



Ein Tennisschläger hat folgende Spezifikationen:

Weight: 315 g	Balance: 32.0 / 7 pts HL
Headsize: 97 sq. in.	String Pattern: 16/19
Beam: 21.5mm	Stiffness: 66 RA

Von «schlägisch» nach Deutsch übersetzt möchte uns dieser Tennis-Schläger etwa folgendes sagen: *«ich bin ein schwerer, grifflastiger Midplus-Schläger mit einem ausgeglichenen Saitenbild und mit einem dünnen und relativ weichem Rahmen. Als Besitzer wünsche ich deshalb einen erwachsenen Wettkampfspieler.»* Wem das alles schon klar war, dem können wir hier nichts Neues bieten. Für alle anderen versuchen wir Begriffe und Zusammenhänge rund um den Tennisschläger zu erläutern.

1. Vorweg: Kinder- und Juniorschläger (bis ca. 10 Jahre) .....	2
2. Grundbegriffe.....	2
3. Welchen Schläger soll ich nehmen?.....	4
4. Schlägerkopfgrösse .....	5
5. Saitenbild («string pattern») .....	6
6. Zwischenfazit.....	6
7. Vorschlag Schlägerwahl .....	8
8. Vorbemerkungen Schlägermerkmale (Spezifikationen).....	9
9. Balancepunkt .....	9
10. Rahmenhärte (auch Stiffness oder Steifheit/Steifigkeit genannt).....	10
11. Schlägerlänge .....	10
12. Schlägergewicht .....	10
13. Rahmenhöhe (Beam) .....	11
14. Zusammenfassung nach Spieler und Spielegenschaft .....	12
15. Schlägertuning .....	13



## 1. Vorweg: Kinder- und Juniorschläger (bis ca. 10 Jahre)

Die nachfolgenden Ausführungen zum Tennisschläger gelten für Erwachsenenmodelle. Diese werden je nach körperlicher Entwicklung ab einem Alter von etwa 10 Jahren (ab ca. 150 cm Körpergrösse) gespielt. Für jüngere Kinder gibt es eine Auswahl an Kinder- und Juniorschläger. Sie unterscheiden sich meist nur in der Farbe. Man muss sich also noch keine vertieften Gedanken zu den Schlägerspezifikationen machen.

Die Kinder- und Juniorschläger unterscheiden sich jedoch in den Schlägerlängen (z. B. Wilson Federer 21 im Bild rechts). Die Zahl bei der Schlägerbezeichnung («21») gibt jeweils die Schlägerlänge in Inches an. Der kürzere Griff ist auf dem Bild rechts gut erkennbar. Die Schläger bewegen sich zwischen 43 cm (Grösse 17) und 66 cm (Grösse 26) Schlägerlänge sowie in einem Gewichtsbereich von etwa 150 bis 250 Gramm. Danach folgen die Erwachsenenschläger (27 Inches). Die kürzeren Griffe ermöglichen eine vernünftige Handhabung ohne den Boden zu berühren.

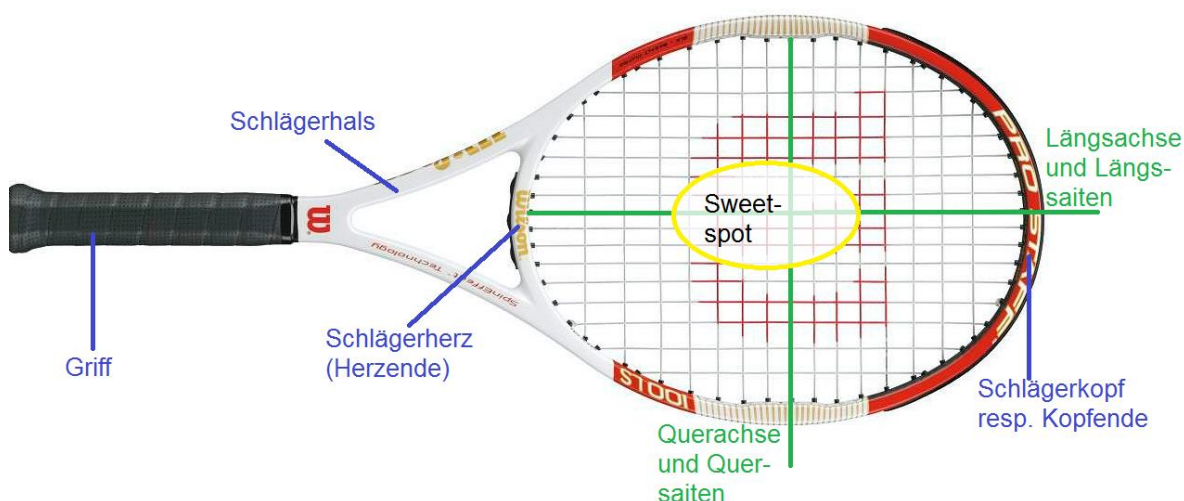


Grobe Richtwerte für die Grössen sind:

Körpergrösse ca.	Schlägergrösse in cm	Schlägergrösse Inches
ab 80 cm	43	17
ab 100 cm	48	19
ab 115 cm	53	21
ab 125 cm	58	23
ab 135 cm	63	25
ab 145 cm	66	26

## 2. Grundbegriffe

### 2.1. Der Schläger



### 2.2. Sweetspot

Mit «Sweetspot» ist die optimale Trefferfläche im Tennisschläger gemeint. Er ist vereinfacht dargestellt ein relativ kleiner Bereich auf der Schlagfläche, wo die grösste Ballbeschleunigung und die grösste Schlaggenauigkeit erzielt werden können. Form, Lage und Grösse des Sweetspots wird von Faktoren wie der Konstruktion des Schlägers, dem Gewicht, der Gewichtsverteilung, der Bespannungshärte etc. bestimmt. So hat beispielsweise ein Schläger mit einem grossen Schlägerkopf und einer weichen Bespannung einen grösseren Sweetspot. Der Sweetspot befindet sich auf der Längsachse des Schlägers, meist leicht unterhalb der Mitte der Querachse in Richtung Schlägerherz (s. symbolische Darstellung oben).

### 2.3. Trampolineffekt

Beschleunigung und Kontrolle sind die beiden gegensätzlichen Spieleigenschaften bei Tennisschlägern und bei der Bespannung. Von beidem das Maximum zu bekommen geht nicht. Zur Erklärung wird bildlich gerne ein Trampolin verwendet:

Ein **Trampolin** gibt dem Druck nach und federt. Wirft man einen Ball auf ein Trampolin, kommt er mit Schwung zurück. Was passiert aber, wenn das Trampolin nicht optimal in der Mitte sondern irgendwo gegen aussen getroffen wird? Der Ball erhält dort einen anderen Absprungwinkel und kommt nicht mehr ganz berechenbar zurück. Auf's Tennis übertragen bedeutet der Trampolineffekt mehr Power (Beschleunigung) aber weniger Kontrolle (Präzision). Ist ein Schläger auf «Beschleunigung» eingestellt, geht dies zulasten der Präzision, wenn der Ball nicht optimal getroffen wird. Ein grosser Schlägerkopf, ein offenes Saitenbild oder eine geringe Besaitungshärte verstärken beispielsweise den Trampolineffekt. Der Ball kann hier tiefer in die Saiten eindringen und «mehr Fahrt aufnehmen».



Zur Illustration des gegenteiligen Effekts dient das Bild eines **Bretts** oder einer **Wand**. Wirft man einen Ball gegen eine Wand, kommt er viel weniger schnell zurück als beim Trampolin, es geht Energie verloren. Oder besser formuliert: Man muss selbst wesentlich mehr Kraft aufwenden, damit der Ball gleich schnell und weit zurückkommt wie beim Trampolin. Umgekehrt wird der Ball jedoch von der Wand wesentlich berechenbarer zurückfliegen als von einem Trampolin. Tennissprache: mehr Kontrolle (Präzision) aber weniger Power (Beschleunigung). Ein hart bespannter Schläger oder ein kleiner Schlägerkopf bewirken beispielsweise eine grössere Kontrolle.

### 2.4. Spieleigenschaften

Der Schläger kann bestimmte Spieleigenschaften unterstützen. So gibt es beispielsweise Schläger, welche den Spieler bei der Beschleunigung unterstützen. Umgekehrt heisst das aber auch, dass der Spieler nicht noch in einer Spieleigenschaft unterstützt werden muss, wenn er dort bereits seine Stärken hat (Überkompensation). Die wichtigsten Spieleigenschaften sind:

<b>Beschleunigung / Power</b>	Diese Schläger unterstützen den Spieler bei der Ballbeschleunigung. Sie sind oft etwas grösser und haben weniger Quer- / Längssaiten.
<b>Kontrolle</b>	Hier wird die Schlagpräzision resp. Ballkontrolle gefördert. Das sind in der Regel die kleineren Profi- und Wettkampfschläger.
<b>Spin</b>	Das Spinspiel (Drall) wird von einigen Schlägermodellen mit offenem Saitenbild gezielt unterstützt.



### Armschonung

Die Wahl des Schlägers kann auch dazu beitragen, die Belastung für den Schlagarm zu reduzieren.

## 3. Welchen Schläger soll ich nehmen?

Den von Roger Federer oder doch lieber den schönen blauen mit den gelben Streifen? Das ginge wohl schief. Die Frage lässt sich aber auch nicht einfach beantworten. Es hängt von der Spielweise, von Vorlieben und vom Zusammenwirken der Schlägereigenschaften ab. Diese Eigenschaften und ihre Wirkungen versuchen wir hier aufzuzeigen. **Vorab stellen sich zwei wichtige Fragen**, die nach einem Kauf nicht mehr korrigiert werden können:

### 3.1. Schlägergewicht

Zuerst geht es darum, das richtige Schlägergewicht zu finden. Die gleichen Schlägermodelle werden oft in verschiedenen Gewichtsklassen angeboten. Der mögliche Gewichtsbereich hat zunächst mit der Physis und Kraft des Spielers zu tun. Ist der Schläger zu schwer, kann dies ermüden oder zu Armproblemen führen.

Wer schon einen Schläger hat geht als Ausgangsbasis vom bestehenden Racket aus. Fragen wie «fühle ich mich damit wohl, ist er zu leicht, zu schwer ...» helfen den Gewichtsbereich für den neuen Schläger festzulegen. Erfahrene Spieler können zusätzlich ihren Schwung einschätzen. Wer einen langen und schnellen Schwung hat kann mit einem etwas schweren Schläger zusätzlich profitieren. Wer einen kürzeren und langsameren Schwung hat, kann mit einem etwas leichteren Modell mehr herausholen.

Wer noch keinen Schläger und keine Erfahrungswerte hat muss sich an das optimale Gewicht ran tasten. Als grobe Faustregeln gelten:

Kinder, Junioren bis etwa 10-11 Jahren	Anfänger, Junioren ab ca. 10-11 Jahren	Freizeitspieler	Wettkampfspieler (erwachsen)
Kinder- oder Juniorenschläger (siehe oben Kapitel 1)	sicher unter 280g	unter 310g	ab 280g

Ein kräftiger Spieler kann auch einen leichten Schläger bevorzugen, weil er besser damit klar kommt. Ein «zu leicht» gibt es eigentlich nicht. Wichtig ist ausprobieren und ein Gewicht zu finden mit dem man sich wohlfühlt. Am besten 2-3 Schläger im bevorzugten Gewichtsbereich testen. Kommen am Schluss dann vielleicht noch unterschiedlich schwere Rackets in Frage, kann das Gewicht auch bewusst in Bezug auf dessen Wirkung auf das Spiel ausgewählt werden (siehe unten Punkt 12).

### 3.2. Griffgrösse

Die Schläger sind in unterschiedlichen Griffgrössen erhältlich. Griffgrösse meint den Umfang des Griffs und leitet sich von der englischen Masseinheit ab. Erhältlich sind die Grössen L1 (4  $\frac{1}{8}$  Inches resp. 105mm Umfang) bis L7 (4  $\frac{7}{8}$  Inches oder 124mm). In der Regel findet sich ein Aufkleber mit der Grössenangabe am Schlägerhals.





Das Racket soll gut und stabil in der Hand liegen. Ein zu kleiner Griff kann über längere Zeit zu Armproblemen führen. Mit einem zu grossen Griff ist der Schläger schwieriger zu führen. Wer seine Griffgrösse noch nicht kennt oder sie kontrollieren will macht folgendes: Racket im Vorhandgriff halten. Wenn nun der Zeigefinger der anderen Hand genau zwischen die Handfläche und den Ringfinger passt, ist das die richtige Grösse. Die Griffgrösse kann durch die Wahl eines dickeren Griffbandes und zusätzlichen Overgrips noch etwas vergrössert werden.

### 3.3. Und wie weiter?

Sind die Gewichtsklasse des zukünftigen «Trainingspartners» und die Griffgrösse klar, stehen mehrere passende Schläger zur Auswahl. Nun stellt sich die Frage nach den spezifischen Schlägermerkmalen. Diese muss man nicht alle kennen. Wir empfehlen, sich noch Gedanken zur Schlägerkopfgrosse (Kapitel 4) und zum Saitenbild (Kapitel 5) zu machen. Danach folgt ein Zwischenfazit und ein Vorschlag für das weitere Vorgehen.

## 4. Schlägerkopfgrosse

Konkret gemeint ist die Grösse der Schlagfläche. Die englische Masseinheit ( $\text{in}^2$ ) findet man oft bereits in der Schlägerbezeichnung: «Wilson Pro Staff 97» meint eine Schlagfläche von  $97 \text{ in}^2$ . Die umgerechnete Flächenangabe ( $\text{in cm}^2$ ) findet sich im Aufdruck am Schlägerhals. Die gängigen Schlägermodelle bewegen sich heute im Bereich von ca.  $90 \text{ in}^2$  bis  $115 \text{ in}^2$ . Bis  $92 \text{ in}^2$  spricht man von Midsize-, von  $93 \text{ in}^2$  bis ca.  $105 \text{ in}^2$  von Midplus- und darüber von Oversize-Rackets. Was bewirkt aber die Schlägerkopfgrosse?

### Grösserer Schlägerkopf (ab ca. $98 \text{ in}^2$ )

Je grösser der Schlägerkopf ist, je grösser ist der Sweetspot und je mehr Ballbeschleunigung kann erzielt werden («Trampolineffekt»). Vorteil ist auch, dass die grössere Fläche mehr Fehler verzeiht, wenn der Ball nicht optimal getroffen wird. Durch den grösseren Sweetspot ergibt sich umgekehrt eine etwas schlechtere Kontrolle bei ganz schnellen Bällen. Die grossen Schlägerköpfe sind für Einsteiger und Junioren unbedingt zu empfehlen.

### Kleinerer Schlägerkopf (bis ca. $97 \text{ in}^2$ )

Je kleiner der Schlägerkopf ist, je besser wird die Kontrolle. Die Beschleunigungsunterstützung durch den Schläger wird jedoch geringer. Oder anders: je kleiner der Schlägerkopf, je mehr muss die Beschleunigung durch den Spieler selbst erzeugt werden. Fehler verzeiht der Schläger nicht mehr. Der Spieler muss technisch in der Lage sein, den Ball optimal zu treffen. Der Spieler erhält dafür eine maximale Präzision und Kontrolle. Erfahrene (Wettkampf-)Spieler wählen deshalb meist kleinere Schlägerköpfe. Es gibt aber auch umgekehrte Beispiele von Profispielern, die wieder in der Richtung von mittelgrossen Schlägern gehen.



grosser Schlägerkopf = mehr Beschleunigung  
kleiner Schlägerkopf = mehr Kontrolle





### 5. Saitenbild («string pattern»)


Das Saitenbild (auch Saitenmuster, Saitenbett) eines Schlägers ergibt sich aus der Anzahl der Längssaiten (= die «langen» Saiten vom Griff aus zum Schläger Kopf) und der Quersaiten. Ein Saitenbild von 18/20 bedeutet, dass der Schläger 18 Längs- und 20 Quersaiten aufweist. Vereinfachend kann man den Wert für die Längs- und Quersaiten zusammenzählen. Liegt die Summe bei 36 Saiten und weniger, spricht man von einem offenen Saitenbild. Bei 37 und mehr Saiten von einem geschlossenen Saitenbild. Beim offenen Saitenbild sind normalerweise auch weniger Quer- als Längssaiten vorhanden. Im Detail kommt es natürlich noch auf die Schlägerkopfgrösse, Kopfform und auf das Verhältnis von Längs- zu Quersaiten an, um von einem offenen oder geschlossenen Bild zu sprechen.

#### Offenes (weites) Saitenbild (< 36 Saiten)

Je weniger Saiten ein Schlägermodell hat, je grösser werden die Zwischenräume («Vierecke») zwischen den Längs- und Quersaiten. Dann spricht man von einem offenen Saitenbild. Der Ball trifft so auf weniger Saiten und kann dadurch mehr Beschleunigung entwickeln («Trampolineffekt»). Auch der Spineffekt (Drall) wird grösser, weil der Ball tiefer ins Saitenbett eintauchen und die Saite mehr Drehung auf den Ball übertragen kann. In den letzten Jahren sind viele Schläger mit extra offenem Saitenbild auf den Markt gekommen um den Spineffekt zu erhöhen (z. B. Wilson Steam 105S mit nur 16 Längs- zu 15 Quersaiten). Umgekehrt nimmt beim offenen Saitenbild die Kontrolle bei schnellen Schlägen ab. Auch werden die Saiten schneller reissen als bei einem engeren Saitenbild. Für Einsteiger, Junioren und Freizeitspieler sind offene Saitenbilder in der Regel die bessere Wahl.

#### Geschlossenes Saitenbild (>36 Saiten)

Je mehr Saiten ein Schläger bei gleicher Kopfgrösse hat, je enger werden die Zwischenräume zwischen den Saiten (enges Saitenbild). Der Ball kann weniger weit in den Schläger eintauchen und es entwickelt sich weniger Beschleunigung (Power). Andererseits lässt sich der Ball präziser steuern und kontrollieren. Die Haltbarkeit der Saite ist besser. Erfahrene Wettkampfspieler bevorzugen deshalb meist engere Saitenbilder.

 offenes Saitenbild = mehr Beschleunigung + Spin  
geschlossenes Schlägerkopf = mehr Kontrolle

### 6. Zwischenfazit

Das waren schon die wichtigsten Punkte für die Auswahl des richtigen Schlägers. Weiter geht es mit spezifischen Merkmalen wie Balancepunkt, Rahmenhärte etc. Wer sich dafür nicht interessiert, kann hier mit dem Lesen aufhören. Nochmals eine kurze Zusammenfassung der bisherigen Punkte:

Was eignet sich besser für welchen Spielertyp?

	Einsteiger und Junioren	Freizeitspieler	Wettkampfspieler
Schlägergewicht	unter 280g	unter 310g	über 280g
Schlägerkopfgrösse	gross (> 100 in <sup>2</sup> )	mittel bis gross (> 95 in <sup>2</sup> )	klein bis mittel (< 100 in <sup>2</sup> )
Saitenbild	offen	offen oder ausgeglichen	geschlossen oder ausgeglichen



Was unterstützt eine bestimmte Spieleigenschaft besser?

	Power / Beschleunigung	Kontrolle	Spin	Armschonung*
Schlägerkopf- grösse	gross	klein	eher gross	eher gross
Saitenbild	offen	geschlossen	offen	eher offen

\* Es besteht kein direkter Zusammenhang zwischen dem Schlägerkopf resp. dem Saitenbild und der Armschonung. Meistens sind solche Schläger aber von den übrigen Parametern besser geeignet. Generell gibt es jedoch Schläger, die von ihren gesamten Eigenschaften besser und schlechter geeignet sind wenn Probleme mit dem Arm oder der Schulter bestehen. Lassen Sie sich beraten.



### 7. Checkliste Schlägerwahl

Diese «Checkliste» soll als Hilfestellung verstanden werden. Wichtig ist, dass man sich mit dem Schläger auch wohlfühlt. Das lässt sich nur mit Testen herausfinden.

**Schlägergewicht** finden (Details siehe Kapitel 3.1 und 12)

- Wer schon einen Schläger hat, geht vom jetzigen Gewicht aus:  
Fühle ich mich wohl damit, ist er mir zu leicht, ist er mir zu schwer?
- Wer noch keinen Schläger hat, lässt sich mit Vorteil beraten oder grenzt den Gewichtsbereich mit Hilfe der Tabelle im Kapitel 3.1 ein.

Mein Bereich:

ö ö . - ö ö g

**Schlägerkopfgrosse und Saitenbild** bestimmen (siehe oben Kapitel 4 und 0)

Kriterium	Empfehlung
<input type="checkbox"/> Ich bin Anfänger und habe noch keine Ausgangswerte	Beraten lassen. Eher einen grossen Schlägerkopf (mindestens 100-105 in <sup>2</sup> ) und ein offenes Saitenbild für den Test wählen
<input type="checkbox"/> Der neue Schläger soll mich vor allem bei der Beschleunigung unterstützen	Grossen Schlägerkopf und ein offenes Saitenbild testen
<input type="checkbox"/> Der neue Schläger soll mich vor allem im Spinspiel unterstützen	Offenes Saitenbild (z. B. 16/15) zum Testen wählen.
<input type="checkbox"/> Ich lege mehr Wert auf Kontrolle und Präzision, Beschleunigung und Spin erzeuge ich selbst mit meiner Technik	Geschlossenes Saitenbild (z. B. 18/20) und mittleren bis kleinen Schlägerkopf testen.
<input type="checkbox"/> Ich hätte gerne von allem ein etwas	Mittlere Kopfgrosse und ausgewogenes Saitenbild (z. B. 16/19) wählen

**Schlägerkopf**

- grösser
- mittel
- kleiner

Ca. ö ö .in<sup>2</sup>

**Saitenbild**

- offen
- mittel
- geschlossen

Ca. ö ö / .ö .

**Testen:** mindestens 2 Rackets mit der richtigen Griffgrösse (siehe oben Kapitel 3.2) testen.

Kommen noch mehrere Rackets in Frage? Eventuell weitere Einschränkungen aufgrund der **Schlägerspezifikationen** treffen:

Kriterium	Empfehlung
<input type="checkbox"/> Ich habe (oder tendiere zu) Arm- oder Schulterprobleme beim Tennis	Beraten lassen, es gibt armschonendere Modelle. Eher einen weichen und dünnen Rahmen wählen.
<input type="checkbox"/> Der neue Schläger soll mich vor allem bei der Beschleunigung unterstützen	Kopflastigen (oder möglichst wenig grifflastigen) Schläger mit einem harten Rahmen wählen.
<input type="checkbox"/> Ich lege mehr Wert auf Kontrolle und Präzision, Beschleunigung und Spin erzeuge ich selbst mit meiner Technik	Grifflastigen Schläger mit einem weichen und dünnen Rahmen bevorzugen.

Diese spezifischen Schlägermerkmale werden für Interessierte nachfolgend noch erläutert. Es ist nicht zwingend nötig, sich damit zu beschäftigen.





## 8. Vorbemerkungen Schlägermerkmale (Spezifikationen)

- Nachfolgend werden Schlägerspezifikationen und ihre Wirkungen auf die Spieleigenschaften beschrieben. Jedes Schlägermerkmal wird isoliert betrachtet, ist in der Praxis aber natürlich nur ein Teil des Ganzen. Man wird selten einen Schläger finden der in die Extreme geht und alle «theoretisch richtigen» Merkmale miteinander kombiniert. Entscheidend ist das Gesamtpaket. So kann ein als «Power-Schläger» bezeichnetes Racket auch grifflastig sein. Vermutlich ist es aber etwas weniger grifflastig als die übrigen Schlägermodelle der gleichen Serie.
- Die Schlägerspezifikationen am Schläger oder im Internet verstehen sich entweder bespannt (strung) oder unbespannt (unstrung). Dies muss bei der Beurteilung der Balance und des Gewichts immer berücksichtigt werden. Mit Bespannung, Overgrip und Dämpfer kommt nochmals Gewicht dazu.

## 9. Balancepunkt

Der Balancepunkt entspricht dem effektiven Gewichtsmittelpunkt des Schlägers, d. h. dort wo man den Schläger auf einen Finger legen und balancieren könnte. Dieser Punkt entspricht selten der rechnerischen Mitte (halbe Schlägerlänge). Die Schlägerhersteller versuchen vielmehr mit dem Balancepunkt bestimmte Effekte und Ausgleiche zu erzielen. Man spricht je nach Gewichtsverteilung von griff- oder kopflastigen Schlägern (resp. von ausgewogen).

Angegeben wird der Balancepunkt in Zentimeter (ausgehend vom Griffende). Ein Balancepunkt von 32 cm bedeutet also, dass sich der Schlägerbalance-Punkt 32 cm vom Griffende aus gemessen befindet. Werte von unter 33 cm gelten als grifflastig, Werte darüber als kopflastig. Da sich die Schlägerlängen und Gewichtsverteilungen aber unterscheiden ist dieser Wert relativ. Hilfreicher ist die Angabe mit der Punktbezeichnung «HH» oder «HL»: «HL-Punkte» (headlight) zeigen, dass es sich um einen «kopfleichten» also grifflastigen Schläger handelt. «HH -Punkte» (head-heavy) umgekehrt zeigen an, wieweit das Gewicht in den Schlägerkopf (kopflastig) verschoben ist. Ein Punkt bedeutet eine Verschiebung um 1/8-Zoll (= ca. 0.32cm). «HH 8 Pts» meint beispielsweise, dass der Balancepunkt des Schlägers um ca. 2.5 cm (8 x 0.32 cm) in Richtung des Schlägerkopfs verschoben wurde. Wie wirkt sich das nun aus?

### Kopflastiger Schläger (je mehr HH-Punkte)

Liegt das Gewicht mehr im Schlägerkopf, kann der Schläger bei der Beschleunigung mehr Kraft entwickeln (mehr Schwungkraft, mehr Power). Der Spieler wird bei der Ballbeschleunigung unterstützt. Man findet kopflastige Schläger deshalb oft in Kombination mit einem grösseren Schlägerkopf. Stark kopflastige Schläger sind jedoch etwas seltener geworden.

### Grifflastiger Schläger (je mehr HL-Punkte)

Liegt mehr Gewicht im Griff, kann das Racket durch den Spieler besser geführt und kontrolliert werden (beispielsweise bei Schlägen am Netz). Die Schlagpräzision nimmt generell zu, die Beschleunigung aber ab. Stark grifflastige Schläger sind deshalb besser für Spieler geeignet, die selbst eine hohe Beschleunigung erzielen können.



kopflastiger Schläger = mehr Beschleunigung  
grifflastiger Schläger = mehr Kontrolle



### 10. Rahmenhärte (auch Stiffness oder Steifheit/Steifigkeit genannt)

Beim Ballkontakt biegt sich der Schläger. Dies umso stärker je weicher der Rahmen ist (geringe Rahmenhärte). Meistens wird die Härte als RA-Einheit angegeben. Je höher dieser Wert ist, je härter der Rahmen. Die Mitte der handelsüblichen Schläger liegt etwa bei RA 70. Darüber spricht man von härteren, darunter von weicheren Schlägerrahmen. Was bewirkt die Rahmenhärte?

#### Härterer, steiferer Schlägerrahmen (> 70 RA)

Der härtere Rahmen bewirkt einen grösseren Sweetspot. Der Rahmen gibt beim Schlag weniger nach und absorbiert so weniger Energie. Das erzeugt mehr Beschleunigung.

#### Weicherer, flexiblerer Schlägerrahmen (< 70 RA)

Der weichere Rahmen verzieht sich stärker beim Ballkontakt. Dies geht zulasten der Ballbeschleunigung, erhöht aber die Kontrolle. Bei Armproblemen ist der weichere Rahmen zu bevorzugen, da er den Schlag besser abfängt als ein sehr harter Rahmen. Für den flexibleren, weicheren Rahmen gilt auch, dass er mehr Balldrehung (Spin) erzielen kann.



harter Schlägerrahmen = mehr Beschleunigung  
weicher Rahmen = mehr Kontrolle und armschonender

### 11. Schlägerlänge

Die Schlägerlängen bewegen sich theoretisch zwischen 68.58 cm (27 Inches) und 73.66 cm (29 Inches, maximal zulässige Länge gemäss ITF-Spielregeln). In der Praxis sind aber eigentlich nur Schläger mit 27 Inches Länge erhältlich. Auch die längeren Schläger («longbody») sind nur 1-2 cm länger als die normalen Modelle.

#### Längere Schläger (> 68.58cm)

Längere Schläger findet man im Bereich der grösseren Schlägerköpfe und der «Spin-Modelle». Durch den längeren Schläger vergrössert sich die Hebelwirkung und somit auch die Beschleunigung. Umgekehrt ist der normalgrosse Schläger leichter zu manövrieren (mehr Kontrolle).



längere Schläger = mehr Beschleunigung  
Normallänge = mehr Kontrolle

### 12. Schlägergewicht

Erwachsenenschläger bewegen sich im Bereich von ca. 250 bis 340 g. Mit Saite (ca. 12 - 20 g), Overgrip (5-8 g) und Dämpfer (2-6 g) kommt noch Gewicht dazu. Gleiche Modelle werden oft in verschiedenen «Gewichtsklassen» angeboten, damit es für möglichst viele Spieler passt. Deshalb unbedingt auf die Gewichtsangabe beim Modell achten.

Das richtige Gewicht hat natürlich zunächst einmal mit der Physis und Kraft des Spielers zu tun. Ein grosser und kräftiger Spieler kann auch schwerere Rackets bewegen. Ein für den Spieler zu schwerer Schläger kann umgekehrt ermüden und zu Armproblemen führen. Ein schrittweises Herantasten an die «Schwergewichtler» lohnt sich also. Einen Schläger kann man bei Bedarf etwas schwerer machen, leichter machen geht kaum. Was bewirkt das Schlägergewicht aber im Spiel?




### Schwere Schläger (über 300g)

Der schwerere Schläger unterstützt Spieler mit einem langen und schnellen Schwung optimal. Das Gewicht bringt noch mehr Power in den Schwung. Wer hingegen einen langsameren oder kürzeren Schwung hat, dem wird das Gewicht eher zum Nachteil (noch weniger Beschleunigung). Die zweite Wirkung betrifft die Kontrolle und Präzision: Der schwerere Schläger «flattert» und «vibriert» weniger. Das Schlägergewicht bringt deshalb mehr Stabilität beim Schlag und somit mehr Kontrolle. «Beschleunigung und Kontrolle» sind hier ausnahmsweise keine Gegensätze (sofern der Schwung stimmt).

### Leichter Schläger

Der leichtere Schläger ist dagegen einfacher zu manövrieren. Er lässt sich einfacher spielen. Das geht etwas zulasten der Kontrolle. Widersprüchlich scheint, dass leichtere Rackets oft als Schläger mit guter Beschleunigung verkauft werden. Dies jedoch nicht wegen dem Gewicht, sondern weil diese Schläger meist auch grössere Schlägerköpfe und/oder offene Saitenbilder haben.

 schwerer Schläger = mehr Beschleunigung + Kontrolle  
leichter Schläger = besser manövrierbar

Bei Schulter- und Armproblemen lohnen sich eine Beratung und ein ausgiebiges Testen des Gewichts. Ist der aktuelle Schläger zu schwer für den Spieler und seine Spielweise (Schwung) hilft vielleicht ein leichteres Modell. Ein Wechsel auf einen schwereren Schläger kann aber unter Umständen ebenfalls helfen (sofern es die Physis und die Spielweise zulässt): Der schwere Schläger lässt weniger Vibrationen zu und hat meistens einen weicheren Rahmen, was den Schlag besser abfedert.

## 13. Rahmenhöhe (Beam)


Der Beam ist die Höhe des Tennisschläger-Rahmens in Millimeter. Die Rahmenhöhe kann gemessen werden, wenn man das Racket flach auf den Boden legt (Höhe = mm vom Boden bis zur Rahmenoberkante). Schläger sind von ca. 18-30 mm Beam erhältlich (Durchschnitt: ca. 23-25 mm). Es wird normalerweise an drei Punkten gemessen: Rahmen oberhalb des Griiffs (shaft), in der Mitte und am Kopf (tip). 23-24-23 mm heisst, dass der Rahmen in der Mitte 1 mm höher ist. Da die Rahmenhöhe in der Regel mit der Rahmensteifheit im Zusammenhang steht (härterer Rahmen = höherer Rahmen und umgekehrt), sind auch die Auswirkungen identisch:

### Höherer Rahmen (> 25mm Beam)

Der höhere Rahmen gibt beim Schlag weniger nach und verliert deshalb auch weniger an Energie. Das führt zu mehr Beschleunigung.

### Dünnere Rahmen (< 25mm Beam)

Der dünnere Rahmen verzieht sich stärker beim Ballkontakt. Dies geht zulasten der Ballbeschleunigung, erhöht aber die Kontrolle.

 höherer Rahmen = mehr Beschleunigung  
dünnere Rahmen = mehr Kontrolle



## 14. Zusammenfassung nach Spieler und Spieleigenschaft

Oben sind Schlägerspezifikationen und ihre Wirkungen auf die Spieleigenschaften beschrieben. Jedes Schlägermerkmal wurde isoliert betrachtet, ist in der Praxis aber natürlich nur ein Teil des Ganzen. Man wird selten einen Schläger finden der in die Extreme geht und alle «theoretisch richtigen» Merkmale miteinander kombiniert. Entscheidend ist das Gesamtpaket. Die Schlägerlänge wird beispielsweise kaum je das entscheidende Kaufkriterium sein sondern ergibt sich automatisch aus dem Gesamtpaket.

Was eignet sich besser für welchen Spieler?

	<b>Einsteiger und Junioren</b>	<b>Freizeitspieler</b>	<b>Wettkampfspieler</b>
Schlägergewicht	unter 280g	unter 310g	über 280g
Schlägerkopfgrösse	gross ( $> 100 \text{ in}^2$ )	mittel bis gross ( $> 95 \text{ in}^2$ )	klein bis mittel ( $< 100 \text{ in}^2$ )
Saitenbild	offen	offen oder ausgeglichen	geschlossen oder ausgeglichen
Balance	kopflastig	kopflastig oder ausgewogen	grifflastig
Rahmenhärte (und -Höhe)	hart (und hoch)	hart (und hoch) bis mittlere Werte	weich (und dünn)
Schlägergewicht	leicht	leicht bis mittel	mittel bis schwer

Was unterstützt eine bestimmte Spieleigenschaft besser?

	<b>Power / Beschleunigung</b>	<b>Kontrolle</b>	<b>Spin</b>	<b>Armschonung</b>
Schlägerkopfgrösse	gross	klein	eher gross	eher gross
Saitenbild	offen	geschlossen	offen	eher offen
Schlägerlänge	länger	normal	länger	-
Balance	kopflastig	grifflastig	kopflastig	ausgewogen
Rahmenhärte (und -Höhe)	hart (und hoch)	weich (und dünn)	weich (und dünn)	weich (und dünn)



### 15. Schlägertuning

Hier geht es nicht um «Tieferlegen» oder spezielle Lackierungen. Man kann jedoch den Schläger etwas auf die eigene Spielweise oder auf seine Vorlieben anpassen (Feineinstellung). Von den oben erwähnten Schlägermerkmalen lässt sich die Griffgrösse, das Schlägergewicht und die Balance justieren. Mehr dazu findet sich in unserer separaten Information zur Schlägerpflege und Schlägertuning.

#### 15.1. Griff

Mit Griffbändern (insbesondere Overgrips) und speziellen Griffschläuchen kann der Griffumfang und vor allem das Griffgefühl des Schlägers den individuellen Vorlieben angepasst werden.

#### 15.2. Gewicht

Einerseits kann das **Gesamtgewicht** des Schlägers erhöht werden. Im Griffbereich werden dazu vorzugsweise Bleigewichte im Griff selbst integriert oder dünne Bleibänder unter dem Basisgriffband angebracht. Im Kopfbereich des Schlägers wird mit Bleibändern gearbeitet, die an der Innenseite des Schlägerkopfs angebracht werden. Ein häufiger Grund für die Veränderung des Gewichts ist auch die Angleichung zweier Schläger: Auch wenn man zwei absolut identische Schläger kauft, kann es Gewichtsunterschiede (Griff, Kopf oder Gesamt) von bis zu 5% des Gesamtgewichts geben. Wenn das beim Spielen stört, kann den leichteren Schläger dem schwereren angleichen.

Andererseits wird im Schlägertuning mit der **Schlägerbalance** gearbeitet. Das Gewichtsverhältnis kann in den Schlägerkopf oder in den Griff verlagert werden. Damit lässt sich der gewünschte Spieleffekt verstärken. Je nachdem wo das Blei angebracht wird kann die Kontrolle, die Stabilität oder die Beschleunigung des Schlägers unterstützt werden.

