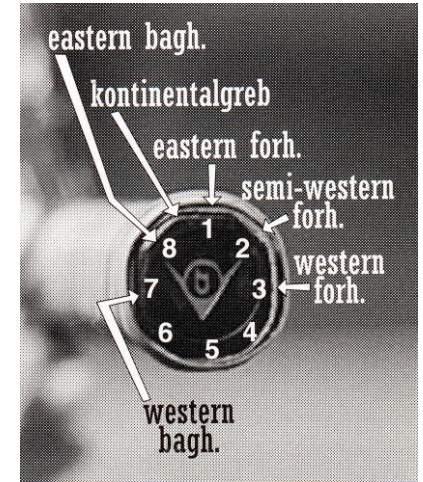


**EN KOMPRIMERET VERSION
AF
TENNISTEKNIK
I
SERVEN**

Bevægelseskæden i serveren

- Greb på ketsjeren – kontinentalgreb (servegreb)
- Forberedelse – kropsdrejning, boldplacering, ketsjerløft, sidebøjning, benbøjning
- **Afsæt** og benstrækning - (opad) + bagudbøjning af overkrop
- Sidebøjning (venstre skulder sænkes + højre skulder løftes)
- Overarm udadroteres, albue bøjes og underarm supineres
- Ketsjer ”kastes” op mod bolden; overarm indadroteres, albue strækkes, underarm proneres
- **KONTAKT** og fortsættelse af overarmens indadrotation
- Overkropsdrejning med hoftebøjning og strakt ben og ret ryg



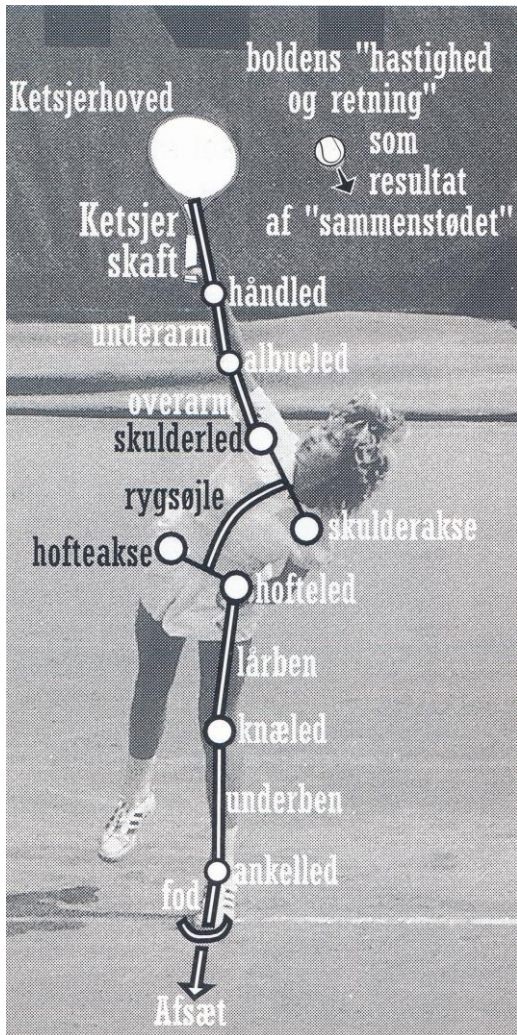
Bevægelseskædens forudsætninger

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 servens tempo kan man jo selv styre! LE)

Fundamentals of Tennis

by [Stanley Plagenhoef](#) - 1970

Bevægelseskædens slutmål - boldkontakt

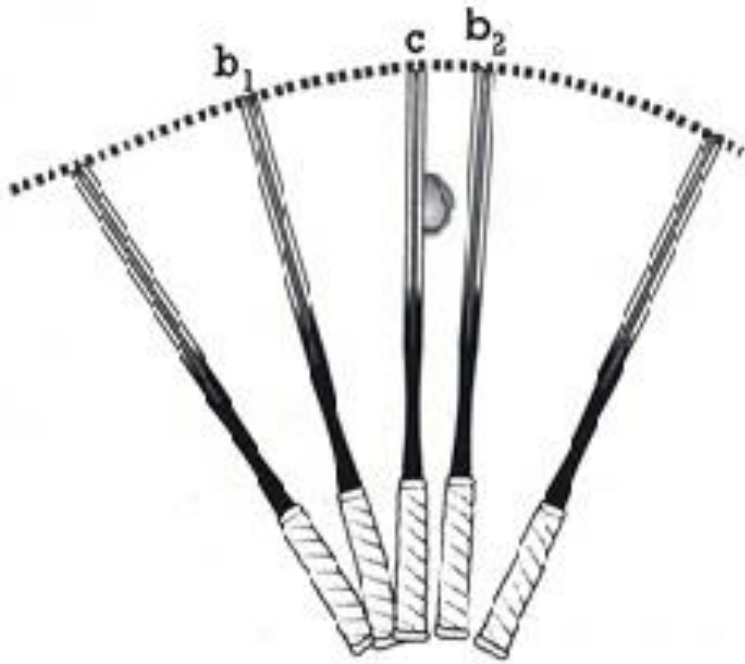


Ketsjeren rammer og påvirker bolden med en kraft, der afhænger af ketsjerens masse \times hastighed. Før og efter kontakt er den samlede masse \times hastighed den samme. Efter kontakt er boldens masse selvfølgelig den samme, men dens hastighed er større.

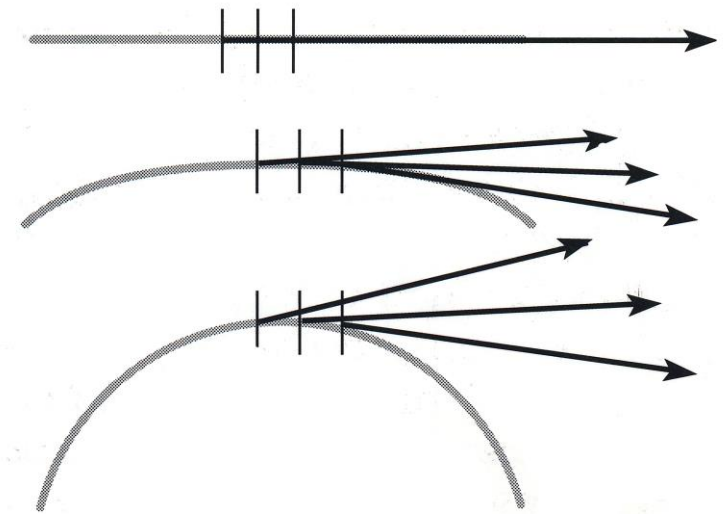
En ketsjer har samme masse (vægt) før og efter. Men dens hastighed øges op til kontakten. Her påvirker ketsjeren bolden, men bolden påvirker ketsjer og krop i modsat retning. Derfor skal leddene nedenunder stabiliseres under sammenstødet ved grebsfasthed samt muskelspænding i ryg og bug

Boldkontakt => bolden får hastighed og retning

Målinger viser, at **ketsjeren set fra siden** bevæger sig opad i b_1 , møder bolden i c men fortsætter en smule opad i b_2 efter kontakten. Man slår opad, fordi tyngdekraft og luftmodstand tvinger bolden nedad.

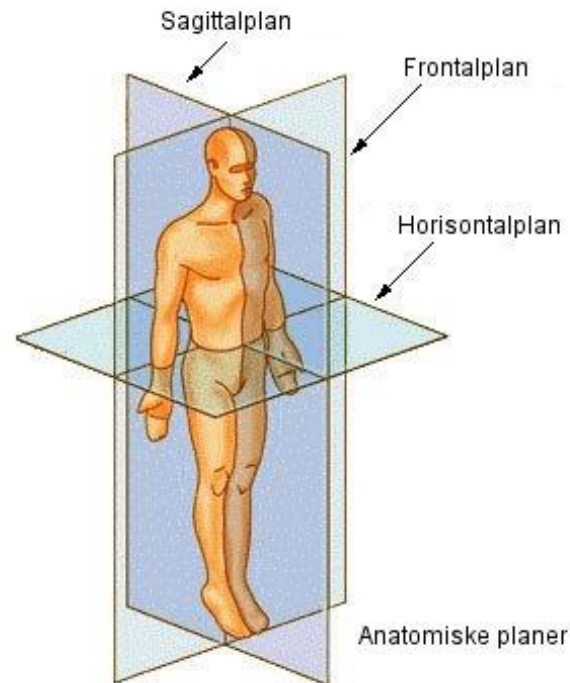
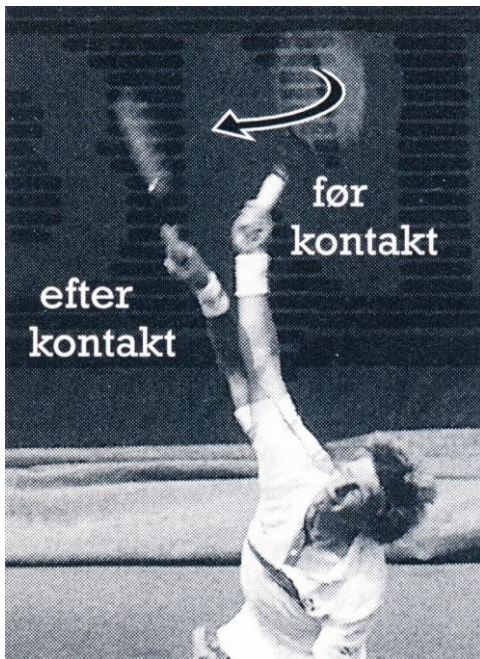


Ketsjeren beskriver **en bue**. Rammes bolden for tidligt, slår man bolden ud. Rammes den for sent, går den i nettet. Den sidelæns nøjagtighed af boldens placering kan være god. At placere bolden dybt i servefeltet kan være svært.

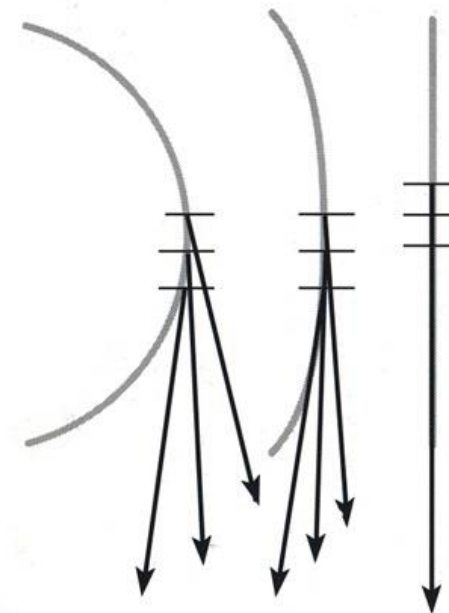


Boldens placering dybt i servefeltet

Dygtige servere pronerer underarmen samtidig med en indadrotation af overarmen. Derved beskriver strengefladen en bue **i det vandrette plan**, der går ind over hovedet og fortsætter ud mod højre side af kroppen.

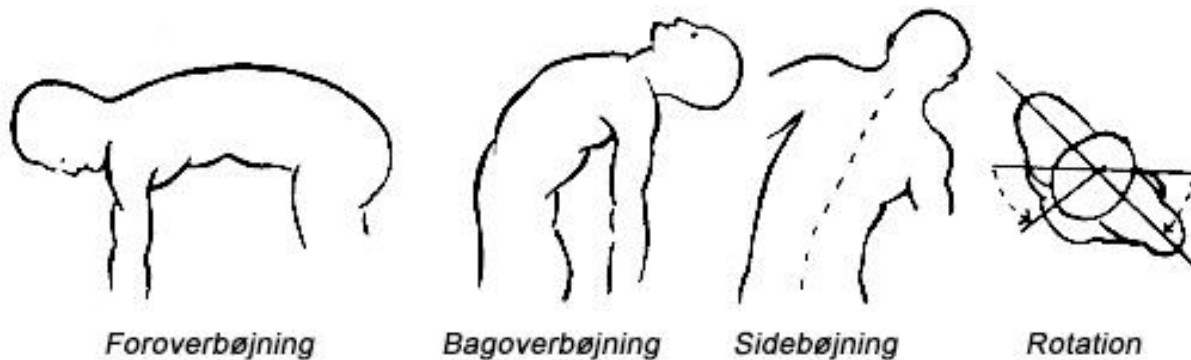


Ketsjerens bue set ovenfra viser, at det kan give en sidelæns unøjagtighed, MEN det øger kontrol med boldens højde over nettet og dybde i servefeltet.



Forskelligheder i serveren

1. Alle mennesker er anatomisk set ensartet opbygget og underlagt samme naturlove
2. Alligevel ser alle tennisservere forskellige ud, fordi vi har forskellig muskelstyrke, smidighed, koordinationsevne og rytmeformemmelse
3. De største forskelle i tennisserven ligger i ryggens bevægelsesmuligheder



4. Generelle rytmemuligheder:

- a. Samlet armløft; bøje ben, sætte af
- b. Boldopkast først, bøje ben mens slagarm løftes, sætte af
- c. Løfte begge arme mens ben bøjes, sætte af

Afsætsmuligheder:

1. Fra bredstående
2. Med samlede ben

Landingsmuligheder:

Tidligere: på højre ben
I dag: på venstre ben

Forudsætninger for servens bevægelseskæde

En forudsætning for at kunne sætte af direkte opad og følge afsættet med en fremadretning af overkroppen er, at man placerer sig med fødderne vendt mod sidehegnet og siden til nettet.

Hvis bolden skal kunne slås over nettet uden at man mister balancen, skal den afleveres i strakt arm ca. 20 cm inde på banen og 10 cm til højre for hovedet

Ønsker man et afsæt, bøjer man benene og enten før eller herunder løfter ketsjerarmen op i højde med skulderaksen

Hvis overkroppen skal bidrage, skal den forberedes under benbøjningen ved en individuel kombination af bagoverbøjning, sidebøjning eller drejning væk fra bolden

Under afsættet er en forudsætning for løftet af højre skulder, at venstre arm trækkes ned og skaber en sidebøjning. Når de strakte ben forlader jorden, skal overkroppen være bøjet bagover, så man kan se på bolden

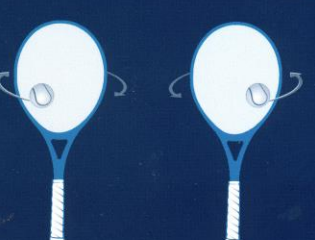
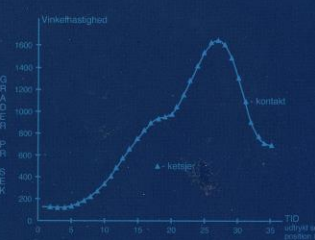
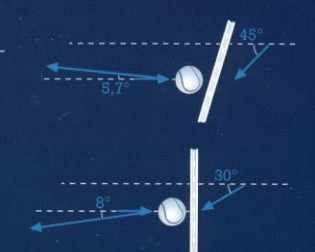
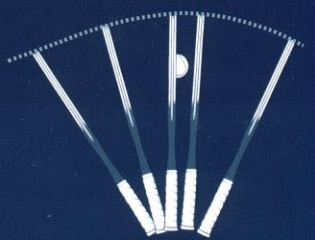
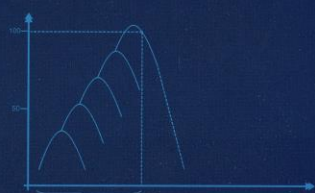
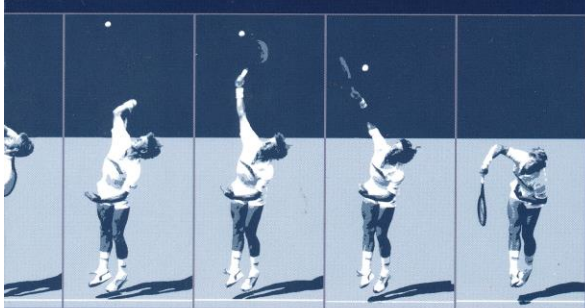
Hvis ketsjerhovedet skal kunne "kastes" mod bolden, når højre skulder løftes opad, skal armen udadroteres, albuen bøjes og underarmen supineres, så ketsjerhovedet hænger efter med rammekanten opadvendt

En forudsætning for at albuen kan "slynges" til udstrækning og løfte ketsjerhovedet op i kontaktplanet med rammekanten vendt fremad er, at man stopper overarmens fremadbevægelse

For at strengene kan ramme bolden, skal overarmen derefter indadroteres i skulderleddet og underarmen drejes (pronation)

For at pronationen kan udføres kraftfuldt, skal bevægelsen fortsætte under overarmens indadrotation. Et tegn på at man har modvirket boldens reaktionskraft under kontakten er, at ketsjeren fastholdes kortvarigt ude til højre for spilleren med løftet albue og strengene bagudvendt i en kraftig hoftebøjning af venstre hofteled med ret ryg og højre ben strakt bagud (se næste slide!) inden man slipper spændingen og forbereder sig til næste slag





Lars
Elvstrøm



Tennis
teknik

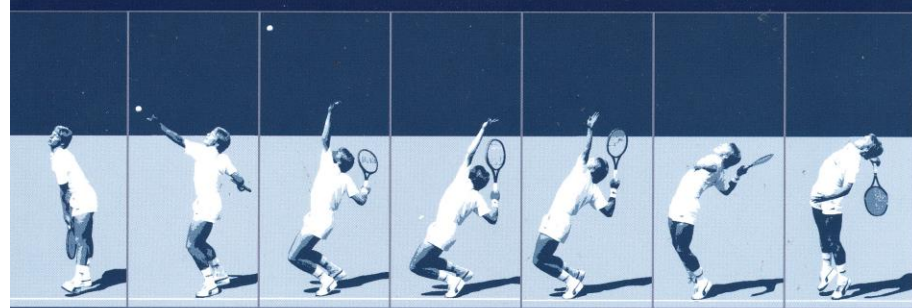
KLIM



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

Med venlig hilsen

Lars
Elvstrøm

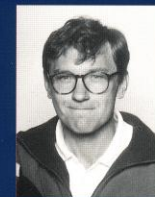


Tennisteknik er et forsøg på at bygge bro mellem to verdener. Forskerarbejde har nemlig i mange år givet viden om led, muskler, nervesystem og bevægelsesmønstre i idræt. Men først ved formidling af disse kundskaber til idrætten kan den skabte viden anvendes i praksis.

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, gymnasielærer 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.

