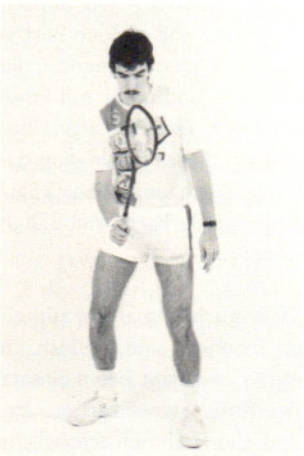
Squash verstehen lernen

Ein Leitfaden, der schrittweise Dein Spiel verbessert

Von Club Sports AG (Generalvertretung der CLOUD und CLOUD Sports Fashion in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein) und Andrew Marshall (Coach der Schweizer Herren-Nationalmannschaft und Nummer eins in der Schweiz).



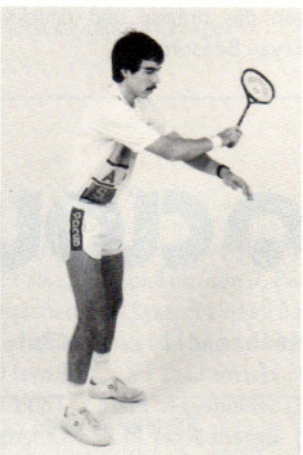
Wenn Du meinen letzten Artikel gelesen hast und viel geübt hast, dann solltest Du Deinen Schlag verbessert haben. Du wirst jedoch trotzdem noch Fehler machen – wie ich – besonders, wenn Du unter Druck bist! Wenn Du nicht sicher bist, was falsch ist, dann lies weiter!

Kenne Deine Fehler

Um Deinen Schlag zu verbessern musst Du vor allem zuerst Deine Fehler kennen und wissen, was Du korrigieren musst. Während den letzten 8 Jahren als Coach, habe ich gesehen, was falsch gemacht werden kann, und ich habe die häufigsten Fehler unten angegeben; diese Liste solltest Du zusammen mit meinem letzten Artikel über den richtigen Schlag studieren. Wenn Du diesen Artikel nicht hast, schreibe an Club Sports Groth AG, Zugerstrasse 25, 6314 Unterägeri, und lege ein frankiertes Rückantwort-Couvert bei.

1. Abb. 1

Das Racket in der Warte-Position liegt zu hoch, so dass die Racket-Fläche nach der ersten Ausholbewegung oberhalb des Balls liegt, anstatt hinter dem Ball. Dies verunmöglicht eine genaue und schöne Schuss-Linie.



2. Abb. 2&3

Wenn Du bei der ersten Ausholbewegung den gestreckten Arm direkt nach oben führst wie auf Abb. 2 (für die Vorhand) und auf Abb. 3 (für die Rückhand, kommt die Racket-Fläche über den Ball zu liegen, anstatt hinter den Ball. Bei dieser Bewegung bleibt der Arm gestreckt und die zweite Ausholbewegung wird nicht durchgeführt. Das kann Dich vor allem in den hinteren Ecken sehr teuer zu stehen kommen!

3. Abb. 4&5

Wenn der freie Arm die Bewegung des Rackets stört, so behindert dies ein korrektes Durchziehen des Vorhand-Schlags (Abb. 4) oder die Ausholbewegung, in der Rückhand, so dass das Racket nicht hinter die Linie der Zehenspitzen geführt werden kann (Abb. 5).

4. Abb. 6

Damit die Bewegung des Arms locker aus der Schulter heraus geführt wird, muss Dein Körper im Gleichgewicht sein. Um zu verhindern, dass Du während des Schlags nach hinten lehnst, biege ein wenig Deine Knie und lehne Deinen Kopf und Deine Schultern etwas nach vorn.

Schlussfolgerung

Das sind nur wenige der Fehler, die Du machen kannst! Um herauszufinden, was bei Dir eine lockere und pendelähnliche Bewegung Deines Schlags verhindert,

- nimm ein paar Stunden mit einem SSRV-Coach;
- beobachte Dich auf Video;
- bedenke, dass jeder missratene Schuss seinen Grund hat; denke darüber nach und gib nicht dem Racket oder Deinem Gegner die Schuld!

Wenn Du Dir einmal bewusst geworden bist, wie Dein Körper und Dein Racket-Arm zusammenspielen, wirst Du selbst Deine Ausholbewegung kontrollieren können, so dass Du nichts mehr falsch machst! Aber es braucht Zeit Fehler zu korrigieren – habe Geduld und trainiere fleissig!

In der nächsten Ausgabe: Handgelenk Kontrolle