



Aufschlag Checkliste

geschrieben von
SVEN BENDLIN

Inhalt

Einleitung	02
Hier möchte ich dir einmal kurz erklären, was es zu beachten gilt und wie du am besten vorgehen solltest	
Die richtige Griffhaltung	03
Worauf du bei der Griffhaltung achten solltest	
Die richtige Fußstellung	04
Welches die richtige Fußstellung ist	
Der Ballwurf	05
Der optimale Ballwurf	
Die Trophy Position	06
Life and Death of Early Modern Philosophers from year 1469 to 1626	
Rotation des Oberkörpers	07
By Dr. Hayden Watson	
Flüßige Bewegung	08
Life and Death of Early Modern Philosophers from year 1469 to 1626	
Höchster Treffpunkt	09
By Dr. Hayden Watson	
Pronation des Handgelenkes	10
Life and Death of Early Modern Philosophers from year 1469 to 1626	
Bis zum Ende durchschwingen	11
By Dr. Hayden Watson	
Die Landung	12
Life and Death of Early Modern Philosophers from year 1469 to 1626	
Die Aufschlag-Checkliste	13
Zu guter Letzt bekommst du natürlich die Aufschlag-Checkliste	

Kapitel 1

Herzlich willkommen!

Ich begrüße dich recht herzlich zur Aufschlag-Checkliste und freue mich, dass du diese Zeilen hier liest! Ich möchte dir hier einmal ganz kurz erklären, was es bei dieser Checkliste zu beachten gilt, damit du auch wirklich den größten Nutzen daraus ziehst!

Diese Checkliste bietet dir einen genauen Überblick über deinen Aufschlag und handelt Schritt-für-Schritt den Aufschlag ab! Und genau aus diesem Grund passt diese Checkliste auch so gut zum Aufschlag-Masterkurs!

Zunächst werden hier noch einmal alle wesentlichen Punkte des Aufschlages dargestellt und du wirst genau sehen, wo deine Schwachstellen lagen und wo du noch arbeiten solltest. und im Aufschlag-Masterkurs findest du die passenden Videos und Anleitungen!

Gehe den Aufschlag also Schritt-für-Schritt durch und hake die Punkte ab, die du optimal beherrschst und gehe dann rüber zum nächsten Punkt.

Also, kann es losgehen?

Kapitel 2

Die richtige Griffhaltung



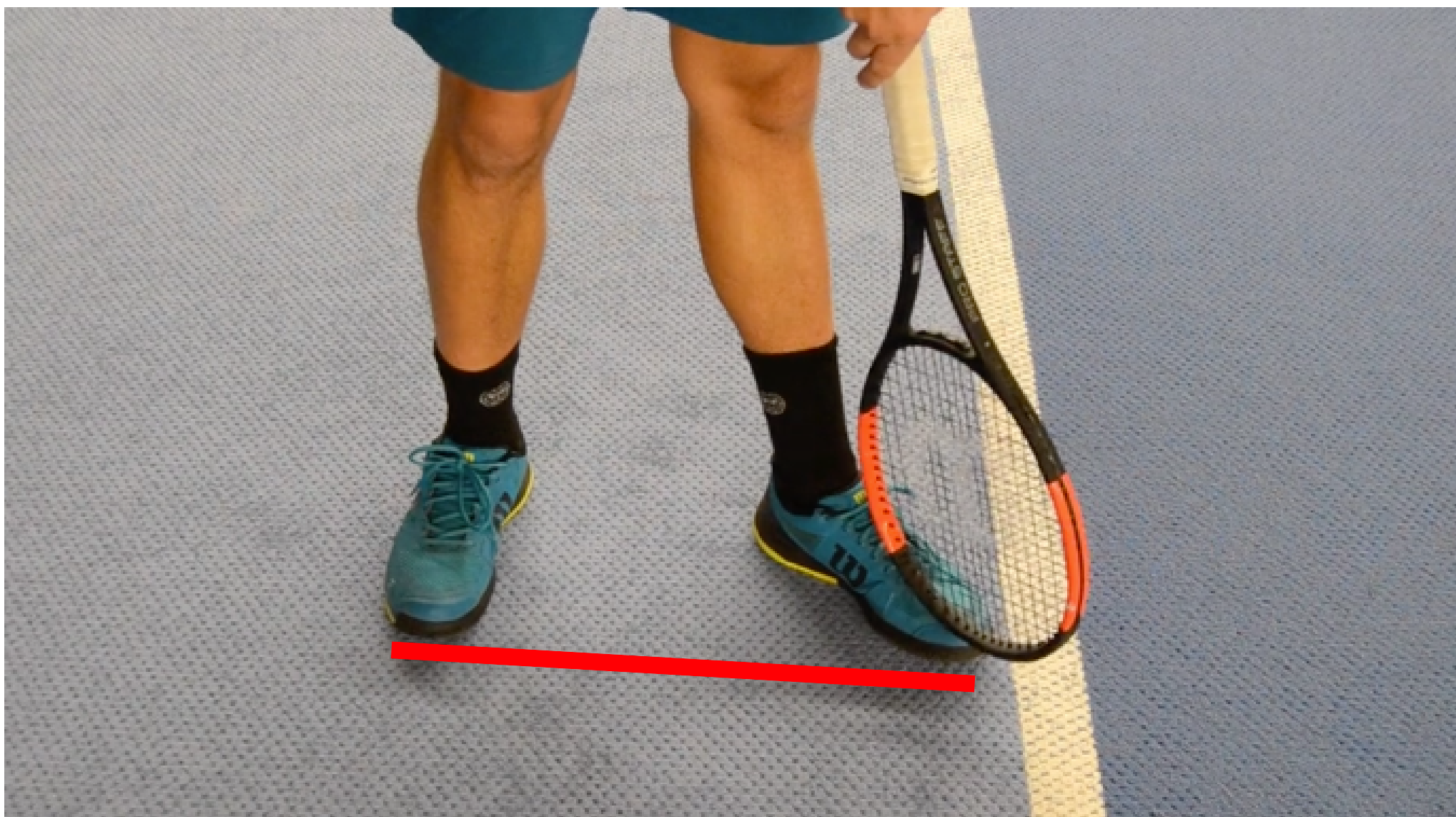
Alles beginnt mit der richtigen Griffhaltung! Die Griffhaltung ist entscheidend für einen guten und variationsreichen Aufschlag. Wenn du also das Maximum aus deinem Aufschlag herausholen möchtest, ist es für dich unabdingbar den sogenannten "Kontinental-Griff" für deinen Aufschlag zu verwenden.

Denn ohne richtigen Griff kannst du auch nicht das Maximum aus deinem Aufschlag herausholen! Achte also darauf, dass du immer den Kontinentalgriff für deinen Aufschlag verwendest

Im Aufschlag-Masterkurs findest du die eine genaue Anleitung dazu, wie du den richtigen Griff findest.

Kapitel 3

Die richtige Fußstellung



Die Fußstellung bildet das Fundament eines guten und erfolgreichen Aufschlages. Und aus diesem Grund ist die richtige Fußstellung extrem wichtig!

Im Grunde gibt zwei verschiedene Arten von Fußstellungen. Einmal die offene- und die geschlossene Fußstellung.

Im Aufschlag-Masterkurs wird dir genau erklärt, worauf du unbedingt bei der Fußstellung achten solltest. Du musst nur noch für dich entscheiden, welche Fußstellung für dich geeignet ist.

Wenn dieser Punkt abgehakt ist, kann es nun zum nächsten Punkt gehen...

Kapitel 4

Der optimale Ballwurf



Bei dem Ballwurf solltest du unbedingt darauf achten, dass du den Ball so nach oben wirfst, als wenn du ein Tablet nach oben führst.

Der Ball sollte circa auf 1 Uhr landen, damit du die optimale Energie-Übertragung gewährleisten kannst.

Der Ball sollte zudem so hoch geworfen werden, sodass du genügend Zeit für einen sauberen Schwung hast und den Ball am höchsten Punkt triffst!

Schaue dir also unbedingt das Video aus dem Kurs an und versuche deinen Ballwurf so gut meistern, wie es nur geht!

Kapitel 5

Die Trophy Position



Nach dem Ballwurf solltest du darauf achten, dass du in die sogenannte Trophy Position gelangst.

Bei der Trophy Position ist das Ziel, sich optimal für den Schlag vorzubereiten und maximale Energie aufzuladen. Wie auf dem Bild zu sehen solltest du nach deinem Ballwurf in genau diese Position gelangen.

Dadurch kannst nämlich sehr leicht mehr Power aus deinem Aufschlag herausholen. Viele machen nämlich den Fehler, dass sie ihren Schläger in den "Rucksack" packen und somit die flüßige Bewegung komplett unterbrechen.

Kapitel 6

Die Rotation des Oberkörpers



Die Rotation des Oberkörpers ist beim Aufschlag ein entscheidender Punkt. Mit der richtigen Rotation kannst du nämlich ganz leicht mehr Power und mehr Sicherheit aus deinem Aufschlag herausholen.

Es ist also sehr wichtig den Oberkörper richtig einzusetzen, um einen guten guten Aufschlag spielen zu können.

Achte also unbedingt darauf, dass du deinen Körper zum Aufschlag hin richtig rotierst. Ein ganz entscheidender Punkt.

Kapitel 7

Die flüßige Bewegung



Eines der wichtigsten Punkte, um das Maximum aus dem Aufschlag herauszuholen ist die flüßige und ununterbrochene Bewegung.

Ich wiederhole die Punkt immer wieder, da dieser Punkt von den meisten Spielern vernachlässigt wird, dieser aber maßgeblich für einen guten Aufschlag verantwortlich ist.

Für dich ist es also ein entscheidender Punkt, dass du den Schwung nicht unterbrichst, sondern den Schläger in einem Fluss zum eigentlichen Schlag hinführst.

Kapitel 8

Höchster Treffpunkt



Damit du mit einer Geschwindigkeit und mehr Sicherheit aufschlagen kannst, ist es extrem wichtig, den Ball am höchsten Treffpunkt zu schlagen.

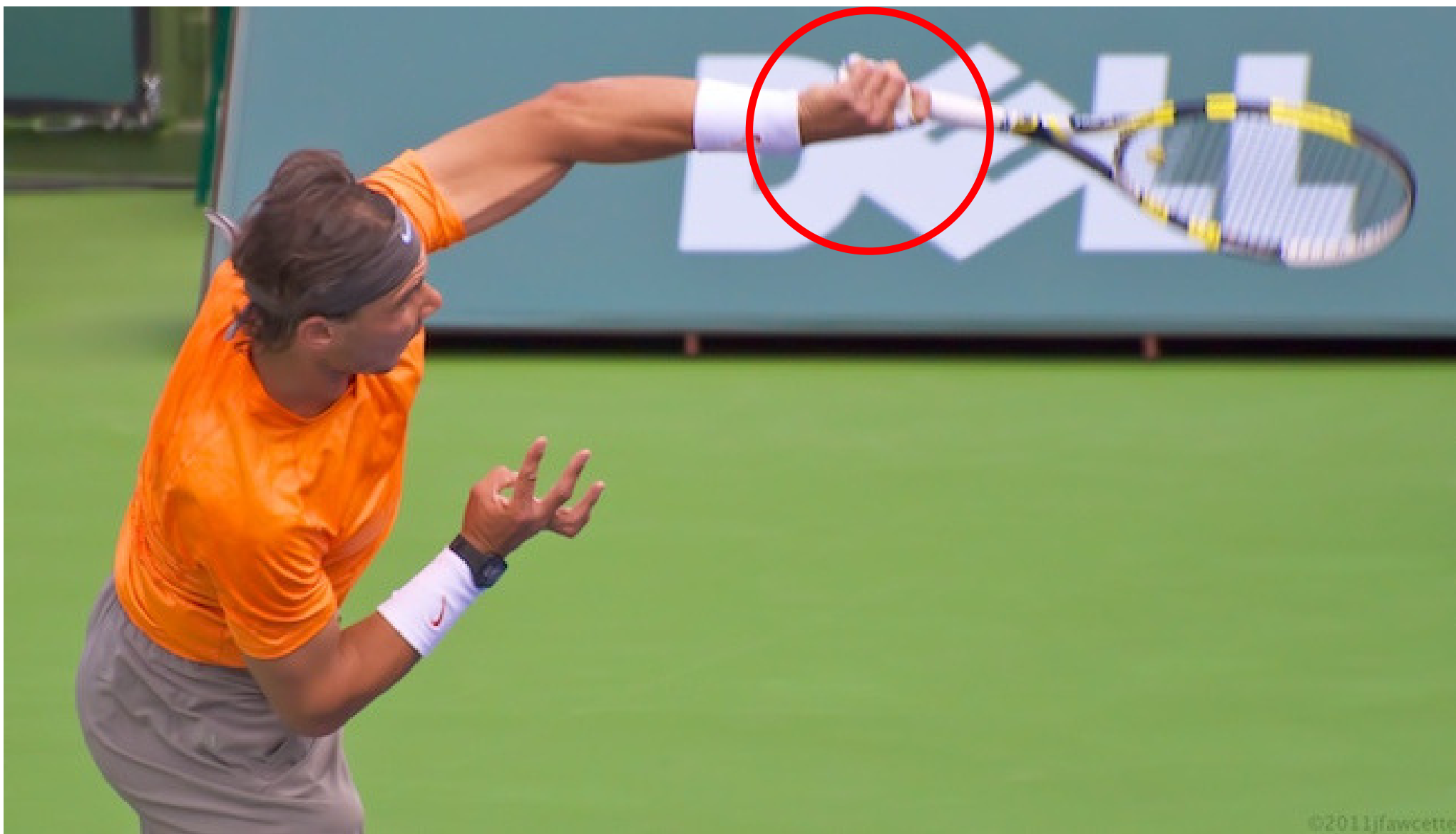
Denn damit kannst du mit einem größeren Winkel auf das Feld spielen und kannst somit deutlich sicherer aufschlagen.

Viele treffen den Ball nämlich viel zu weit unten, wodurch der Winkel auf das Feld verkleinert wird. Dadurch entstehen nämlich häufig Netzfehler, oder der Ball fliegt ins Aus.

Versuche also unbedingt den Ball am höchsten Treffpunkt zu treffen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt!

Kapitel 8

Pronation des Handgelenkes



Damit du noch mehr Geschwindigkeit aus deinem Aufschlag herausholen kannst, ist die Pronation des Handgelenkes ein wichtiger Bestandteil.

Alle Profispieler nutzen die Pronation, um noch schneller und härter aufschlagen zu können.

Dadurch kann man nämlich das letzte bisschen aus dem Aufschlag herausholen.

Achte also beim Aufschlag darauf, das Handgelenk am Treffpunkt von innen nach außen zu drehen.

Kapitel 9

Bis zum Ende durchschwingen



Damit du einen wirklich qualitativ guten Aufschlag spielen kannst, ist es enorm wichtig, dass du bis zum Ende durchschwingst!

Denn viele machen den Fehler, dass sie ihren Schwung viel zu früh unterbrechen. Dadurch geht eine Menge Power verloren und vor allem auch die Qualität des Aufschlages.

Achte also unbedingt darauf, dass du deinen Schwung bis zum Ende ausführst und nicht zu früh unterbrichst. Auch beim zweiten Aufschlag solltest du nicht den Schwung unterbrechen, um mehr Kontrolle im Schlag zu haben. Schau einfach darauf, dass der Schlag bis zum Ende ausgeführt wird.

Kapitel 10

Die optimale Landung



Eine saubere und sichere Landung zeichnet einen gut ausgeführten und kontrollierten Aufschlag aus.

Man sagt auch: "Nach dem Schlag ist vor dem Schlag." Ein Paradebeispiel hierfür bietet Andy Roddick.

Auf dem Bild sieht man sehr deutlich wie stabil er auf seinem Bein steht. Und wie wir wissen besitzt Andy Roddick einen sehr starken Aufschlag.

Achte also darauf nach dem Aufschlag sauber und mit festem Stand zu landen, um einen qualitativ guten Aufschlag zu gewährleisten.

Kapitel 11

Die Aufschlag-Checkliste

Hier findest du die Aufschlag-Checkliste. Du kannst sie dir entweder herunterladen und auf dein Handy laden, oder ausdrucken:

 **HIER KLICKEN**

Wende nun die Schritte für dich und arbeite deinen Aufschlag wirklich Punkt-für-Punkt durch und eliminiere deine Schwachstellen!

ich wünsche dir nun ganz viel Erfolg!
-Dein Sven Bendlin

