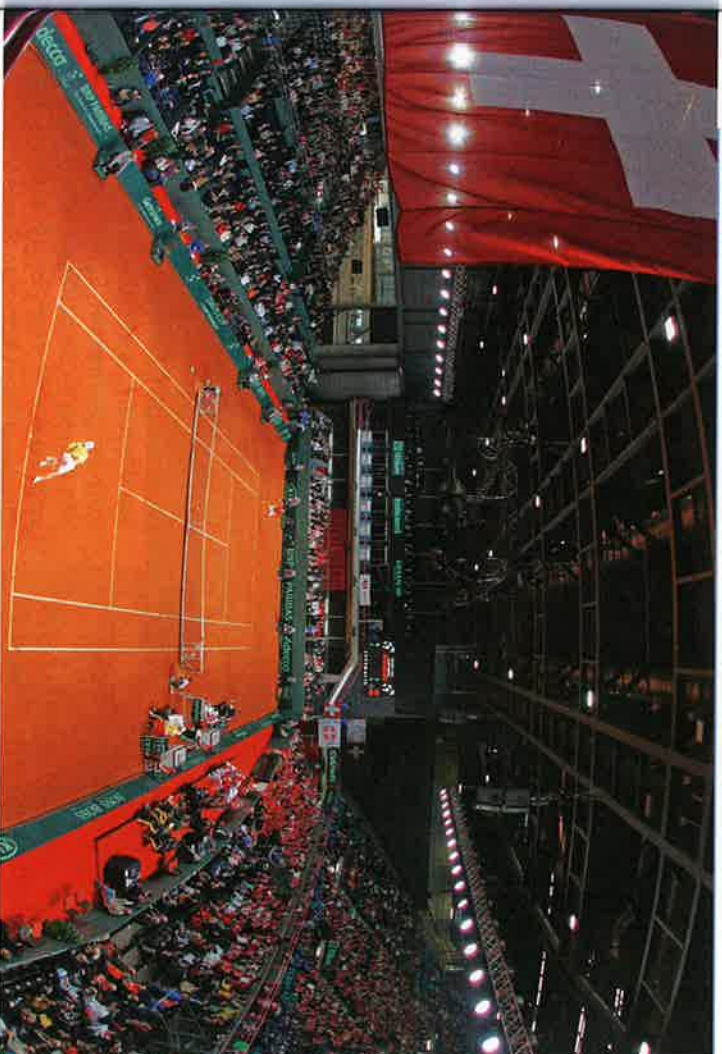


Tennis hat sich je länger je mehr zum Publikumsmagneten entwickelt wie hier am Davis Cup in Genf.

Tennis ist eine vielseitige Sportart, die sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness fördert und erst noch Spass macht. Um damit anzufangen, ist es nie zu spät – Tennis kennt keine Alterslimite. Wichtig ist es, die richtige Ausrüstung zu haben.

Tennis: Mit Spass fit bleiben

Die Zahlen sind eindrücklich: 165 000 Personen sind Mitglied in einem Tennisclub der Schweiz. Über 600 000 Menschen geben hierzulande an, regelmäßig Tennis zu spielen. Dieser Sportart können sie entweder in einem Club nachgehen oder auch in einem der mehr als 100 Tenniscentern. Damit tun sie ihrem Körper und ihrem Geist etwas Gutes, wie Benedikt Linder, Headcoach Kondition bei Swiss-Tennis, überzeugt ist: «Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, das wird mit Tennisspielen alles gefördert. Weil man sich immer wieder auf



Doppelter Spass im Doppel: Tennis kann zu zweit oder zu viert gespielt werden.

eine neue Spielsituation einstellen muss, fördert es auch die geistige Beweglichkeit, die Entscheidungsfreudigkeit, die Koordination und Reaktion.» Dazu komme – und das sei nicht zu unterschätzen – der Spassfaktor. Sich mit anderen zu messen, wecke Emotionen; man erlebe Hochs und Tiefs, Freude und Ärger. «Tennis ist vor allem ein Spiel, das zu zweit oder zu viert Freude bereitet.»

Ein weiterer Vorteil des Tennissports sei, dass er das ganze Jahr über betrieben werden könne. «Im Sommer

geniesst man es, draussen zu spielen, im Winter kann auf eine Halle ausgewichen werden.» Dadurch erreiche man eine Kontinuität, die wichtig sei, um Fortschritte zu erzielen, sagt Benedikt Linder. Viele Leute schätzen es, jede Woche zur gleichen Zeit auf den Platz zu gehen. «Der eine trifft seinen Geschäftspartner über den Mittag, der andere hat nach Feierabend seine fixe Stunde reserviert.» Weil man nicht alleine spiele und der Platz bezahlt werden müsse, sei die Motivation hoch, auch tatsächlich hinzugehen.

Monche haben damit begonnen

Tennis hat sich aus einem mittelalterlichen Rückschlagspiel entwickelt, das unter Mönchen in Frankreich verbreitet war. Daraus entstand das «Jeu de Paume», das im 16. und 17. Jahrhundert vor allem in Frankreich und England beim Adel und beim Bürgertum beliebt war. In den 1870er-Jahren wurde in Grossbritannien das Rasentennis erfunden, das sich in Europa, den USA und den britischen Kolonien verbreitete. 1900 fand mit dem Davis Cup der erste Länderwettkampf im Tennis statt.

Der Schweizerische Tennisverband gehört heute mitgliederemässig zu den drei grössten Sportverbänden der Schweiz. Doch der Blick zurück in die über hundertjährige Geschichte zeigt einen zaghaften Beginn. Acht Clubs gründeten am 28. Juni 1896 im Konservatorium zu Bern die «Schweizerische Lawn Tennis Association» mit dem Ziel, die Turnierszene zu reglementieren und eine Schweizer Meisterschaft durchzuführen. Es war ein historischer Tag, denn die acht Clubvertreter wählten nicht nur ihren ersten Verbandspräsidenten – Baron von Reuterskiöld vom TC Lausanne –, sie hatten soeben auch den ersten Tennisverband auf dem europäischen Kontinent gegründet. Erst später folgten Holland (1899), Deutschland, Österreich, Ungarn und Belgien (1902). Noch älter als der Schweizerische Tennisverband sind lediglich die Verbände der USA (1881), von Neuseeland (1886), England (1888), Kanada (1890) und Irland (1895).

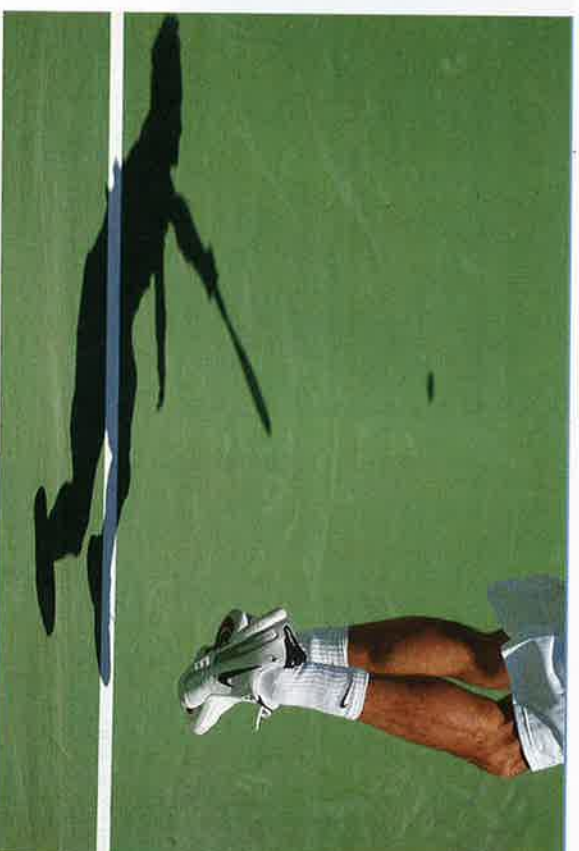
Quelle: Swiss Tennis

Leichtere Schläger und Bälle

So wie in jeder anderen Sportart ist es auch im Tennis: Je früher man damit beginnt, desto schneller erzielt man Fortschritte. Trotzdem würden viele Leute erst im Pensionsalter ein Racket in die Hand nehmen, weiss Benedikt Linder. Das stelle auch überhaupt kein Problem dar. Die heutige Ausrüstung komme älteren Menschen und Anfängern allgemein entgegen. «Es ist empfehlenswert, mit einem leichten Schläger und leichteren Bällen zu beginnen.» Diese würden um bis zu 25 Prozent weniger hoch abspringen, was das Spiel verlangsame. Auch die Feldgrösse müsse dem Können angepasst werden. Benedikt Linder empfiehlt zudem, sich zuerst in einem Kurs einzuschreiben. So wende man von Anfang an die richtige Technik an und lerne erst noch Leute kennen, mit denen man sich zum Spielen zusammmentun könne. Nach einem Kurs ist man immer noch frei, ob man sich einem Klub anschliessen oder freispielen will.



Das 1x1 des Tennissports lernt man am besten in einem Kurs.



Tennis hält nicht nur fit, sondern fördert auch die Reaktionsfähigkeit.

Die Kondition entwickelt sich mit

Grundsätzlich kann jede Frau und jeder Mann in jedem Alter mit dem Tennisspielen beginnen, ohne sich speziell darauf vorbereiten zu müssen. «Die Alltagsfitness reicht völlig aus», meint Benedikt Linder. Auf dem Einstiegslevel spiele man noch nicht so intensiv, dass vorgängig ein Ausdauertraining nötig sei. «Je höher das Niveau, desto besser wird auch die Kondition – das entwickelt sich parallel.» Natürlich könne jegliche Sportart mit Tennis kombiniert werden. «Zusätzliches Kraft- und Ausdauertraining hilft natürlich, dass es auf dem Platz leichter geht und man schneller Fortschritte erzielt.» Wichtiger jedoch sei es, regelmässig, das heisst mindestens einmal pro Woche, auf den Platz zu gehen. Dadurch erhalte man Routine und

spiele auch besser. «Und je besser man ist, desto mehr Spass macht es.»

Eine gewisse Einschränkung gibt es jedoch auch beim Tennis. Leidet jemand an schmerzenden Gelenken, gibt es geeignetere Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren. In diesem Fall sei es besser, vorher den Arzt zu konsultieren, rät Benedikt Linder. Grundsätzlich aber sei es nicht negativ, die Gelenke zu belasten. «Ein gesundes Gelenk zu belasten, macht es stärker. Dasselbe gilt übrigens auch für die Knochen. Wer seine Knochen in einem gesunden Mass belastet, stärkt sie und neigt weniger zu Osteoporose», sagt der Konditionstrainer des Nationalkaders. Gerade auch dafür sei Tennis eine ideale Sportart, weil der ganze Körper gefordert werde.



Die Wahl des richtigen Rackets und Balls ist eine wichtige Voraussetzung, um als Anfänger möglichst schnell Fortschritte zu erzielen.



53 000 Personen in der Schweiz spielen wettkampfmässig Turniere mit einer Lizenz.

Einstieg in den Tennissport erleichtern

«Tennis...Play+Stay» ist eine weltweite Kampagne, die 2007 durch die International Tennis Federation (ITF) lanciert wurde, um mehr Menschen zum Tennissport zu bringen und: ihn für Einsteiger attraktiver zu gestalten. Zusammen mit der Schweiz beteiligen sich 35 der wichtigsten Mitgliedsnationen an «Tennis...Play+Stay».

Die Kampagne richtet sich an Kinder und Jugendliche, vor allem aber auch an erwachsene Einsteiger. Auch sie können durch den Einsatz von langsameren Bällen und kleineren Plätzen schon sehr schnell Tennis spielen. Am Ende der ersten Stunde sind die Er-

wachsenen in der Lage, mit den orangen oder grünen Bällen auf dem gesamten Tennisfeld das Spiel mit einem Aufschlag zu eröffnen und Bälle hin und her zu schlagen. Bereits hier beginnen sie, um Punkte zu spielen und erste kleine Wettkämpfe auszugetragen. Durch die Variation von Bällen, Schlägern und Platzgrößen auf den jeweiligen Stufen wird der Einstieg in den Tennissport sowohl für Kinder als auch für Erwachsene erleichtert.

Weitere Informationen unter www.swisstennis.ch (unter «Promotion»).



Roger Federer hat viel zum Tennissboom in der Schweiz und in der ganzen Welt beigetragen.

Fotos: freshfocus

Die richtige Ausrüstung

Unerlässlich ist die passende Ausrüstung. Ein Schläger ist für 200 bis 300 Franken zu haben, die Bälle kosten um die 20 Franken. Um Verletzungen vorzubeugen, sind zudem Tennisschuhe wichtig. «Sie vermitteln Stabilität und sind flacher und härter als Joggingsschuhe», erklärt Benedikt Linder. Diese kosten nochmals rund 200 Franken. Empfehlenswert ist es, sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen. Etwas tiefer ins Portemonnaie greifen muss, wer ein Jahresabonnement in einem Zentrum löst. Die Platzmiete für eine Stunde pro Woche kostet je nach Region zwischen 1000 bis 1500 Franken pro Jahr. Günstiger ist es in einem Klub; da kann man für etwa 350 Franken den ganzen Sommer über so viel trainieren, wie man will.

Von den 165 000 Klubmitgliedern in der Schweiz spielen mehr als 50 000 wettkampfmässig Turniere mit einer Lizenz, und wiederum davon spielen 30 000 jedes Jahr im Interclub mit. Das ist die nationale Teammeisterschaft im Tennis. Dass diese Zahlen in den letzten Jahren angestiegen sind, ist auf die Bekanntheit des Tennissports allgemein zurückzuführen. Spitzensportler wie Roger Federer und Stanislas Wawrinka dienen als Vorbilder und helfen mit, dem Tennissport eine breite Präsenz in den Medien zu generieren. So machen sie die Sportart auch für Sponsoren und Partner interessant, deren Unterstützung dann auch in den Nachwuchsbereich investiert werden kann.

Silvia Ben el Warda-Wullschläger