

**EN KOMPRIMERET VERSION
AF
TENNISTEKNIK
I
GRUNDSLAG**

Bevægelseskæden i topspundet forhånd

- Greb på ketsjeren – et western eller et semiwestern
- Forberedelse – kropsdrejning, ketsjerløft, benbøjning
- Afsæt og knæstrækning - (opad)
- Hoftedrejning - (fremad)
- Overkropsdrejning - (fremad)
- Bevægelse af overarm - (fremad/opad)
- Underarmsdrejning - (opad) og håndledsbøjning (fremad) i kombineret bevægelse
- **KONTAKT med bolden**

Bevægelseskædens forudsætninger

1. For at et led i en bevægelseskæde kan give sit bidrag, skal leddene nedenunder være stabile, så der ikke sker en tilbagebevægelse. Hver ledbevægelse skal derfor afsluttes med at være i ro.
2. Kræfterne fra hvert led i bevægelseskæden skal koordineres præcist (og inden for den tid, en modstanders bold tillader. LE)

Fundamentals of Tennis

by [Stanley Plagenhoef](#) - 1970

Bevægelseskædens slutmål - boldkontakt

Ketsjeren påvirker bolden med en kraft, der afhænger af ketsjerens masse x hastighed. Herunder får bolden hastighed og retning. Før og efter kontakt er den samlede masse x hastighed den samme. Efter kontakt er boldens masse selvfølgelig den samme, men dens hastighed er væsentlig større.



En ketsjer har samme masse (vægt) før og efter. Men dens hastighed øges op til kontakten. Her påvirker ketsjeren bolden, men bolden påvirker ketsjer og krop i modsat retning. Derfor skal leddene nedenunder stabiliseres under sammenstødet ved grebsfasthed, muskelspænding i ryg og bug samt jordkontakt

Forudsætninger for topspundet forhånd

- En forudsætning for alle tennisslag er forberedelse – kropsdrejning, ketsjerløft, benbøjning
- I et afsæt skal benet strækkes med en balance i afsættet - nødvendig for resten af bevægelsen
- Hofterne drejes fremad. Med lukket benstilling en smule, med åben benstilling i meget større grad
- For at overkroppen kan dreje fremad, må hoftebevægelsen stoppes. I en lukket benstilling fastholdes højre ben bagved venstre. I åben benstilling løftes venstre ben fremad, mens afsætsfoden drejer fremad
- På dette tidspunkt har armen i mellemtiden beskrevet en bue, opad-bagud-nedad
- For at overarmen kan accelerere fremad, skal overkroppen stoppes ved at venstre arm trækkes mod kroppen. Hovedet holdes stille, kroppen må ikke reflektorisk dreje videre, når en acceleration af armen har brug for et afsæt
- For at en pronation og håndledsbøjning kan dreje ketsjerhovedet opad/fremad, skal kroppen stabiliseres nedad på et strakt afsætsben med tærne fremadvendt.
- For at ketsjerens acceleration kan påvirke bolden uden tilbagebevægelse, strammes grebet under kontakt og massen øges ved bl.a. at spænde ryg- og bugmuskler.

Bevægelseskæden i en ethånds baghånd

- Greb – et western eller et semiwestern baghåndsgreb
- Forberedelse – kropsdrejning, overarmen trækkes tilbage, benbøjning
- Afsæt og en minimal hoftedrejning - (fremad)
- Overkropsdrejning - (fremad)
- Bevægelse af overarm - (udad/fremad)
- Bevægelse af overarm - (opad) + knæstrækning (opad)
- Underarmsdrejning (supination) med bøjet håndled (opad)
- **KONTAKT med bolden**

Forudsætninger for en ethånds baghånd

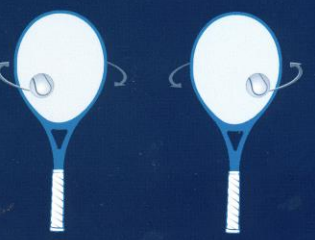
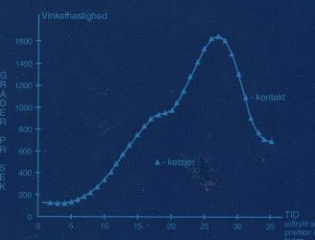
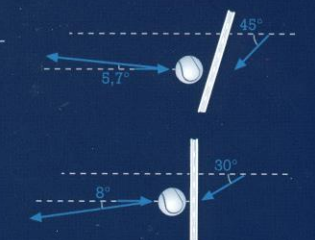
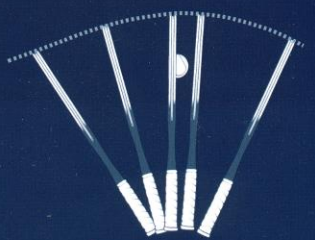
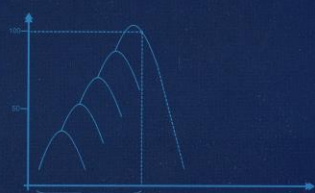
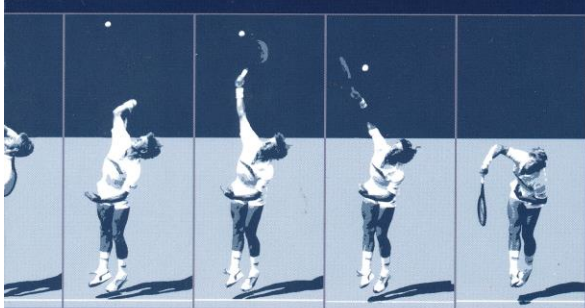
- Forberedelse af baghånden er kropsdrejning, tilbagetrækning af ketsjeren, benbøjning i en lukket benstilling med fødderne pegende imod sidehegnet
- Et afsæt skal primært bidrage til en fremadretning af overkroppen. For at overkroppen kan dreje fremad fra 45 grader rygvendt til sidevendt mod nettet, fastholdes hofterne i den lukkede benstilling med venstre ben bag ved højre
- For at overarmen kan accelerere udad/fremad, trækkes venstre arm modsat af højre og overkroppen bremses. Hovedet holdes stille, så overkroppen ikke drejer videre, når armens acceleration har brug for et afsæt
- For at overarmen kan svinge opad og herunder udadroteres, skal højre ben strækkes og stabilisere nedad ved fortsat vægt på højre fod med tæerne vendt mod sidehegnet
- For at ketsjerens acceleration kan påvirke bolden, skal grebet strammes under kontakt og massen øges ved bl.a. at spænde mave- og rygmuskulaturen
- Hvis man afslutter med en supination af underarmen, skal dette ske til sidst ”på toppen” af overarmsløft og overarmens udadrotation

Bevægelseskæden i en tohånds-baghånd

- Greb – venstre hånd har typisk et eastern eller semiwestern forhåndsgreb, men i praksis ses alle typer greb af begge hænder
- Forberedelse – kropsdrejning, begge arme trækkes tilbage med strakt højre og bøjet venstre, benbøjning
- I en lukket benstilling er vægten placeret på højre ben. I en åben benstilling er vægten på venstre ben
- Hofterne drejes fremad. Med lukket benstilling en smule, med åben benstilling i meget større grad
- Overkroppen drejer fremad mod frontal, mens begge overarme bevæges udad/fremad/opad med venstre som den dominerende arm og et løst greb med højre hånd
- **KONTAKT med bolden**
- Venstre arm afslutter strakt foran kroppen med højre arm bøjet ind til kroppen

Forudsætninger for en tohånds-baghånd

- En forudsætning for dette slag er kropsdrejning, begge arme trukket tilbage og ind til kroppen med strakt højre og bøjet venstre arm samt enten en benbøjning i lukket eller åben benstilling med fødderne pegende imod sidehegnet
- For at overkroppen kan dreje fremad sammen med de to overarme, fastholdes hofterne i den lukkede benstilling ved at trække venstre ben ind bagved højre eller i den åbne benstilling med vægten på venstre ben, mens man drejer for venstre forfod
- For at begge overarme kan bevæges udad/fremad/opad med venstre som den dominerende arm og et løst greb med højre hængende håndled, må overkroppen samtidig dreje fremad mod frontal
- For at kraften kan overføres til bolden, skal venstre arm strækkes under kontakten, så afslutningen ses med strakt venstre arm og højre arm trukket bøjet ind til kroppen
- For at stoppe rotationen, afsluttes ofte med bøjede arme og ketsjeren over højre skulder, men det har ikke direkte noget med slaget at gøre



Lars
Elvstrøm



Tennis
teknik

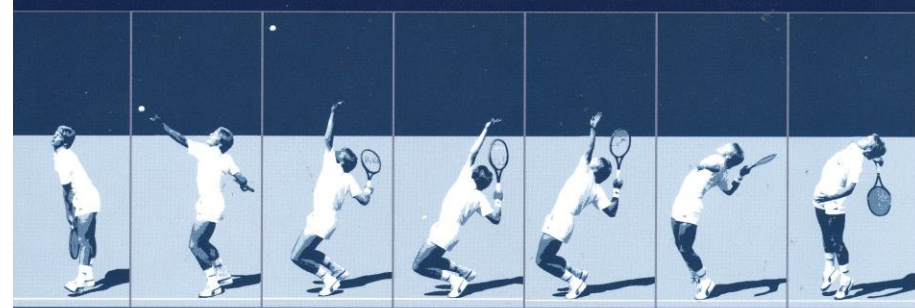
KLIM



Med stor tak til
KLIM
for at have udgivet
mit slagtekniske og
pædagogiske projekt

Med venlig hilsen

Lars
Elvstrøm

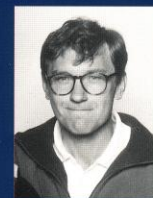


Tennisteknik er et forsøg på at bygge bro mellem to verdener. Forskerarbejde har nemlig i mange år givet viden om led, muskler, nervesystem og bevægelsesmønstre i idræt. Men først ved formidling af disse kundskaber til idrætten kan den skabte viden anvendes i praksis.

I tennis kan man ellers godt argumentere imod en særlig teknisk bevågenhed, fordi tennis jo også er et taktisk, psykologisk og fysiologisk spil. Men opstår der skader, er teknisk vejledning nødvendig. Og føles slagene ikke "gode nok" til fuld udfoldelse af spillet, er tennisteknik fordybelse på alle spileniveauer en inspirerende kilde til personlig udvikling.

Hvornår er et slag så "godt nok"? Handler din eller dine elevers tennis om boldhastighed eller boldplacering? Om kraftpåvirkning af bolden eller kontrol af boldkontakten? Tænk du som tilhænger af boldhastighed på vinderslag og dræbersituationer eller som tilhænger af kontrol på modstanderfejl og procenttennis?

Tennisteknik beskriver og analyserer tennisslagene samt koger den videnskabelige teori ned til faktorer, der enten skaber hastighed eller kontrol – eller begge dele. Bogen leder træners eller makkers fejlsøgningsøje på rette vej og foreslår øvelser, der giver træneren et arbejdsredskab samt giver spillere på alle niveauer mulighed for at udvikle bedre tennisslag.



LARS ELVSTRØM er 47 år, cand.scient i idræt og biologi, gymnasieleærer på Gentofte Studenterkursus, tennislærer på Danmarks Højskole for Legemsøvelser og tennistræner i HIK. Han er mangedobbelt danmarksmester, har været skandinaviensmester og var fra midten af 70'erne og i begyndelsen af 80'erne med mellemrum professionel tennisspiller.

