

## NIE DIE BALANCE VERLIEREN!



Wenn die Sandplatzsaison eine Schwäche gnadenlos an den Tag gebracht hat, dann mit Sicherheit die mangelnde Fähigkeit, das Gleichgewicht in jeder Spielsituation aufrecht zu erhalten. Wer ist nicht schon beim Rutschen zum Ball ins Straucheln geraten oder gar ab und zu unsanft auf dem Hosenboden gelandet? Wahrscheinlich jeder! Deshalb ist es für jeden Tennisspieler unverzichtbar, seine Gleichgewichtsfähigkeit mit speziellen Übungen zu trainieren, um dann auf dem Platz keine „bösen“ Überraschungen erleben zu müssen.

Wie für alle grundlegenden koordinativen Fähigkeiten gilt auch für das Gleichgewicht, dass von ca. 8 bis 12 Jahren die beste Lernphase zur Verbesserung besteht. Natürlich klappt es später auch noch, aber es erfordert doch mehr Zeit und Mühe, um zum gleichen Ergebnis zu kommen – verzichten sollte man deswegen aber nicht darauf!

Die Übungen hierfür müssen im ausgeruhten Zustand absolviert werden und setzen sich wie immer aus tennisspezifischen Trainingsformen und sportartübergreifenden Übungen zusammen. Für das Training außerhalb des Platzes hat sich das Pedalo als besonders hilfreich zur Gleichgewichtsverbesserung erwiesen. Bei der Durchführung ist natürlich besonders darauf zu achten, dass man sowohl altersgemäße als auch dem Leistungsniveau entsprechende Übungen auswählt, um die Verletzungsgefahr auf ein Minimum zu reduzieren! Daher sollte zunächst auf dem Pedalo nur mit Hilfestellung gearbeitet werden. Erst wenn sich die Übenden an die „wackeligen“ Grundbedingungen gewöhnt haben, sollte man darauf verzichten können bzw. vom breiten auf das schmale, zweirädrige Pedalo umsteigen.

Sicherlich ist das Gerät nicht ganz billig, doch für die Schulung des Gleichgewichts und abwechslungsreiches Training sehr sinnvoll.

### IM TRAINING MIT DEM PEDALO KANN MAN SICH SCHRITT FÜR SCHRITT AN FOLGENDER ÜBUNGSREIHE VERSUCHEN

1. Vorwärts/rückwärts fahren mit/ohne Hilfestellung.
2. Vorwärts/rückwärts fahren mit verschränkten Armen.
3. Vorwärts/rückwärts fahren ohne Blickkontakt nach unten.
4. Vorwärts/rückwärts fahren und einen Ball prellen.
5. Vorwärts/rückwärts fahren mit geschlossenen Augen.
6. Vorwärts/rückwärts fahren und dabei die Tennisbälle verlagern.