

4 Deine Tennistasche – was Du brauchst

Du weißt jetzt, wo Du Tennisspielen kannst und wie ein Tennisverein funktioniert. Nun kannst Du Dich auf den Weg machen. Doch bevor Du das tust, musst Du noch Deine Tasche packen. Wir beginnen zunächst mit den Basics, die Du auch schon in der ersten Probestunde benötigst und befüllen Deine Tasche dann Schritt für Schritt.

Basic-Kleidung

Für den Start ist Sportkleidung notwendig - klingt logisch, ist aber nicht zu unterschätzen. Dabei kommt es darauf an, wo und wann das Training stattfindet. Deshalb ist zu empfehlen, sich im Zwiebel-System zu kleiden, sodass, je nach Intensität und steigender beziehungsweise sinkender Körpertemperatur, Kleidungsstücke an- und ausgezogen werden können.

Was früher normal war, ist heute unüblich. Tennisspieler sind nicht mehr komplett weiß gekleidet. Es gibt zwar noch einige Clubs, in denen es diese Kleiderordnung gibt, aber das ist die Ausnahme. In Wimbledon, dem bekanntesten Tennisturnier der Welt, ist weiße Kleidung jedoch Pflicht. Bei diesem Profiturnier spielen wir aber (noch) nicht mit.

Was aber fehl am Platz ist, sind sportartfremde Shirts, wie beispielsweise Fußball- oder Basketballtrikots. Anstelle dessen tut es auch ein schlichtes atmungsaktives Shirt.

Neben dem richtigen Oberteil spielt auch die Hose eine entscheidende Rolle. Spätestens wenn Du um Punkte mit Aufschlag spielst, benötigst Du eine Sporthose mit Taschen. Beim Tennis gibt es immer zwei Aufschlagversuche. Daher wird der zweite Ball in die Hosentasche gesteckt, um nicht nach dem ersten Aufschlag einen neuen Ball holen zu müssen. Für Anfänger ist es häufig ungewohnt, mit einem Ball in der Hose zu spielen. Auch deshalb kannst Du nicht frühgenug beginnen, auch das zu üben.

Trinkflasche

Bei jeder sportlichen Aktivität solltest Du darauf achten, dass Du ausreichend trinkst. Deshalb darf auch eine große Falsche Wasser nicht fehlen. Softgetränke als Hauptgetränk sind Tabu. Im späteren Verlauf Deiner sportlichen Entwicklung kann es sinnvoll sein, isotonische Getränke einzupacken, die Dich während eines Matches mit kurzfristig unterstützenden Inhalten "pushen". Ein solches 5 Stunden Match steht aber derzeit nicht auf Deinem Trainingsplan.

Schuhe

Kommen wir nun zum letzten und nahezu wichtigsten Punkt: Der richtige Schuh. Wie der Reifen eines Autos ist der Schuh eines

Spielers der Kontaktpunkt, der die Kraft des Motors, beziehungsweise die Power des Körpers auf den Boden überträgt und dadurch Geschwindigkeit und Stabilität erzeugt. Abhängig von dem Bodenbelag benötigst Du ein entsprechendes Schuhwerk. Wir spielen in der Sommersaison überwiegend auf so genannten Sandplätzen, die aus Ziegelmehl bestehen. Dieser Belag wird auch als Asche bezeichnet. Wir verwenden also Schuhe mit einem Profil.



Hallenschuh für Teppichboden (links) und Schuh für Sandplätze (rechts).

In der Wintersaison spielen wir entweder auf Teppichboden oder auf Hardcourt. Für beide Beläge gibt es unterschiedliche Schuhe, die sich durch eine glatte, profillose Sohle auszeichnen. Gleichzeitig gibt Dir der stabile Hacken des Schuhs einen guten Halt beim Abstoppen und Richtungswechseln auf dem Platz. In einem wackeligen Laufschuh mit weicher Sohle knickst Du leicht weg.

Ein weiterer Aspekt, der keinesfalls zu unterschätzen und vor allem für Vereinsverantwortliche und Platzwarte an erster Stelle steht, ist, dass die Sohle des Schuhs so konzipiert ist, dass sie den Boden schützt. Handball- oder Fußballschuhe würden auf dem Sandplatz tiefe Kerben und auf dem Teppichboden farbige Spuren hinterlassen. Das gilt es zwingend zu vermeiden.

Basic-Material

Um das Spiel spielen zu können, benötigst Du natürlich Bälle und einen Tennisschläger.

Beim ersten Training bekommt Ihr sicherlich einen Leihschläger von Eurem Trainer. Bälle hat er sowieso dabei.

Nähere Informationen zu Schläger und Ball gebe ich Dir im Kapitel 5 und 6.

Sonstiges Equipment

- Griffbänder
- Erste Hilfe Set
- Handtuch/Schweißband
- Wechsel-Shirt
- Schnürsenkel
- Schirmmütze
- Sonnencreme
- Mückenspray
- Magnesium
- Springseil

Die Tennistasche

Dein Material und Dein Equipment musst Du natürlich auch transportieren. Beim Tennis kommt einiges zusammen. Nicht selten ist es der Fall, dass Spieler und Profis deshalb mit mehreren Taschen reisen. Eine Tasche voller Schläger und eine mit Dusch- und Wechselkleidung, sowie Essen und Trinken.

Anfangs reicht eine Sporttasche völlig aus. Um Dich aber direkt sportartenspezifisch auszustatten, ist auch eine Tennistasche zu empfehlen. Das ist nicht nur praktisch, weil die Tasche für Tennisspieler gestaltet ist, sie zeigt auch nach außen, dass Du ein wahrer Tennisspieler bist.



Unterschiedliche Formen von Tennistaschen: Tennissack (links) und Tennistaschen für 3 bis 12 Schläger (rechts).

Die Wahl der Tasche hängt von Deiner persönlichen Situation und Deinen Vorlieben ab. Duschst Du nach dem Spiel im Verein? Hast

Du einen oder mehrere Schläger? Benötigst Du Platz für Bälle und anderen Dinge, die Du in Deiner Tennistasche dabeihaben solltest? Schau dazu noch einmal in die obige Liste des sonstigen Equipments.

Deine Matchbälle

- Zum Schutz des eigenen Körpers und des Platzes, benötigst Du das richtige Schuhwerk (glatte Sohle für Teppichboden und mit Profil für Außenplätze).
- Deine Hosen brauchen Taschen, damit Du für den zweiten Aufschlag einen Ball dabei hast.
- Farbige Kleidung ist herzlich willkommen, ungern gesehen sind sportartenfremde Trikots.
- Genug Wasser ist Pflicht. Softgetränke sind Tabu.