Die richtige Ausrüstung für Erwachsene im Tennis

Tennisschläger

BESTER TENNISSCHLÄGER FÜR EINSTEIGER

Wie wählt man den besten Tennisschläger für Einsteiger aus? Der beste Tennisschläger für Einsteiger im Erwachsenenalter ist ein leichter bis mittelschwerer Schläger (Damen bis 275 g, Herren bis 285 g) mit einem mittleren bis großen Kopf (645 cm^2 bis 690 cm^2) und einer ausgewogenen bis leicht kopflastige Balance.

TENNISSCHLÄGER FÜR FORTGESCHRITTENE UND ERFAHRENE

Für fortgeschrittene und erfahrene Tennisspieler eignet sich ein mittelschwerer Schläger (Damen ab 275 g, Herren ab 285 g) mit einer mittleren Kopfgröße (630 cm^2 bis 660 cm^2).

TENNISSCHLÄGER FÜR MANNSCHAFTS- UND TURNIERSPIELER

Mannschafts- und Turnierspieler verwenden in der Regel schwere Schläger (300 g und mehr) mit einem mittelgroßen bis kleinen Kopf (ca. 645 cm^2) und einem ausgewogenen bis kopflastigen Balancepunkt.

Tennisschuhe

Sandplatz

Für das Spiel auf Sand benötigst du Sandplatzschuhe mit einem Fischgräten- oder Zickzackprofil, das guten Halt bietet und das Gleiten kontrolliert. Die Sohle verhindert, dass Sand haftet. Klopfe die Schuhe während und nach dem Spiel aus. Sie haben ein enges Obermaterial für Stabilität und Strapazierfähigkeit.

Hartplatz

Hartplätze erfordern spezielle Tennisschuhe mit bestimmten Eigenschaften. Dazu gehören eine robuste Außensohle, ein modifiziertes Fischgrätenmuster für Grip und Stabilität sowie ein hohes Maß an Dämpfung zum Schutz der Gelenke und Muskeln.

Rasen

Rasenschuhe haben eine besondere Außensohle mit feinen Noppen für besseren Halt und kontrolliertes Spielen. Sie sind nur für bestimmte Oberflächen geeignet und bieten Bewegungsfreiheit.

Indoor

Wenn Du in der Halle auf Teppich spielst, benötigst Du spezielle Teppichschuhe. Diese haben eine glatte Außensohle für kontrolliertes Gleiten und optimalen Grip.

Für Granulatböden sind Sandplatz- oder Allcourtschuhe die passende Wahl.

WICHTIG!!! Unsere Teppichhalle hat einen GRANULATBODEN und sollten nur mit noch nicht benutzten Sandplatz- oder Allcourtschuhen bespielt werden.

Besaitungen

Naturdarmsaiten

Naturdarmsaiten, bieten unübertroffene Elastizität und Ballgefühl. Sie absorbieren Aufprallschocks optimal und sind daher die bevorzugte Wahl der Profis für Spielkomfort und Armschonung.

Multifilamentsaiten

Um Naturdarmsaiten nahe zu kommen, werden Multifilamentsaiten aus vielen Einzelfasern verdrillt und ummantelt. Sie sind elastisch, bieten Ballgefühl, Power, Kontrolle und sind armschonend. Sie sind eine gute Alternative für komfortorientierte Tennisspieler.

Nylonsaiten

Nylonsaiten haben einen monofilen Kern aus Nylon mit guten dynamischen Eigenschaften. Sie sind mit verschiedenen Ummantelungen umwickelt, was das Spielverhalten und die Spannungsstabilität beeinflussten. Nylonsaite ist die gebräuchlichste Allroundsaite, ideal für Club- und Allroundspieler.

Polyestersaiten

Polyestersaiten bestehen aus einem einzelnen Polyesterstrang und sind langlebiger als Multifilament- und Nylonsaiten. Sie haben eine geringe Eigenelastizität, was zu einem kontrollierten Spielgefühl führt. Allerdings verlieren sie schnell ihre Spannung, oft nach 5-6 Stunden Spielzeit. Hersteller entwickeln Co-Polyestersaiten mit Zusatzstoffen, um die Elastizität und Spannungsstabilität zu verbessern. Aufgrund der Eigenschaften sind sie für Kinder und Jugendliche nicht geeignet

Hybridsaiten

Hybridsaiten sind eine Mischung aus verschiedenen Saiten, eine für Längs- und eine für Quersaiten. Die Kombinationen sind nahezu unbegrenzt und richten sich nach den Vorlieben des Tennisspielers. Beliebt ist die Kombination einer haltbaren Saite mit einer gefühlvollen. Meist reißt die Längssaite zuerst, deshalb wird oft eine haltbarere Längssaite und eine elastische Querbespannung verwendet.

Quellen:

- https://blog.tennis-point.de/ratgeber/tennisschuhe-belag/
- https://blog.tennis-point.de/ratgeber/der-richtige-tennisschlaeger/
- https://blog.tennis-point.de/ratgeber/die-richtige-tennissaite/