

<b>BASICS:</b>	1. Physikalische Gesetze haben auch beim Tennis Gültigkeit!!!!
	2. Der Treffpunkt ist immer vor dem Körper!!!!
	3. Der Ausschwing ändert den Ballflug nicht!!!! Er dient nur als Kontrolle!!!!
	4. Aufwärtsbewegung ergibt Drall – Vorwärtsbewegung ergibt Geschwindigkeit!!!!
	5. Bewegen hilft ungemein beim Tennis!!!!
<b>VORHAND:</b>	1. Die freie Hand zeigt <b>NICHT</b> auf den Ball – Sie hilft beim Schwung holen!
	2. Ein geschlossener Schlag sollte immer das Ziel sein! Offen heißt meistens faul sein!
	3. Schritt-Hüfte-Schulter! Das ist der korrekte Ablauf einer Vorhand!
	4. Der Oberkörper dreht beim Schlag – nicht der Arm pendelt!
	5. Blick auf die Uhr! Egal wie hoch der Ellenbogen geht! Blick auf die Uhr!
<b>RÜCKHAND:</b>	1. Für Beidhänder: Die „schwache“ Hand führt den Schläger!
	2. Für Beidhänder: Hüfte mitdrehen im Schlag! Den Schwung zulassen!
	3. Für Einhänder: Endposition „Freiheitsstatue“! Die Fackel muss hoch!
	4. Für Einhänder: Die freie Hand gleicht aus und sorgt für Balance im Schlag!
	5. Für Alle: Sei nicht zu neugierig! Zuerst den Schlag machen, dann rüber schauen!
<b>EXTRAS:</b>	1. Nicht jeder Schlag wird gelingen – Leb damit!
	2. Wenn du einen Ball wirklich gut triffst – <b>Freu dich darüber!</b>
	3. Ein Grundschiag sollte gute 2 Meter über das Netz fliegen!
	4. Schau den Ball an! Vor und während des Schlags!
	5. Das Leben ist schön, auch wenn du eine Vorhand verschlägst!

weitere Infos und Techniktipp: [www.peterundpaul.tennis](http://www.peterundpaul.tennis)

**NIE VERGESSEN! HOOPONOONO!!!!!!!!!!!!**