

## **Trainingshinweise zum Rollstuhltennis: Einfach-Einsteiger**

### **Vorwort:**

Im Sportrollstuhl kann man gut Tennis spielen und technisch ein hohes Niveau erreichen. Das zu erreichende Spielniveau ist allerdings abhängig von der jeweiligen körperlichen Beeinträchtigung, Beweglichkeit im Oberkörper und dem zu erreichenden Fitnessgrad.

Merkmal von Rollstuhltennis ist, dass man für die Fortbewegung und die Schlagausführung nur die Arme einsetzen darf.

Die Hauptschwierigkeit liegt also in der richtigen Koordination (Auge- Hand und Hand-Sportrolli) der wenigen zur Verfügung stehenden Mittel, um zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle vom Tennisplatz zu sein, um den taktisch und technisch richtigen Schlag auszuführen (hört sich doch eigentlich ganz einfach an).

Dabei bleibt der Tennisschläger übrigens immer in der Schlaghand, um möglichst schnell reagieren zu können.

### **Allgemeines:**

Rollstuhltennis kann man am mit einem Aktiv-Rollstuhl beginnen, allerdings sollte er einen Kippschutz haben bzw. er sollte ausgeklappt sein, um ein Umkippen nach hinten zu vermeiden. Um den Rollstuhlsport „Tennis“ weiter auszuüben, empfiehlt sich aber ein Tennissportrollstuhl anzuschaffen. Er ist leichter und hat zwei sehr schräggestellte Laufräder und ein festes Stützrad vorne und hinten und daher hat der Sportrolli eine hohe Seitenstabilität und eine sehr gute Wendigkeit.

### **Fahren:**

Beim Fahren liegt die Fingerspitze des Zeigefingers seitlich am dem Greifring und der Daumen auf dem Greifring. Die anderen drei Finger, greifen **nicht** unter den Greifring. (Verletzung an den Speichen)

Den Tennisschläger im Vorhandgriff in die Schlaghand nehmen, den Daumen auf den Greifring legen und dabei den Schläger seitlich an den Greifring drücken.

(Empfehlung Griffstärke 1 oder 2)

### **Vor dem Training:**

Aufwärmtraining insgesamt 10-15 Minuten, lockeres einfahren mit kurven und Wendungen. Jetzt ein einfaches Programm zur Mobilisation und Dehnung die zu beanspruchende Muskulatur der Schulter, Arme und Oberkörper

(Oberkörpergymnastik mit seitlichen Drehungen)

**Fahrübungen:** Geradeaus (beide Arme bewegen sich synchron) bis zum Netz fahren und Slalom um Hütchen fahren. (Diese Fahrübungen auch mit Tennisschläger machen)

Einen Tennisball (Rot/Gelb) mit dem Rollstuhl und Tennisschläger in Slalom um die Hütchen führen.

**Ball- und Schlägergewöhnung:** fahrend beliebigem Mitspieler Bälle zu werfen, große/kleine/verschiedene Bälle benutzen.

Mit dem Schläger paarweise oder zu dritt/viert einen Luftballon während des Fahrens mit dem Tennisschläger schlagen und zuspieren.

## Das Training:

**Generell:** Position im Rollstuhl ca. 80cm kleiner wie beim Fußgänger (gleiche Höhe wie das Netz), Nichtschlaghand des Fahrens und schlagen am Greifring belassen, nach dem Schlag mit Hilfe einer gefahrenen Acht hinter die Grundlinie zurückkommen. (nie mit dem Rücken zum Netz und immer den Sportrolli in Bewegung halten)

**Vorhand:** Seitliche Ausholbewegung, Treffpunkt seitlich auf (vordere rechts bei Rechtshänder) der vorderen Stützradhöhe, seitliche schräge Position mit dem Rollstuhl einnehmen, Ausschwing über die Schulter.

**Rückhand:** Vorhandgriff beibehalten, kein Griffwechsel und mit gleicher Schlägerseite wie Vorhand schlagen, beim Ausholen den Arm drehen/Ellbogen nach oben ziehen (Spin). Wer bereits als Fußgänger Tennis gespielt hat, wendet die einarmige Rückhand mit Vorhandgriff oder Rückhandgriff an und zieht den Tennisschläger nach vorne hoch, um mit Spin zu schlagen, oder wendet den Rückhandslice an.

**Volley:** Wie Fußgänger. Wird aber eher selten gespielt (wird oft als Stopp gespielt), da die Reichweite geringer ist. Im Doppel stehen meistens alle vier Spieler hinter der Grundlinie.

**Aufschlag:** Durch die niedrigere Position mehr im Bogen eventuell mit mehr Slice aufschlagen. Bewegung nach hinten fehlt, also mehr Schwung/Kraft aus der Schulter oder durch Oberkörper Rotation.

**Regeln beim Rollstuhltennis:** Der Spieler darf den Ball vor dem Schlag (zb. Return oder Aufschlag) beispielsweise zweimal aufspringen lassen, dass erste Mal im Feld, zweite mal auch außerhalb des Spielfeldes. Laut Regelwerk gilt der Rollstuhl als Körperteil, eine Berührung des Balls wird auch so gewertet.

Bei gemischten Matches treten nichtbehinderte Spieler\*innen gegen Rollstuhlspieler\*innen an. Die Regeln müssen dementsprechend eingehalten werden. Der/Die nichtbehinderte Spieler\*in muss sich an die Regeln des Fußgängertennis halten, der/die Spieler\*in im Rollstuhl an die Regeln des Rollstuhltennis.

## Bei Rückfragen und Info, gerne



**Jürgen Kugler**  
DRS Lehrausschuss  
DRS Leitung Fachbereich Tennis/Rollstuhltennis  
Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS)  
Mobil 0152 53505628  
[rollstuhlsport@juergen-kugler.de](mailto:rollstuhlsport@juergen-kugler.de)

**1. Vorsitzender/Trainer/Übungsleiter**  
Rollitennis e.V.  
Mobil 0152 53505628  
[info@rollitennis-ev.de](mailto:info@rollitennis-ev.de)