



BACKUP COACH

# **DIE ULTIMATIVE EINHÄNDIGE-RÜCKHAND CHECKLISTE**



**Nutze diese Übersicht und verliere  
nie mehr den Überblick über die  
richtige Rückhand-Technik.**

# Wie bekomme ich mehr Kontrolle in meine Rückhand?

Im Endeffekt soll sich deine Rückhand richtig gut anfühlen, stimmt's?

Mit den **hier vorgestellten Tipps** gehst du den ersten Schritt in die richtige Richtung!

Wir hoffen wir können dir mit dieser Checkliste den Weg für eine Rückhand ebnen, die **sich besser anfühlt** und dazu auch **noch besser aussieht**.

Veränderung braucht Zeit, also bitte sei nicht zu hart zu dir. ;-)

Achte darauf, die Tipps 1-5 in der richtigen Reihenfolge durchzuarbeiten. Nur so stellt sich der maximale Erfolg ein.



Viel Spaß beim Umsetzen wünschen,  
Yannick & Markus



## FUSS-STELLUNG

1



- ✔ Seitliche Fußstellung
- ✔ Belaste beim Schlagen das rechte Bein
- ✔ Nutze dein hinteres Bein, um in den Ball zu gehen

## TREFFPUNKT

2



- ✔ Achte bei jeder Rückhand immer auf den Treffpunkt weit vor dem Körper.
- ✔ Nur so ist die optimale Kraftübertragung möglich.
- ✔ Wenn der Treffpunkt nicht passt, funktioniert dein ganzer Schlag nicht.

## AUSSCHWUNG

3



- ✔ Der Handrücken zeigt nach unten
- ✔ Die Schlägerspitze zeigt nach oben oder rechts

## AUSHOLEN

4



- ✔ Stelle dir vor, neben dir verläuft eine Wand.
- ✔ Platziere den Schläger an dieser Wand.
- ✔ Dein Schläger sollte sich nicht über deiner Kopfhöhe befinden.

## TIMING

5



- ✔ Beobachte genau den Ball.
- ✔ Nimm den Schläger in die Aushol-Position bevor der Ball aufspringt.
- ✔ Du kannst nicht zu früh ausholen; übertreibe damit ruhig im Training.

# FUSS-STELLUNG

1



Das Gewicht ist beim Schlag auf dem vorderen, rechten Bein. Schaffe so die Basis für eine Bewegung in den Ball.



Durch eine zu offene Stellung kommst du ins Schleudern mit deinem Schläger und Oberkörper.

Achte deshalb auf eine seitliche Fußstellung.

2



Eine optimale Kraftverteilung hast du nur durch einen Treffpunkt weit vor dem Körper.

Auch deine Führungsphase wird durch einen Treffpunkt vor dem Körper deutlich länger .

Somit kannst du dem Ball einerseits mehr Tempo geben und hast dazu noch weitaus mehr Kontrolle über deinen Schlag.



Ein Treffpunkt neben oder hinter dem Körper führt zu einem Kraftverlust und weniger Stabilität und Kontrolle.

# AUSSCHWUNG

3



Achte darauf, dass der Handrücken deiner Schlaghand nach unten zeigt.



Bitte vermeide, dass dein dein Handrücken nach oben zeigt und/oder die Schlägerspitze nach links (aus deiner Sicht).

4



Deine Ausholphase ist essentiell, um Kontrolle in deinen Schlag zu bekommen.

Stelle dir vor, neben dir verläuft eine Wand. An diese Wand nimmst du deinen Schläger.

So stellst du sicher, dass du nicht zu hoch, zu weit hinter dem Körper oder grundsätzlich zu wenig ausholst.



5



Setz dich nicht selbst unter Zeitdruck. Das führt oft zu unsauberen Bewegungsausführungen.

Sobald du merkst, dass der Ball des Gegners auf deine Rückhand kommt, nimm mit deinem Schläger die besprochene "Wandposition" ein.

Als Faustregel gilt: In dem Moment, indem der Ball auf deiner Seite aufspringt, muss dein Schläger bereits in der Wandposition sein.



## ABSCHLUSS-TIPPS

**Tennis-Technik ist komplex.** Versuche nicht, dir mehr als eine Verbesserung auf einmal vorzunehmen. Suche dir erstmal einen konkreten Punkt und konzentriere dich für mehrere Tage/Wochen nur auf diesen.

**Während eines Matches sollten wir nicht über Technik nachdenken.** Verbesserungen im Technik-Bereich schaffen wir durch viele Wiederholungen im Training. Nutze daher jede Gelegenheit für Verbesserung. Auch beim Einspielen solltest du bereits auf deine vorgenommenen Verbesserungen achten.

**Schaffe einfache Situationen für deine Verbesserungen.** Versuche im Training ohne Trainer nicht sofort in eine Matchsituation zu starten. Lass dir ruhig von deinem Partner erst einmal ein paar Bälle zuwerfen.

Alternative: Spielt für 5-10 Minuten mit einem druckreduzierten Ball, um mehr Zeit für deine neuen Bewegungen zu haben.