



## Rollstuhl-Tennis

Tennis wird auch für Menschen mit körperlichen Handicaps immer attraktiver. Rollstuhl-Tennis ist ein Sport, der vollen Einsatz und volle Konzentration verlangt. Die besondere Herausforderung liegt in der Koordination zwischen Rollstuhlfahren und Tennisspielen.

Die Regeln im Rollstuhltennis entsprechen mit einer Ausnahme denen des „Fußgänger“-Tennis: Der Tennisball darf ein zweites Mal aufspringen, bevor er geschlagen wird.



Seit vielen Jahren bin ich Tennis-Trainer beim TC Meldorf. Ein besonderer Schwerpunkt meiner Tätigkeit liegt in der Kinder- und Jugendarbeit.

Ich bin ständig auf der Suche nach neuen Trainingsmethoden, um den Kindern Spaß am Tennis - verbunden mit einer guten technischen Ausbildung - zu vermitteln.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? In Zusammenarbeit mit dem TC Meldorf bieten wir laufend kostenloses Schnuppertraining an.

**Franco Melis**  
DTB B-Lizenz Trainer

Tel: 0 48 32 / 38 22  
Mobil: 0162 92 17 208  
E-Mail: [h.melis@t-online.de](mailto:h.melis@t-online.de)

Fotos, Grafik & Layout: Marit Peters

# TENNIS

## spielen & verstehen



- ▶ Play + Stay
- ▶ Bilaterales Training
- ▶ Life Kinetik
- ▶ Rollstuhl-Tennis
- ▶ Magnus-Effekt



## Life-Kinetik

Mehr Konzentration, Koordination, Kondition: Mit „Life Kinetik“, einer Kombination aus Bewegung und Mentaltraining, bringen Sie nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihr Gehirn auf Trab.

Mit Life-Kinetik werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderungen neue Verbindungen her. Je mehr Vernetzungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Ihr Nutzen durch Life Kinetik:

- Kinder werden kreativer.
- Schüler werden konzentrierter.
- Berufstätige werden stressresistenter.
- Alle machen weniger Fehler.

Die Life Kinetik Formel:

*Wahrnehmung*  
+ *Gehirnjogging*  
+ *Bewegung*  
= *Mehr Leistung*







## Bilaterales Training als Grundausbildung

Bei dieser Trainingsart handelt es sich um eine beidhändige Ausbildung. Es soll Freude und Spaß an der Bewegung und am Tennis vermittelt werden. Weitere Vorteile des bilateralen Trainings sind:

- Vermeidung von einseitigen Verschleißerscheinungen
- Erhaltung des muskulären Gleichgewichts
- Förderung beider Gehirnhälften



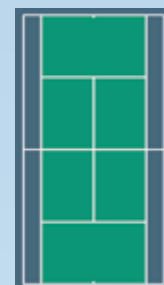
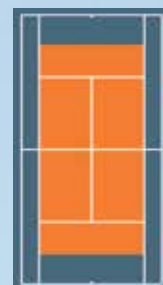
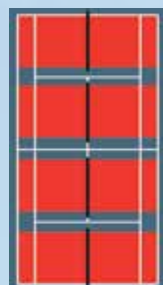
## Play + Stay mit visuellen Bewegungsabläufen

Tennis wird häufig als schwer erlernbare Sportart empfunden, aber: Tennis ist einfach! Die Anpassung der Bälle, Schläger und Platzgrößen an den Könnenstand und das Alter der Kinder erleichtern das Erlernen und erhöhen die Motivation und Freude am Spiel durch Erfolgserlebnisse ab der ersten Stunde.

Tennis ist einfach ...



... mit dem geeigneten Ball, ... dem passenden Schläger,



... auf dem richtigen Platz!

## Magnus-Effekt

Der Magnus-Effekt tritt immer dann auf, wenn sich eine Kugel zugleich um die eigene Achse dreht und sich durch ein Medium wie Luft oder Wasser bewegt.

Der Ball rotiert in der Grafik unten im Uhrzeigersinn und reißt Luft mit sich. Diese Luftströmung wird oberhalb des Balls vom entgegenkommenden Wind abgebremst und unterhalb beschleunigt. Dort, wo Luft schneller strömt, herrscht ein Unterdruck und damit ein Sog. Dieser Sog führt dazu, dass der Ball nach unten abgelenkt wird, also im Bogen fliegt. Tennisspieler nutzen diesen Effekt sowohl für Topspinschläge als auch für den Slice (Umkehrung des Effekts).

