms ausgeführt und wird aufgrund der ausgebliebenen Verwindung nicht sehr dynamisch und effektiv ausfallen.



Geschlossene Schlagstellung Rückhand

Beim beidhändigen Rückhandschlag ist die Situation eine andere, denn man erreicht bei einer geschlossenen Beinsetzung ebenso eine ausreichende Verwindung und damit Vorspannung. Da sich die Schlagschulter in diesem Fall ja vorne befindet, muss man **während dem Ausholen den Oberkörper zwangsweise stark zurückdrehen** und die **Schulter und den Schlagarm somit weit nach hinten bringen**. Dabei erreicht man die für den Rückhandschlag nötige Verwindung und Vorspannung der zuständigen Muskulatur.

### Die offene Schlagstellung:



Offene Schlagstellung Vorhand

Anders sieht es bei einer offenen Beinstellung im Schlag aus. Durch die offene Stellung der Beine wird auch der **Oberkörper** in eine **frontale Position** gebracht und man muss bei der Ausholbewegung den Oberkörper nun zwangsweise nach **rückwärts drehen**. Durch diese Verwindung wird die zuständige **Oberschenkel-, Hüft- und Brustmuskulatur nun optimal vorgedehnt** und somit schafft man ideale Voraussetzungen für den bevorstehenden Schlag.

**Man kann somit also sagen, dass die offene Beinstellung von großem Vorteil ist, da:**

- der Schlag wesentlich ökonomischer ausgeführt werden kann.
- man eine viel höhere Schlägerbeschleunigung (15-20 %) erreichen kann.
- der Spieler nach einem Schlag aus der Ecke des Platzes bzw. aus der Defensive wieder viel schneller in die Platzmitte zurückgelangen kann.
- man eine bessere Ausgangsposition zur Vorwärtsbewegung beim Angriffsschlag hat.
- 

Nach neuesten Untersuchungen werden bei den weltbesten Spielern **über 90% aller Vorhandschläge aus der offenen Beinstellung geschlagen**. Auch bei der beidhändigen Rückhand und in schwierigen Situationen (z.B. Passierball) und schon beim einhändigen Rückhandschlag wird die offene Fußstellung immer mehr bevorzugt.

