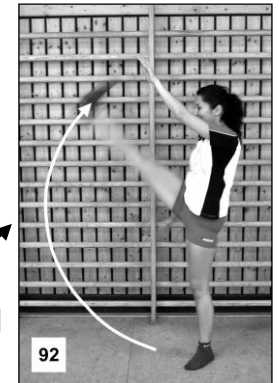
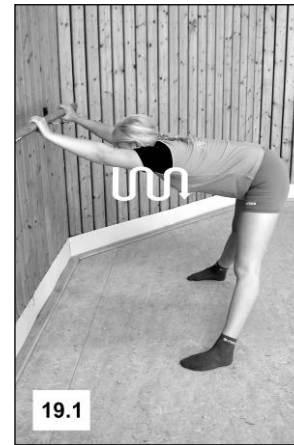
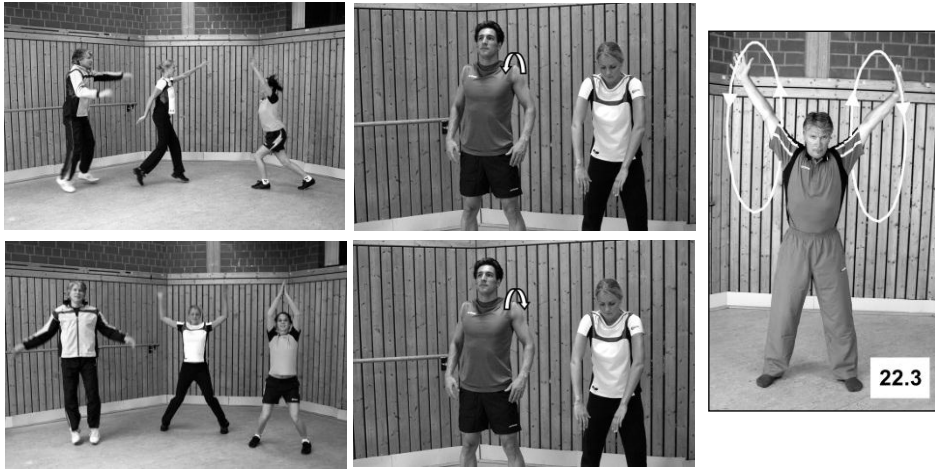


I. Allgemeines Aufwärmen

1. Laufen um den Platz (3-5 Runden)
2. Seitgalopp um den Platz, eine Runde nach innen blicken, eine Runde nach außen blicken.
3. Eine Runde laufen mit Anfersen.

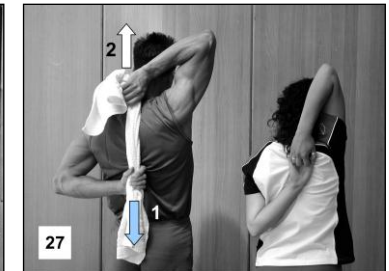
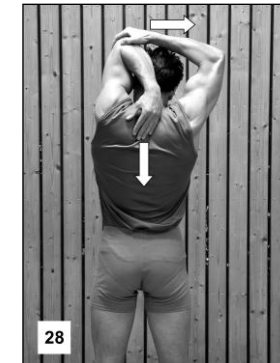
II. Aufwärmen des Schultergürtels

1. Hampelmann seitwärts, ca. 30-mal
2. Hampelmann vorwärts, ca. 30-mal
3. Schulter- und Armkreisen, vor- und rückwärts ca. 30-mal



Bei dieser Übung 10-mal schwingen; vorsichtig beginnen, langsam steigern, nicht maximal.

Bei diesen 3 Übungen 10 s statisch dehnen, nicht maximal.



- ### IV. 3 Beschleunigungsläufe
- über die gesamte Länge des Platzes;
 5 m langsam beginnen, 5 m steigern, 5-8 m schnell
 1. Lauf: 90%, 2. Lauf: 95%, 3. Lauf: 99%

V. Einspielen

Begründung: Man sollte sich vor dem Tennis nicht zu intensiv dehnen und vor allem nicht intensiv statisch, da dies die Schnellkraft verschlechtert und den Muskel belastet. Andererseits werden durch Dehnen Muskelverletzungen reduziert. Hier gilt es, einen Kompromiss zu finden.

Literatur zum Dehnen: <http://www.biowiss-sport.de/kl-publi.htm>
<http://www.Circuit-Training-Dehnen-Dr-Klee.de>

III. Dehnen: Beim Aufwärmen nicht maximal dehnen!

Bei diesen 6 Übungen 10-mal rhythmisch-federnd dehnen.



Abb. 176: Aufwärm- und Dehnprogramm vor dem Tennis