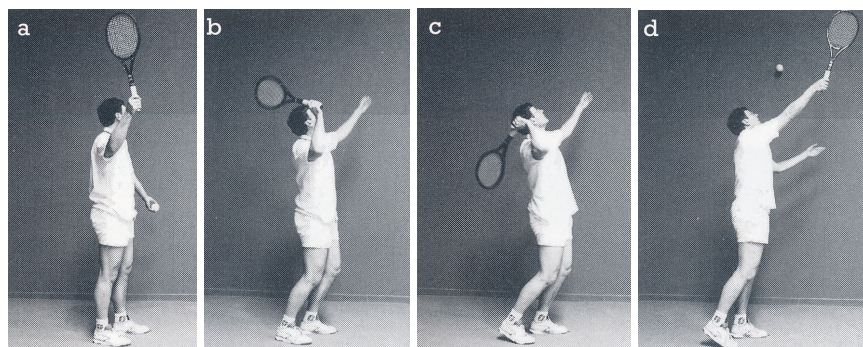
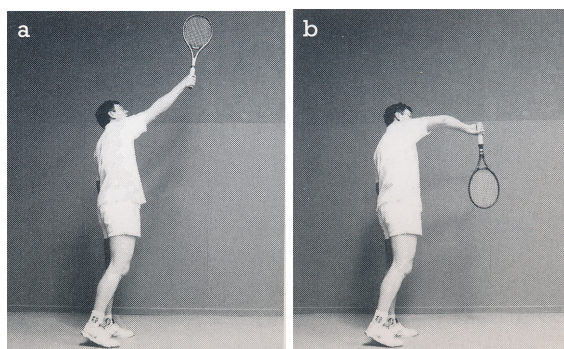


## Metodik til indlæring af armbevægelsen i en skruet serv

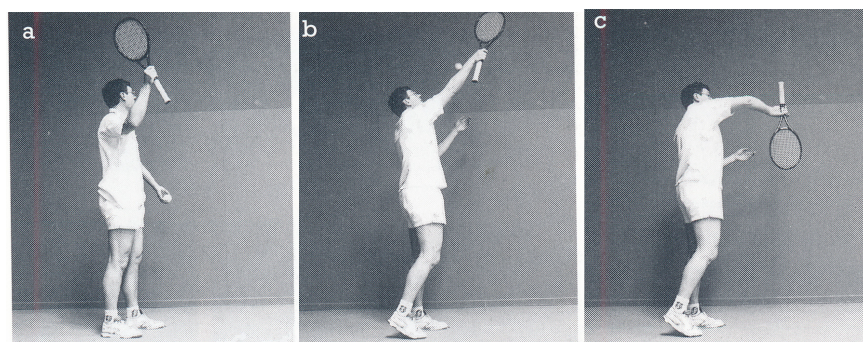
- a) **Topspin:** Man stiller sig sidelæns mod et hegn. Overarmen løftes til vandret med lodret ketsjer og strengene vendt mod hegnet (a). Bolden kastes op over hovedet. Albuen føres opad, ketsjeren falder nedad (c) for derefter på vej opad (d) at strejfe bolden med strengene. Derved får bolden topspin og en retning ind i hegnet. Afslutningen fastholdes i et par sekunder med *løftet overarm, strakt albue og sidebøjet håndled* som i d. Denne øvelse kan tage lidt tid at lære.



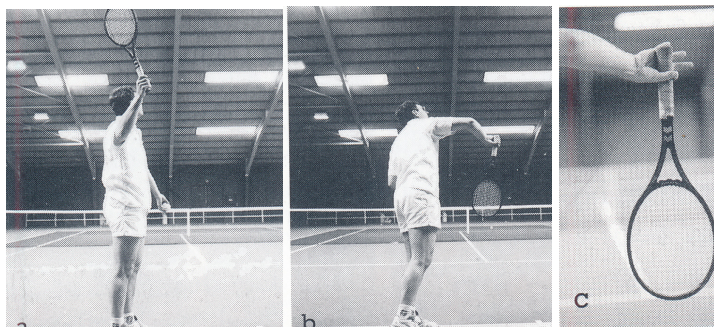
- b) **Bremselængde:** Forrige øvelse gentages, men efter stoppet drejer man bevidst langsomt overarmen, til ketsjerhovedet peger ned i jorden. Denne stilling med løftet arm og bagudvendt streng fastholdes et par sekunder. Det er vigtigt at holde pausen, inden ketsjeren drejes, for at opnå den bevidsthed, at de to faser har forskellig funktion.



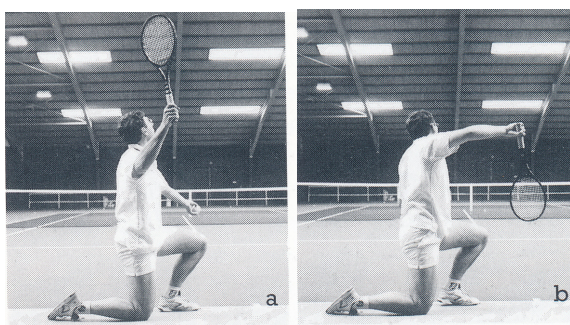
- c) **Skru og brems:** a og b gentages, idet de to faser glider over i hinanden **uden pause**. Afslutningen skal stadig holdes et par sekunder for at sikre sig indlæring. Samtidig sænkes venstre arm naturligt efter boldopkast. Dette giver en svag sidebøjning, som er automatisk og ønskværdig.
- d) **Mini skru – brems:** Som en uddybning af forrige øvelse, flyttes hånden op til ketsjershalsen. Bevægelsen slutter med håndtaget pegende opad på højre side af underarmen. Der kan eventuelt arbejdes med forskellige forestillinger af, at man ”kærtegner”/”stryger” bolden på bagsiden - nedfra og opad. Herefter arbejdes igen med øvelse c.



- e) **Den høje bue:** Med siden mod nettet og ketsjerarmen løftet gentages øvelse c fra baglinjen. Efter boldkontakt skal fødderne stå stille. Balancen kan holdes (i hvert fald på 1 ben 😊), hvis bolden placeres over eller lidt til højre for hovedet. Da ketsjeren nu skal have mere fart på, kan den være svær at stoppe med løftet overarm. Dette lettes ved at løsne grebet efter armdrejningen, så man kun holder med tommel- og pegefinger og slipper med langemand, ring- og lillefinger. Men stadig med bagudvendt strengeflade. Målet for øvelsen er, at bolden går højt over nettet, hvilket dog tager lidt tid at opnå.



- f) En ældre og velkendt øvelse er at sidde ved baglinjen som vist på billedet med blokerede hofter. Når man på denne måde øver sig i at få bolden over nettet, bliver man bedre til at slå opad.



**Advarsel:** I megen tennis litteratur optræder på bogform og på nettet øvelser af denne slags, hvor man anbefaler den på billedet overstregede udgangsstilling ud fra en forestilling om, at ketsjeren i serven kommer ned "på ryggen". Det gør den ikke hos nogen tennisspillere overhovedet, og den vil blokere for den naturlige "kastebevægelse", som er fundamentet for serven, hvilket jeg nærmere har beskrevet i mit undervisningsforløb for serven på min hjemmeside.

