

## Den Schläger pflegen

### pflegen

Eine regelmässige Pflege kommt dem Tennisschläger zugute und verlängert seine Lebensdauer: Der Schläger wird am besten mit einer weichen Bürste oder einem feuchten Tuch von Sand- oder Granulat-Spuren befreit. Soweit nötig kann der Rahmen auch mit etwas Wasser gereinigt werden (das Racket aber dann wieder gut trocknen!). Im Sommer ist es auch sinnvoll allfällige Sandrückstände wegzubürsten oder wegzublasen (z. B. mit einer Luftpumpe oder Druckluft). Gelangen Sandreste in die Saitenösen geht das zulasten der Haltbarkeit der Saite. Zur Schlägerpflege gehört natürlich auch das regelmässige Wechseln des Griffbandes (siehe unten) und der Bespannung.

Für Ästhetiker: Speziell beim Spielen auf Sand leidet das Ösenband am Schlägerkopf. Dieses kann mit etwas Schuhpolitur in der passenden Farbe oft wieder zum Glänzen gebracht werden und sieht aus wie neu. Es gibt auch spezielle Kopfschutzbänder, die auf den Rahmen am Schlägerkopf geklebt werden können («head tapes» oder Rahmenbänder genannt). Diese verhindern, dass zu viel Sand in die Ösen gelangt.



### aufbewahren

Der Schläger und die Plastikösen sind feuchtigkeits- und temperaturempfindlich. Die richtige Aufbewahrung ist deshalb das Wichtigste: Rackets immer trocken halten und vor Kälte wie Wärme schützen. Den Schläger nicht in die Sonne legen und nicht im heissen oder kalten Auto liegen lassen oder nicht zuhause am Heizkörper aufbewahren. Am besten die Schläger zuhause und auf dem Platz in der Tennistasche aufbewahren. Diese haben speziell geschützte Aufbewahrungsbereiche (Thermofächer). Ist die Tasche beim letzten Gewitter selbst nass geworden, diese gut trocknen lassen!

vor Hitze und  
Kälte schützen

## Die Saite schonen

Was für den Schläger gilt, gilt für die Saite erst recht: Saiten sind sehr temperaturempfindlich. Bei Temperaturschwankungen dehnen sie sich resp. ziehen sich zusammen. Polyester-Saiten werden an der Sonne weich und spielen sich anders als normal. Den Schläger deshalb unbedingt soweit möglich vor Hitze und Kälte schützen (siehe oben). Gelangen im Sommer Sandrückstände in die Ösen oder in die Kreuzungsstellen reissen die Saiten schneller. Sandrückstände können weggeblasen oder mit einer weichen Bürste entfernt werden.



Vor allem die teuren Naturdarmsaiten können zusätzlich geschützt werden:



**Elastocross** sind kleine «Plastikröllchen», welche an den Kreuzungspunkten der Saiten (dort wo die Reibung speziell gross ist) angebracht werden können. Es gibt sie von verschiedenen Marken (Bild links: Elastocross von Wilson). Man sieht sie heute seltener. Bei den modernen Polyestersaiten sind sie eher kontraproduktiv, weil sie das Zurückgleiten der Saite nach dem Schlag erschweren. Wer jedoch mit Naturdarm spielt, kann die Elastocross einmal testen (Preis ca. CHF 8-12 je nach Inhaltsmenge).

**Powerpads** sind kleine Lederstückchen die vor allem bei den zentralen Längssaiten zum Einsatz kommen. Sie werden aussen am Ösenband angebracht und vermindern so die Reibung der Saiten an den Umlenkungspunkten. Die empfindlichen Naturdarmsaiten wurden so zusätzlich geschützt. Gleiches gilt für sehr dünne oder sehr stark gespannte Saiten. Auch Powerpads sieht man heute eher selten noch. Teilweise werden sie bei Armproblemen zur Dämpfungsunterstützung verwendet.

## Das Griffband

Griffbänder sollen einen sicheren und rutschfreien Halt ermöglichen und beim Abfedern des Schlages mithelfen. Es gibt zwei Arten von Griffbändern: Das Basisgriffband wird direkt auf dem Griff angebracht (resp. darauf geklebt). Das Overgrip («Übergriffband») kann bei Bedarf zusätzlich über das Basisgriffband gewickelt werden. Griffbänder müssen regelmässig gewechselt werden. Schläger mit abgenutzten Bändern können nicht mehr sicher gehalten werden, scheuern und verursachen beim Schwitzen schnell Blasen an den Fingern. Das Basisgriffband verliert mit der Zeit auch die dämpfende Wirkung und soll auch beim Einsatz von Overgrips regelmässig gewechselt werden.

### Basisgriffband

Basisgriffbänder kosten ca. 8 bis 20 Franken und sind in verschiedenen Stärken und Materialien erhältlich. Wer ohne Overgrip spielt, muss das Basisgriffband häufiger wechseln. Wir empfehlen das Basisgriffband nur selbst zu wechseln wenn man weiss wie. Am einfachsten lässt man sich das Band beim nächsten Besaiten tauschen. Dort kann man sich auch unterschiedliche Bänder erklären lassen. Wer einen empfindlichen Arm hat, kann etwas mehr Geld in ein dämpfendes Griffband (z. B. Wilson Shock Shield im Bild) investieren.



## das Overgrip

Das dünnere Overgrip («Übergriffband») wird über das Basisgriffband gewickelt. Damit wird ein besseres Griffgefühl erzielt oder der Griffumfang kann den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Viele verwenden es aber auch einfach um das Basisgriffband zu schonen. Overgrips gibt es in verschiedenen Stärken, Farben und Oberflächenstrukturen (weich, klebrig, perforiert ...). Wer Probleme mit Blasen an den Fingern hat testet am besten verschiedene Arten. Damit das Grip auch die gewünschte Wirkung hat, muss es häufig gewechselt werden. Dies kann jedoch gut selbst gemacht werden (einfach einmal beim Trainer zuschauen oder bei YouTube suchen). Overgrips kosten ca. 3 bis 5 Franken und sind einzeln, in Sets oder in Grosspackungen erhältlich.



## Dämpfer

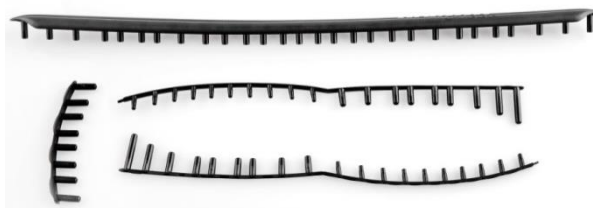
Dämpfer für den Tennisschläger gibt es in verschiedenen Grössen, Farben und Variationen. Sie werden in der Mitte des Schlägers unterhalb der letzten Querseite angebracht. Die Wirkung ist nicht ganz klar. Es gibt keine Beweise, dass diese 2 bis 6 g leichten Gummis eine relevante Dämpfung zur Schonung des Arms bewirken. Es gibt Spieler die aus Prinzip ohne spielen, andere schwören drauf. Sicher ist, dass damit der Ton der nachschwingenden Tennissaite gedämpft wird. Unsere Empfehlung: Einen Dämpfer in den Schläger setzen. Wenn es doch mehr nützt als nur den Ton zu dämpfen ist es gut. Schaden tut's sicher nicht.



## Schlägerteile wechseln

Auch sorgfältig behandelte Rackets haben mit der Zeit Schäden. Leichte Lackschäden können mit Lackstiften nachgebessert werden. Nachbestellen lassen sich Ösenbänder und Griffkappen:

Die Saiten werden nicht direkt durch den Rahmen sondern durch die Ösen geführt. Diese werden aussen am Schläger durch die **Ösenbänder** gehalten (s. Bild rechts). Die Ösen leiden durch das Spannen der Saiten, durch den Sand und durch nicht optimal getroffene Bälle. Gibt es Risse und scharfe Kanten können die Saiten beschädigt werden. Einzelne Schadstellen lassen sich mit Saitenschläuchen reparieren oder durch Standardösen austauschen. Aber auch die Ösenbänder selbst nutzen sich ab, leiden beim Bodenkontakt und unter der Sonne: sie sind optisch nicht mehr ansprechend, werden spröde oder sind sogar gespalten. Für viele Schläger kann man die Ösenbänder («grommets») nachkaufen und ersetzen. Erwärmt man sie vor der Montage mit einem Haarfön, lassen sie sich einfacher einsetzen.



Ist das Logo an der **Griffkappe** verloren gegangen oder wurde sogar die ganze Griffkappe beschädigt? Von verschiedenen Marken lassen sich Griffkappen nachbestellen. Für die Montage muss allerdings das Basisgriffband entfernt werden. Die neue Griffkappe wird mit Agraffen, Heftklammern oder Leim am Griff befestigt.

