

## Gleichgewichtsfähigkeit



1. Frühzeitig sollte der Trainer (und vor allem der Schüler in Form der Selbstanalyse) zwischen der eigentlichen Fehlerquelle und den Folgefehlern unterscheiden - und dies den Schülern erklären. So haben sportwissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass an die 80% aller Fehler durch den Verlust des Gleichgewichts während des Schlages verursacht werden. Meistens werden allerdings Ursachen, wie zB. Treffpunkt zu nah am oder zu weit vom Körper, Rückenlage etc. als Fehlerquote bezeichnet; der wahre Grund aber ist, dass diese Mängel erst als Folgefehler des vorher aufgetretenen Gleichgewichtsverlustes entstanden sind.
2. Dementsprechend sollte der Trainer die Schüler vermehrt und immer wieder darauf aufmerksam machen, dass für die Erhaltung des Gleichgewichts vor allem drei Hauptfaktoren verantwortlich sind: Die Kopfstellung, die Oberkörperstellung und die Beinstellung.
3. Bzgl. der Kopfstellung sollte der Trainer die Schüler an die Datei „Konzentrationsstraining“ erinnern - Stichwort: „Kopf im Treffpunkt lassen“. Eine aufrechte und stabile Oberkörperhaltung resultiert aus der korrekten Kopfstellung. Bzgl., der Beinstellung ist strengstens darauf zu achten, dass der Körperschwerpunkt innerhalb der Stützfläche bleibt. Deswegen ist erforderlich, dass die Füße nicht nur in der Grund- bzw. Ausgangsstellung, sondern bei jedem Schlag in einer Breitstellung weit voneinander entfernt sind.



Federer beim Training während der Gerry Weber Open 2004

*Schönborn Techniktraining (2000), S. 50 f.*

„Das Gleichgewichtsverhalten ist in zweierlei Hinsicht sehr stark von der räumlichen Lage des Körperschwerpunktes abhängig; zum einen von der Position zur Stützfläche, zum anderen von seiner Entfernung zu derselben.

Als Stützfläche bezeichnet man eine von Unterstützungspunkten eingegrenzte Fläche. Beim Tennisspiel sind die Unterstützungspunkte immer die Füße des Tennisspielers. Je enger diese zusammenstehen, desto kleiner ist die Stützfläche und desto eher und öfter kann der Körperschwerpunkt außerhalb dieser Stützfläche geraten. In einem solchen Fall verliert man sofort das Gleichgewicht.

Deswegen ist es sinnvoll und unbedingt erforderlich, dass die Füße nicht nur in der Grund- bzw. Ausgangsstellung, sondern bei jedem Schlag in einer Breitstellung weit voneinander entfernt sind. Dadurch wird die Stützfläche vergrößert, und der Körperschwerpunkt kann sich während des Schlages recht weit innerhalb dieser Stützfläche bewegen, ohne darüber hinaus zu geraten, womit die Körperstabilität praktisch in jeder Spielsituation erhalten bleibt. Die Fußstellung soll *mindestens* der Schulterbreite entsprechen.

Empfehlenswert ist allerdings, eine noch breitere Fußstellung einzunehmen, besonders bei Schlägen, die nach hoher Körpergeschwindigkeit durchgeführt werden.“ (siehe Bild von Federer)

„Die Entfernung des Körperschwerpunktes von der Stützfläche spielt ebenso eine entscheidende Rolle. Je weiter sich der Körperschwerpunkt von der Stützfläche entfernt, desto labiler ist der Körper. Das bedeutet, dass ein Tennisspieler, der sich vorwiegend mit mehr oder weniger durchgestreckten Knie bewegt und vor allem spielt, viel eher aus dem Gleichgewicht gerät als derjenige, der den Körperschwerpunkt durch die Beugung der Knie näher zur Stützfläche bringt. ...

Man kann dieses Phänomen z.B. in der Formel 1 im Motorsport beobachten. Weil die Boliden sehr hohe Geschwindigkeiten erreichen und mit diesen auch in die Kurven jagen, liegt deren Karosserie und damit der Wagenschwerpunkt sehr tief, der Freiraum zwischen dem Wagen und der Straße ist minimal. Darüber hinaus haben sie einen sehr breiten Radstand, um die Stützfläche so weit wie möglich auszudehnen. Ein normales Auto würde bei solchen Kurvengeschwindigkeiten durch die Trägheit (Zentrifugalkraft) längst von der Straße fliegen.

Das bedeutet, dass neben der breiten Fußstellung auch eine tiefere Position des Körperschwerpunktes während der Ausholbewegung maßgebend zum optimalen Gleichgewichtsvermögen beiträgt.“

*Fazit von Schönborn:*

„Dem Gleichgewichtsvermögen muss im Technikerwerbs- und Technikanwendungstraining vom Anfang an sehr große Aufmerksamkeit gewidmet werden.“