

Viele Profisportler hören vor einem wichtigen Tennismatch, Fußballspiel oder Boxkampf Musik. Warum machen Sie das? Sie wollen sich in eine optimale Stimmung bringen. Manche müssen sich etwas auf pushen, andere müssen noch ein wenig entspannen, weil sie aufgeregt sind.

Auch Ihr könnt die Musik für Euch nutzen:

Steckt doch mal Eure Kopfhörer zur nächsten Tennispartie ein, lasst Eure Lieblingsmusik laufen und spielt einfach drauf los. Ihr werdet sehen, wie einfach Tennis plötzlich sein kann, wenn man nicht immer nur an die Bewegungsausführung denkt!



#### **Schon das Aufwärmen fällt viel leichter mit Musik im Ohr:**

Lauft Euch drei Runden um den Platz warm und probiert dabei auch den Hopperlauf aus, dazu versucht Ihr noch die Arme abwechselnd oder parallel, nach vorne und hinten zu kreisen. Anschließend noch eine Runde Side-Steps und Kreuzschritte- natürlich in beide Richtungen. Ihr werdet sehen mit Musik macht es gleich doppelt so viel Spaß. Dazu solltet Ihr einen Musiktitel wählen, bei dem Ihr gleich Lust kriegt Euch zu bewegen. Der darf ruhig etwas schneller sein.

#### **Beim Einspielen hilft Euch die Musik den Rhythmus zu finden**

Achtet beim Einspielen darauf, dass ein gleichmäßiger Rhythmus entsteht. Das heißt, Ihr solltet Euch die Bälle möglichst konstant zuspielen. Mit etwas weniger Geschwindigkeit und einer etwas höheren Flugkurve fällt Euch das sicher leichter. Auch die Musik sollte nicht zu „wild“ sein. Wählt lieber einen ruhigeren Titel mit einem gleichbleibenden Beat. Schafft Ihr es beim Ballaufsprung in Eurer Hälfte und beim Zuschlagen fortlaufend zu zählen und das Zählen dem Takt der Musik anzupassen? Selbstverständlich solltet Ihr Euch während der Ballwechsel wie Tänzer zu der Musik auf den Fußballen bewegen.

#### **Im Match einfach mal abschalten!**

Wenn Ihr Punkte ausspielt, lasst Ihr einfach Eure Lieblingsmusik laufen und habt Spaß dabei sie zu hören und gleichzeitig Tennis zu spielen. Negative Gedanken sind tabu. Denkt nicht an Eure Technik oder warum Ihr vielleicht einen Fehler gemacht habt. Genießt es einfach Tennis zu spielen.

Manche Trainer lassen regelmäßig Musik über Lautsprecher in ihren Stunden laufen: Vor allem an besonders heißen Sommertagen hilft die Musik, die Kids länger zu begeistern. Schon beim Aufwärmen sind sie motivierter bei der Sache und insgesamt können sie sich länger konzentrieren. Gerade Tenniscamps kommt so eine Musikstunde immer super an!