



Die richtige Ausrüstung für Kinder im Tennis

Tennisschläger für Kinder

Beim Kauf eines Kinder-Tennisschlägers sind einige wichtige Punkte zu beachten.

1. Der Rahmen des Schlägers sollte etwa 3 cm vom Boden entfernt sein, wenn das Kind aufrecht steht und den Schläger in der Hand nach unten hängen lässt. Ist der Rahmen am Boden, ist der Schläger zu groß. Grundsätzlich sollte von zwei möglichen Tennisschlägern immer der Kleinere gewählt werden.
2. Der Griff sollte dünn genug sein, damit das Kind ihn gut halten kann, da ein falscher Griff Verletzungen verursachen kann.
3. Anfänger sollten einen leichten Schläger wählen, meist sind kurze Schläger aus Aluminium (17-23 Zoll) am besten. Längere Schläger (25-26 Zoll) sind für ältere Kinder geeignet.
4. Kinderschläger sind oft schon besaitet, sollten aber für langfristiges Spielen neu besaitet werden.

Zur Orientierung für die individuelle Spielfähigkeit, kann die folgende Übersicht dienen:

KÖRPERGRÖSSE	EMPFHOLENES ALTER	ZOLL DES SCHLÄGERS	
80-91 CM	BIS 4 JAHRE	17 ZOLL	
100-110 CM	BIS 5-6 JAHRE	19 ZOLL	
110-120 CM	BIS 6-7 JAHRE	21 ZOLL	
120-130 CM	BIS 7-8 JAHRE	23 ZOLL	
130-137 CM	BIS 9-10 JAHRE	25 ZOLL	
137-148 CM	BIS 10-12 JAHRE	26 ZOLL	

Tennisschuhe für Kinder

Tennisschuhe für Kinder unterscheiden sich nicht stark von denen für Erwachsene. Wichtige Faktoren bei der Auswahl sind Dämpfung, Stabilität, Gewicht, Größe und der Untergrund, auf dem gespielt wird, sowie der Tragekomfort.

Größe

Die Größe ist entscheidend, damit die Kinder genügend Bewegungsfreiheit haben. Es wird empfohlen, Tennisschuhe eine Größe größer zu kaufen und sie mit dicken Socken anzuprobieren. Da Kinderfüße schnell wachsen, sollten die Schuhe regelmäßig auf die Passform überprüft werden, um Fehlhaltungen zu vermeiden.

Dämpfung

Eine gute Dämpfung ist wichtig, da Kinder beim Tennis viel laufen und springen. Sie schützt die Gelenke und wandelt Aufprallenergie in Abstoßenergie um. Stabilität ist ebenfalls notwendig, um Verletzungen an Ferse und Fußgelenk vorzubeugen.

Gewicht

Das Gewicht der Schuhe sollte leicht sein und dennoch Dämpfung und Stabilität bieten. Atmungsaktive Materialien sind wichtig, um ein angenehmes Schuhklima zu gewährleisten. Schließlich sollen die Kinder sich in ihren Tennisschuhen wohlfühlen, um Spaß am Tennis zu haben.

Stabilität

Beim Tennis drohen insbesondere rund um Ferse und Fußgelenk Verletzungen. Daher kommen bei Tennisschuhen in diesen Bereichen verstärkte Materialien zum Einsatz, die den Fuß stabilisieren und ein Umknicken verhindern sollen. Stabilisierende Elemente im Mittelfußbereich beugen einer Verletzung des Sprunggelenks vor. Diese tragen darüber hinaus zur Torsionssteifigkeit bei und sorgen auf diese Weise dafür, dass sich der Fuß nur wenig in sich verdrehen kann.

Atmungsaktivität

Das Schuhklima spielt bei Tennisschuhen ebenfalls eine wichtige Rolle. Denn auch an heißen Tagen und bei intensiven Begegnungen sollten die Füße nicht zu heiß werden. Atmungsaktive Materialien im Ober- und Innenmaterial sorgen nicht nur für gute Belüftung, sie sind auch besonders leicht und bieten trotzdem den notwendigen Halt.

Tragekomfort

Bei all den wichtigen und hilfreichen funktionalen Aspekten, die Tennisschuhe für Kinder erfüllen müssen, dürfen wir eines natürlich nicht außer Acht lassen: Die Kinder sollen sich in ihren Tennisschuhen wohl fühlen und sie gerne an ihren Füßen tragen. Denn sonst ist es mit dem Spaß am Tennis ganz schnell vorbei!

Quellen

- <https://blog.tennis-point.de/ratgeber/richtiger-kinder-tennisschlaeger/>
- <https://blog.tennis-point.de/ratgeber/tennisschuhe-fuer-kinder/>