

## FITNESSTRAINING AUF DEM TENNISPLATZ

Sieht man sich die Sportart Tennis aus belastungsspezifischer Sicht an, wird man schnell feststellen, dass fitness- und gesundheitsorientierte Zielsetzungen, wie zum Beispiel Fettabbau, nur schwer zu erreichen sind. Dies ist wohl auch ein Grund dafür, dass immer mehr Tennismitglieder zusätzlich im Fitnessstudio trainieren. Das müsste nicht sein. Auch in ihrer Lieblingssportart Tennis kann unter fachmännischer Anleitung fitnessorientiert trainiert werden. Im Folgenden ist ein Stundenbeispiel zu finden, das jeder Trainer als »Fatburner auf dem Tennisplatz« anbieten kann, wenn er bestimmte Belastungsnormativa beachtet und umsetzt. Für ein derartiges Tennistraining ist eine Pulsuhr für jeden Teilnehmer von Vorteil, jedoch nur bei Übung vier dringend erforderlich.

### FATBURNER AUF DEM TENNISPLATZ FOLGENDE FAKTEN SOLLTEN MIR GRUNDSÄTZLICH KLAR SEIN

1. Ein Fettabbautraining sollte mindestens 30 Minuten dauern. Erst dann beginnt der Körper mit der Fettverbrennung.
2. Der Puls sollte während der gesamten Dauer 60 bis 70 Prozent der maximalen Pulsfrequenz betragen (Formel:  $60 \text{ bis } 70 \text{ Prozent von } 220 - \text{Lebensalter} = \text{Pulszahl Fettabbautraining}$ ; z. B.: Pulsfrequenz für 30-Jährige(n): 114 bis 133 Schläge/Minute; Pulsfrequenz für 60-Jährige(n): 96 bis 112 Schläge/Minute); Übersteigt der Puls diese Grenze, stellt der Körper auf Kohlenhydratabbau um und das Trainingsziel wird nicht erreicht!
3. Den Puls immer wieder durch eigenes Messen oder Pulsuhr kontrollieren lassen und schrittweise ein Gefühl für den eigenen Puls entwickeln!
4. Pausen gänzlich vermeiden (Auch beim Bälle sammeln in Bewegung bleiben!)
5. Fitnesstraining und Spaß schließen sich nicht aus, deshalb sollte auch der Fatburner spielerisch ablaufen!
6. Auch in einem fitnessorientierten Training muss es mein Ziel sein, die Freizeitsportler technisch und taktisch zu schulen!



## FITNESSTRAINING AUF DEM TENNISPLATZ

### RUND UM DEN PLATZ

Die vier Spieler stehen hintereinander an der Grundlinie. Der Trainer spielt ihnen Bälle von der T-Linie aus zu. Jeder Spieler schlägt eine Vorhand, anschließend einen Rückhand-Angriffsball und einen Vorhand-Flugball und umrundet daraufhin im lockeren Lauftempo einmal den Platz. **Variationen:** Alle möglichen Schlagkombinationen, in verschiedenen Schrittartern (Sidestep, Kreuzschritt, rückwärts, ...) den Platz umrunden. **Dauer:** ca. 10 Minuten mit verschiedenen Variationen.

### HÜTCHENLAUF

Je zwei Spieler spielen miteinander longline nur Vorhand bzw. Rückhand. Nach jedem Schlag muss das Hütchen in der Mitte des Feldes berührt werden. **Variationen:** cross, Ballwechsel zählen, auf Zielflächen um Punkte. **Dauer:** ca. 10 Minuten (nach fünf Minuten Wechsel von Vorhand auf Rückhand).

### SPIEL AUF BEIDEN SEITEN

Je zwei Spieler spielen gegeneinander einen Punkt aus. Die ersten zwei Schläge müssen sicher zum Gegner gespielt werden, anschließend ist der Punkt offen. Nach beendetem Ballwechsel joggen die beiden Spieler auf die gegenüberliegende Platzhälfte und die beiden anderen Spieler sind an der Reihe. Jeder Spieler zählt seine gewonnen Punkte. **Variationen:** eine ganze Platzrunde, verschiedene Schrittartern, mit/ohne Aufschlag.

**Dauer:** 10 bis 15 Minuten.

### BIS DIE UHR PIEPST

Je zwei Spieler, die mit Pulsmesser ausgestattet sind, spielen gegeneinander Punkte aus. Der Pulsmesser wird bei jedem Spieler so eingestellt, dass er bei Überschreiten der individuellen Pulsgrenze zum Fettabbau piepst. Ziel ist es, den Gegner so zum Laufen zu bringen, dass seine Uhr als erstes piepst. Erst wenn eine der beiden Uhren piepst, kommen die beiden anderen Spieler zum Zug. Diese bewegen sich in der Zwischenzeit locker um den Platz.