



## READY FOR CLAY? TEIL 3

### FIT WIE RAFA? AUF DIE BEINARBEIT KOMMT ES AN!

Der Ball wartet nicht. Wir müssen hingehen. Das Entgegengehen zum Ball ist auf Sand ein wichtiger Faktor – wie die gesamte Beinarbeit. Auf schnelleren Belägen, wie Teppich, kommt der Ball schneller auf uns zu. Man kann es sich an der Grundlinie gemütlich machen. Und entspannt auf die Filzkugel warten. Auf Sand läuft das Spiel anders. Du musst raus aus dem gemütlichen Schaukelstuhl. Die Bequemlichkeit abstreifen und mit kleinen Schritten auf den Ball zugehen. Rhythmus und Timing sind die Freunde, um die du dich intensiv kümmern musst. Sie sollten von dir mit übermäßiger Aufmerksamkeit beglückt werden.

### KLEINE SCHRITTE – GROSSE WIRKUNG

Zu große Schritte bringen deinen Bewegungsablauf durcheinander. Du kommst schneller in Zeitnot. Machst du hier einen riesigen Schritt, musst du dort schon wieder deine Ausholbewegung zur Vorhand korrigieren. Deine beiden Freunde, Rhythmus und Timing, hassen Zeitnot.

Um deinen Freunden ein ehrliches Lächeln ins Gesicht zu zaubern, musst du dich auf kleine Schritte konzentrieren. Dies ist schwieriger als es sich liest. Viele deiner Bewegungen auf dem Court werden von deinem Unterbewusstsein gesteuert. Du musst diesen Fahrer erst vom Steuer schubsen. Dann kannst du deine volle Konzentration auf kleine Schritte lenken.

Kleine Schritte nach vorn und zur Seite. Arbeite mit Side-Steps in kurzen Abständen. Hol die verstaubten Kreuzschritte aus dem Schrank. Gewinne ein Gefühl für das Timing zwischen deinen Schritten und deinem Treffpunkt bei den Grundsschlägen. Nutze kleine Schritte auch, um nach dem Schlag wieder zurück Richtung Platzmitte zu gelangen. Je mehr du kleine Schritte einsetzt, desto schneller gewöhnt sich dein Unterbewusstsein daran. Deine beiden Freunde, Rhythmus und Timing, werden es dir danken.

### EINEN SCHRITT MEHR – AUCH IM KOPF

Bei der Umstellung von Halle auf Sand wirst du mehr machen müssen. Mal einen Schritt mehr. Vielleicht auch mal drei oder vier. Du wirst dich mehr vor und zurück bewegen an der Grundlinie. Die Ballwechsel werden länger. Du musst mehr investieren. Du musst öfters gut zum Ball stehen. Mehr Schritte werden von dir verlangt.

Hand-in-Hand mit deiner Beinarbeit geht daher deine Konzentration. Mache nicht den Fehler und konzentriere dich zu Beginn der Sandplatzsaison nur auf deine Schläge. Du musst deinen Fokus auf deine Konzentration legen. Konzentriere dich auf deine Füße. Lerne, wann und wie du die verschiedenen Werkzeuge der Beinarbeit einsetzen kannst: Side-Steps, Kreuzschritte und auch den Split-Step.

### **BLEIB IN BEWEGUNG**

Wann kannst du diese Werkzeuge einsetzen? Klar, der Split-Step bereitet dich unmittelbar auf den nächsten Schlag vor – daher auch die freie Übersetzung „Bereitschaftssprung“. Du machst dich bereit. Der Side-Step ist auf Sand eines deiner wichtigsten Werkzeuge. Hol dieses aus deinem Werkzeugkoffer, wenn du tief in deiner Vor- oder Rückhandseite steckst. Durch den Side-Step kannst du schnell zurück in die Platzmitte finden. Bewahre dabei einen möglichst tiefen Körperschwerpunkt. Sonst gerätst du schneller aus dem Gleichgewicht kommen.

Kreuzschritte unterstützen dich bei deiner Beinarbeit. Du kommst schneller von Punkt A zu Punkt B. Dazu kann der Kreuzschritt dich in der Bewegung nach vorn – wenn du in der Offensive agierst – unterstützen.

Lege großen Wert auf kleine Schritte. Sei dir bewusst, mehr investieren zu müssen um deine Punkte zu machen. Gehe den Bällen mehr entgegen. Bewege dich mehr vor und zurück, wenn du die ersten Male auf Sand spielst. Dies ist dein Weg, um schnell Rhythmus und Timing für dein Spiel auf Sand zu finden.

Author: Marco Kühn