



Die Saite bestimmt die Spieleigenschaft eines Tennisschlägers. Je nach Quelle wird der Einfluss der Saite auf den Schläger mit 50-80% angegeben. Das beste Racket hilft wenig, wenn es nicht passend besaitet ist. Es gibt bei Saiten wenig «richtig oder falsch». Vieles hat mit Vorlieben oder Erfahrungen zu tun. Wir beschränken uns hier auf allgemeine Informationen und Empfehlungen. Am Schluss findet sich eine Vorbereitungsliste für den nächsten Bespannungsauftrag.

Inhalt:

1. Schnellempfehlung	2
2. Häufigkeit Bespannungswechsel	2
3. Spieleigenschaften.....	3
4. Tennissaiten	4
4.1. Welche Saiten gibt es?	4
4.2. Übersicht Saitentypen und Spieleigenschaften.....	5
4.3. Saitendurchmesser (Saitenstärke).....	6
4.4. Hybridbespannungen	6
4.5. Nebenbei: Saitenverrutschen	6
4.6. Set oder Rolle	7
5. Bespannungshärte.....	7
5.1. Bespannungshärte	7
5.2. Unterschiedliche Bespannungsgewichte Längs- und Quersaite.....	8
6. Zusammenfassung nach Spieleigenschaft.....	9
7. Alles klar?	9
Bespannungsauftrag / Vorbereitung	10



Noch keine Erfahrungswerte? Hier unser Vorschlag:

Interesse an Details? Die gibt es hier bei Bedarf:

1. Schnellempfehlung

Wer keine speziellen Wünsche oder Probleme hat macht folgendes:

Wann neu besaiten?	Mindestens halbjährlich (z. B. jeweils vor Beginn der Hallen- resp. Aussensaison)	Seite 2
Welche Saite?	Monofile Standardsaite (z. B. des Schlägerherstellers) Bei Armproblemen: multifile Standardsaite oder Naturdarm Kids und Junioren: multifile Standardsaite oder Nylonsaite	Seite 5
Welchen Saitendurchmesser?	1.25mm	Seite 6
Welches Bespannungsgewicht?	Erwachsene: 25kg für Längssaiten, 24kg für Quersaiten Junioren: 23 kg Längs, 22 kg Quer Kids: 21 kg Längs, 20 kg Quer	Seite 7
Wie gebe ich den Bespannungsauftrag?	Bitte bespannen Sie meinen Schläger mit einem Gewicht von 25 kg Längs / 24 kg Quer mit einer monofilen (resp. multifilen) 1.25mm-Standardsaite.	

2. Kinder

Für Kinder und jüngere Junioren empfehlen wir eine Nylonsaite oder eine multifile Saite. Bei spielstärkeren und älteren Kindern kommt auch eine weiche monofile Saite in Frage. Lassen Sie sich beraten. Im Vordergrund steht die Verletzungsprävention bei Kindern, die noch im Wachstum sind. Daneben lässt sich mit diesen Saiten aber auch mit wenig Kraft viel Beschleunigung erzielen und erhöht den Spass am Tennisspielen.



3. Häufigkeit Saitenwechsel

Wann soll die Saite gewechselt werden? Natürlich, wenn sie gerissen ist oder wenn sich die Spielbarkeit spürbar negativ verändert hat: Eine Bespannung verliert bereits in den ersten 24 Stunden 5-10% an Spannkraft (ohne dass damit gespielt wurde). Danach wird die Bespannung beim Spielen immer noch etwas «weicher» (abhängig vom Saitenmaterial). An einem bestimmten Punkt fühlt sich die Saite dann immer etwa gleich hart an. Sie ist ausgehärtet und hat damit aber auch ihre Spieleigenschaft verloren. Sie ist «tot». Eine ausgehärtete, «tote» Saite federt den Ballkontakt weniger ab. Es können Probleme mit dem Arm entstehen.

Wer profilierte Saiten spielt (z. B. 6-eckig), wird feststellen, dass sich diese Kanten mit der Zeit rund gespielt haben und die Saite ihre Spieleigenschaft verloren hat.

Noch keine eigenen Erfahrungswerte? Hier unser Vorschlag

Faustregeln

- | | |
|-------------------|---|
| • 2x pro Jahr | alle Spieler
(Vorschlag: jeweils zur Hallen- resp. Aussensaison) |
| • 4x pro Jahr | wer 1-2x pro Woche regelmässig spielt |
| • 6x pro Jahr | wer 2-3x pro Woche regelmässig spielt |
| • alle 5-6 Wochen | wer 4x und mehr pro Woche spielt |



4. Spieleigenschaften

Ein «Bespannungspaket» besteht aus der Saite, dem gewählten Saiten-Durchmesser und der Besaitungshärte. Diese Kombination kann bestimmte Wirkungen erzielen, «Spieleigenschaften» genannt. Wer beispielsweise Armprobleme hat, kann mit dem Bespannungspaket die Belastung für den Arm reduzieren. Die wichtigsten Spieleigenschaften sind nachfolgend aufgeführt. Diese Begriffe finden sich auch auf Produktpackungen oder bei Testberichten.

Power / Elastizität	Saiten oder «Bespannungspakete» mit dieser Eigenschaft unterstützen den Spieler bei der Ballbeschleunigung. Die negative Elastizität wird über die Steifigkeit («Stiffness») beschrieben. Je grösser die Steifigkeit, je unelastischer ist die Saite.
Kontrolle	Die Schlagpräzision resp. Ballkontrolle wird gefördert.
Spin	Das Spinspiel (Drall) kann ebenfalls mit einer gezielten Bespannung unterstützt werden.
Armschonung	Bespannungen mit dieser Eigenschaft reduzieren die Belastung für den Schlagarm und beugen Armproblemen vor.
Haltbarkeit	Spieler mit einem hohen Saitenverschleiss können von besser haltbaren Saiten oder Bespannungseinstellungen profitieren.
Spannungsstabilität	Spannungsstabile Bespannungen verlieren die Besaitungshärte weniger schnell.
Spielgefühl	Mit Adjektiven wie «knackig», «lebendig», «griffig», «weich» etc. beschreiben Spieler das Spielgefühl ihrer Saiten. Allgemein kann man das Spielgefühl als Rückmeldung der Saite an den Spieler definieren. Es zeigt sich z. B. bei Volleys am Netz besonders gut. Das Spielgefühl ist subjektiv.

«Besaitungspakete» können Spieleigenschaften unterstützen. Umgekehrt gilt, dass ein Spieler, der selbst z. B. schon sehr viel Beschleunigung erzeugen kann, nicht noch zusätzlich in dieser Eigenschaft unterstützt werden muss. Es besteht die Gefahr einer «Überkompensation». Der Spieler mit dem schnellen und langen Schwung wird deshalb eher Wert auf Kontrolle und Haltbarkeit legen.

4.1. Saitenvergleiche

Welche Saiten haben die von mir gewünschte Eigenschaft oder welche Eigenschaften sagt man meiner Lieblingssaite nach? Saitenvergleiche gibt es in Tennismagazinen. Im Internet gibt es Vergleichsdatenbanken (z. B. www.saitenforum.de oder twu.tennis-warehouse.com/learning_center). Zu berücksichtigen ist jedoch immer, dass Testberichte nur Anhaltspunkte geben und nicht 1:1 auf das eigene Spiel übertragen werden können. Das Alter, die Vorlieben und die Spielstärke des Testers spielen eine grosse Rolle.



5. Tennissaiten

5.1. Welche Saiten gibt es?

Tennissaiten lassen sich nach Materialien und nach Konstruktionsarten unterscheiden. Wir vereinfachen in vier häufig verwendete Begriffe (Mischung aus Material und Aufbau):

Naturdarm-Saite

Naturdarmsaiten werden aus Därmen von Kühen hergestellt. Die Elastizität, das Spielgefühl und die Spannungsstabilität gelten immer noch als unübertroffen. Naturdarmsaiten sind sehr armschonend. Aufgrund des hohen Preises sind sie leider eher für Profis oder Geniesser geeignet. Doch auch von Profis werden sie heute meist nur noch in Kombination mit einer Kunstsaite verwendet. Sie werden als «Natural Gut», «NG» oder als «Natural» bezeichnet.

Beispiel: Wilson Natural Gut 1.30mm (ca. CHF 75.00 pro 12m-Set)¹



Nylon-Saiten

Die klassischen Nylonsaiten (Polyamid) bestehen aus einem einfasrigen Kern mit Ummantelungen. Nylonsaiten weisen eine gute Haltbarkeit und Elastizität auf und sind günstig. Je aufwändiger die Ummantelungen der Saite verarbeitet werden, je gezielter können auch bestimmte Spieleigenschaften erreicht werden. Diese modernen Nylonsaiten ähneln Multifilament-Saiten. Nylonsaiten eignen sich gut für Junioren und Hobbyspieler oder sie können als Quersaiten in Hybridbespannungen verwendet werden. Sie werden meist als «Synthetic Gut» (Kunst Darm) oder als «SG» bezeichnet. Nylonsaiten sind elastisch (= gute Beschleunigung), armschonend und haltbar.

Beispiele:

Klassisch: Wilson Synthetic Gut Extreme 1.30 mm (ca. CHF 8.00 pro 12m-Set)
im Bild: Wilson Synthetic Gut Control 1.30mm (ca. CHF 12.50 pro 12m-Set)

Monofile (Polyester-)Saiten

Monofile Saiten bestehen meist aus einem Polyester-Strang mit dünnen Beschichtungen. Die ersten Polyester-Saiten waren haltbarer als Nylonsaiten, fühlten sich aber starr an. Durch den Zusatz von weiteren Materialien konnten dies verbessert werden. Diese ergänzten Saiten werden meist als Co-Polyestersaiten («Co-Poly» oder «CP») bezeichnet. Moderne Co-Polyester-Saiten gibt es auch in dünnen Durchmessern und in vielen Formen (z. B. rund, eckig, «rough», verdreht ...). Es können alle gewünschten Spieleigenschaften unterstützt werden. Die Haupt-Spieleigenschaft ist oft bereits aus dem Produktnamen ersichtlich oder die Eigenschaften sind auf der Verpackung (mit Skalen, Punkten ...) illustriert. Mono-Saiten kerben sich vor dem Reissen ein und sind auch in dünneren Durchmessern oft lange haltbar. Preise: günstig bis recht teuer.



Beispiele:

Wilson Revolve 1.25mm (ca. CHF 14.00 pro 12m-Set)

Luxilon Savage Black 1.27mm (ca. CHF 15.00 pro 12m-Set)

Im Bild: Luxilon Big Banger Alu Power 1.25mm (ca. CHF 23.00 pro 12m-Set)

¹ Gerundete Tagespreise (1.1.18) in Schweizer Onlineshops. Liefer-Preise ohne den Besaitungsaufwand.



Multifilament-Saiten

Multifile Saiten werden aus dünnen Fasern gefertigt und mit widerstandsfähigen Materialien ummantelt. Es wird dabei versucht, den Spieleigenschaften von Naturdarmsaiten möglichst nahe zu kommen. Die «Multis» sind armschonend und weisen eine gute Elastizität (Power) auf. Die Saiten reissen nicht glatt durch sondern fasn durch die Reibung auf. Multifilament-Saiten gibt es für verschiedene Spieleigenschaften (siehe Produktname oder Packung). Preislich liegen sie in der Mitte, sind aber meistens etwas teurer als Mono-Saiten.

Beispiele:

Im Bild: Wilson Sensation Control 1.30mm (ca. CHF 12.00 pro 12m-Set)

Wilson NXT Power 1.30mm (ca. CHF 30.00 pro 12m-Set)



5.2. Übersicht Saitentypen und Spieleigenschaften

Saitentyp	Naturdarm	Nylonsaite	Monofile Kunstsaite	Multifile Kunstsaite
Spieleigenschaft				
Viel Elastizität / Power	●●●●	●●●○	●●○○	●●●○
Gute Armschonung	●●●●	●●●○	●○○○	●●●●
Lange Haltbarkeit	●○○○	●●●○	●●○○	●●○○
Gute Spannungstabilität	●●●○	●●○○	●●●○	●●○○
Günstiger Preis	●○○○	●●●●	●●○○	●●○○
Vielfalt Spieleigenschaften ²	●○○○	●●○○	●●●●	●●○○
Verfügbare Produkte auf dem Markt ³	< 100	> 700	> 1000	> 500
Eher geeignet für	«Profis» und Ge-niesser	Kids, Junioren, Hobbyspieler oder als Quersaite	Ältere Junioren, Hobby- + Turnierspieler <u>ohne</u> Armprobleme	Kids, Junioren, Hobby- + Turnierspieler

Vieles würde eigentlich für die günstige Nylonsaite sprechen. Sie wird von Wettkampfspielern jedoch als zu wenig «knackig» empfunden. Das moderne und schnelle Grundlinientennis wird deshalb eher mit monofilen oder multifilen Kunstsaite gespielt. Wir empfehlen deshalb für erwachsene Tennisspieler:

Noch keine Erfahrungswerte? Hier unser Vorschlag

Welche Saite soll ich wählen?

- Monofile Standardsaite (des Schlägerherstellers)⁴
- Bei Armproblemen: multifile Standardsaite
- Wer seine Stärken und Schwächen kennt, wählt zusätzlich gezielt eine Saite mit einer Spieleigenschaft aus (z. B. profilierte Saite für mehr Spin)

² Kann man bei diesem Saitentyp eine bestimmte Spieleigenschaft wie z. B. Spin, Kontrolle etc. auswählen und wie gross ist das Angebot?

³ Ungefähre Anzahl der aktuell verfügbaren Produkte der jeweiligen Kategorie (Abfragen in verschiedenen Saitendatenbanken)

⁴ Sofern verfügbar und sinnvoll. Schlägerhersteller empfehlen teilweise Saiten die für das Schlägermodell abgestimmt sind.



5.3. Saitendurchmesser (Saitenstärke)

Die gängigen Saitendurchmesser bewegen sich zwischen ca. 1.10 mm und 1.40 mm. Die gleiche Saite gibt es manchmal in mehreren Stärken. Die Hersteller geben die Durchmesser oft noch in der «Gauge»-Zahl an (Achtung umgekehrt: je höher Gauge, je dünner die Saite). Den mm-Wert findet man jedoch meistens auch auf der Packung. Die Faustregel lautet hier: Dünnere Saiten erhöhen die Spielbarkeit, dickere Saiten die Haltbarkeit. Die Mitte liegt etwa bei 1.24mm bis 1.27mm:

Durchmesser	Spieleigenschaft
Dünnere Saitendurchmesser (< 1.25mm)	Mehr Power Mehr Spin Mehr Ballgefühl Mehr Armschonung
Dickere Saitendurchmesser	Längere Haltbarkeit

Wer noch keine Präferenzen hat, kann zu Beginn den Mittelweg wählen:

Welchen Saitendurchmesser?
Saitendurchmesser von 1.23mm - 1.25mm

Noch keine Erfahrungswerte? Hier unser Vorschlag

Wenn die Saite zu schnell reisst kann eine dickere Saite ausprobiert werden. Die Haltbarkeit hängt auch von der Saite und vom Saitenbild des Schlägers ab. Bei einem grossen Schlägerkopf und einem offenen Saitenbild kann auch gut von Beginn weg mit einer dickeren Saite begonnen werden. Durchmesser-Angaben stammen vom Hersteller und sind nicht normiert. Bei eckigen Saiten ist entscheidend, wo gemessen wird.

5.4. Hybridbespannungen

Von einer Hybrid-Bespannung wird gesprochen, wenn unterschiedliche Saiten für die Längs- und Querespannung verwendet werden. Dies macht Sinn wenn unterschiedliche Spieleigenschaften kombiniert werden sollen. Hierzu nimmt man die gewünschte (Haupt-) Spieleigenschaft (z. B. Spin) meist als Längssaite und kombiniert die zweite Spieleigenschaft (z. B. Power) als Quersaite. Häufige Kombinationen sind: Spin/Power und Power/Kontrolle oder Spin/Kontrolle. Ein zweiter Hauptgrund für Hybridbespannungen besteht in der Erhöhung der Haltbarkeit bei Spielern mit einem hohen Saitenverschleiss. Hierzu werden runde oder weichere Quersaiten verwendet. Die Kombinationen und die damit unterstützten Effekte sind vielfältig. Einzelne Hersteller bieten bereits fertig zusammen gestellte Hybridsets zum Verkauf an (z. B. Wilson Spin Duo, Bild nebenan). Wer keine Erfahrung mit Hybridbespannung hat, lässt sich hier jedoch mit Vorteil beraten.



5.5. Nebenbei: Saitenverrutschen

Tennissaiten verrutschen während dem Spiel und müssen deshalb wieder neu gerichtet werden. Grund dafür ist jedoch nicht eine schlechte Bespannung, eine falsche Bespannungshärte oder das Alter der Saite. Entscheidender ist das Saitenmaterial: Naturdarm, Nylon- und Multifilamentsaiten verrutschen mehr als monofile Saiten. Wen das Rutschen nervt ist mit einer monofilen Saite (Längs und Quer) besser beraten.



5.6. Set oder Rolle



Saiten gibt es in der Regel als Einzelsets (12-13m) oder als Saitenrolle (100 bis 220m). Der Laufmeter ab Rolle ist wesentlich günstiger als derjenige im Set. Im Tenniscenter und im Sportgeschäft werden den Kunden deshalb oft Saiten vorgeschlagen, die vor Ort ab Rolle verfügbar sind. Die Bespannungspreise verstehen sich in der Regel inkl. Standardsaite. Werden spezielle, teurere Saiten gewünscht, ist dies evtl. gegen einen Aufpreis möglich, sofern die Saite verfügbar ist. Je nach Sportgeschäft sind die Sets etwas teurer, dafür ist jedoch eventuell die Bespannung inklusive. Einfach fragen.

Wer «seine» Saite gefunden hat und dabei bleiben will, kann sich eine eigene Rolle beschaffen und zum Bespannen abgeben.

6. Bespannungshärte

6.1. Bespannungshärte

Nicht nur die Tennissaiten sondern auch die Bespannungshärten haben sich verändert. Die Schläger und Saiten werden mit weniger Gewicht bespannt. Jede Besaitung ist ein Abwägen zwischen der Beschleunigung und Kontrolle:

Bei einer weichen Bespannung (weniger Bespannungsgewicht) spricht man bildlich von einem Trampolineffekt: Wirft man einen Ball gegen ein Trampolin, kommt er zwar schnell, je nach Treffpunkt aber nicht immer ganz berechenbar zurück (ins Tennis übersetzt = viel Beschleunigung, weniger Kontrolle). Ein hart gespannter Schläger dagegen wird bildlich mit einem Brett oder einer Wand verglichen. Wirft man einen Ball dagegen, kommt er nicht so schnell aber doch einigermaßen präzise retour (weniger Power, mehr Kontrolle). Als mittleres Zuggewicht gilt der Bereich von ungefähr 25 kp (kg):

Bespann- / Zuggewicht	Spieleigenschaft
Weichere Bespannungshärte (unter 25 kp/kg Zuggewicht)	Mehr Power Längere Haltbarkeit der Saite Mehr Ballgefühl Mehr Armschonung
Härtere Bespannung	Mehr Kontrolle

Wer selbst noch keine Erfahrungs- und Lieblingsbespannungshärten hat, dem empfehlen wir deshalb den Mittelweg. Stellt sich der gewünschte Effekt nicht ein, kann bei der nächsten Bespannung 1kg gegen oben oder unten variiert werden.

Welches Bespannungsgewicht?

- Startwert von 25 kg für die Längssaite und 24 kg für die Quersaite.
- Junioren: 1-2 kg weniger, Kids: 2-3 kg weniger

Noch keine Erfahrungswerte?
Hier unser Vorschlag



Je nach Saite empfiehlt bereits der Hersteller eine Abweichung vom gewohnten Gewicht (gegen oben oder unten). Dies beispielweise wenn das Saitenmaterial nach dem Bespannen noch stark nachdehnt und so zusätzlich etwas Härte verliert. Hinweise finden sich meist auf der Verpackung.

Nebenbei: 25 kg Bespanngewicht heisst nicht, dass die effektive Bespannungshärte auf dem Schläger auch 25 kg beträgt. In den allermeisten Fällen wird es weniger sein. Die effektive Härte des Saitenbetts hängt von verschiedenen Parametern ab. Faktoren sind beispielsweise die Schlägerkopfgrösse, das Saitenbild (wie viele Längs- zu Quersaiten), das Verweben der Quer- mit den Längssaiten, die Bespannungsmaschine und die Saite selbst. Die effektive Härte des Saitenbetts kann nach dem Bespannen nicht exakt gemessen werden. Die verfügbaren Messmöglichkeiten (Messgeräte, Apps) können lediglich annäherungsweise eine Rückrechnung vornehmen.

6.2. Unterschiedliche Bespannungsgewichte Längs- und Quersaite

Das Saitenbett des Schlägers erhält seine Härte durch das eingestellte Zuggewicht aber auch durch das Verweben der Quersaiten mit den Längssaiten und andere Faktoren. Entscheidend ist auch der Schläger selbst: Je nach Anzahl Quer- und Längssaiten und je nach Form resp. Grösse des Schlägerkopfs gibt das gleiche Zuggewicht ein unterschiedliches Resultat. Mit unterschiedlichen Bespannungsgewichten für die Längs- und Quersaiten versucht man ein ausgeglichenes Saitenbett zu erreichen. Ziel ist eine möglichst ausgeglichene Kraftauswirkung auf den Schlägerahmen.

Daneben kann es bei unterschiedlichen Bespannungsgewichten für die Quer-/Längssaiten darum gehen, bestimmte Spieleigenschaften und Vorlieben des Spielers zu unterstützen. Mehr Zuggewicht auf der Quersaite ergibt beispielsweise mehr Kontrolle. Weniger Zuggewicht auf der Quersaite gibt der Längssaite mehr Spielraum zum Rutschen (unterstützt Spin). Es gibt aber auch Spieler, welche die Quersaite härter bespannen lassen, weil sich für sie ein besseres Spielgefühl ergibt. Werden nicht die gleichen Saiten für die Quer- und Längsbespannung verwendet, ergibt sich ein unterschiedliches Gewicht eventuell auch aus dem Saitenmaterial. Je nach Saite empfiehlt der Hersteller eine härtere oder weichere Bespannung als üblich.

Die Mehrheit der Spieler bespannt die Quersaiten 0.5-2 kg leichter als die Längssaiten. Wer keine spezifischen Gründe für eine andere Gewichtsverteilung hat, kann sich gut an diese Empfehlung halten:

Noch keine Erfahrungswerte? Hier unser Vorschlag

Unterschiedliches Bespanngewicht für Quersaite?

Quersaiten mit 1kg weniger Gewicht besaiten lassen als die Längssaiten.

Achtung: Die Längssaiten werden immer zuerst gespannt. Die Gewichtsangabe 25/24 kg heisst 25 kg für die Längs- und 24kg für die Quersaiten. Sicherheitshalber beim Bespannungsauftrag immer explizit erwähnen: «ich möchte 25 kg für die Längssaiten und ...».



7. Zusammenfassung nach Spieleigenschaft

Nachfolgend sind die Zusammenhänge für vier wichtige Spieleigenschaften zusammengefasst:

	Power	Kontrolle	Haltbarkeit	Armschonung
Saitentyp	Monofile Kunstsaite, evtl. Nylon	Monofile oder multifile Kunstsaite	Monofile Kunstsaite	Multifile Kunstsaite , evtl. Nylon oder Darm
Durchmesser	< 1.25 mm	< 1.25 mm	> 1.25 mm	< 1.25 mm
Bespanngewicht	< 25 kg	> 25 kg	<= 25 kg	<= 25 kg
Häufigkeit Saitenwechsel	Normal bis häufiger	Normal	Normal	Häufiger

8. Alles klar?

Im Internet finden sich verschiedene deutsch- und englischsprachige Informationen zum Thema. Gerne stehen wir auch für Fragen und Ergänzungen zur Verfügung.



Besetzungsauftrag / Vorbereitung

Vor dem Besaiten lohnt sich eine kurze Vorbereitung. Beim Bespannen kann so spezifischer auf die Bedürfnisse eingegangen werden. Dieses Blatt kann auch gedruckt und als «Besetzungsauftrag» mitgegeben werden. Mehr zu den einzelnen Punkten siehe www.ronistennisschool.ch/tenniswissen.html (Infos zu Tennissaiten).

Name Telefon

Schlägermodell E-Mail

Ich weiss bereits was ich will und möchte folgende Besaitung

Saite (oder Saitenart): Monofile Saite Naturdarm
 Multifile Saite Nylon

Durchmesser: mm Härte Längssaite: kg Quersaite: kg

Ich möchte eine Beratung (bitte vorgängig so weit wie möglich vorbereiten)

zu mir Mein Alter weiblich männlich
Tennis pro Woche Std. Anfänger Freizeitspieler Turnierspieler
Armprobleme (Ellbogen, Schulter)? keine ich möchte eine schonende Besaitung

mein Tennis Wie ist meine Schlaggeschwindigkeit? schnell mittel langsam
Spiele ich mit viel oder wenig Spin? wenig (gerade Schläge) mittlerem Spin mit viel Spin
Was ist für mich wichtiger? Ballbeschleunigung Ballkontrolle / - Präzision
 Haltbarkeit Armschonung

aktuelle Bespannung
(soweit möglich ausfüllen)
Saite (oder Saitenart):
Durchmesser: mm Härte Längssaite: kg Quersaite: kg
An dieser Bespannung ist mir folgendes positiv / negativ aufgefallen (z. B. Länge der Bälle, Präzision, Haltbarkeit)
.....
.....

Wünsche / Anderes
.....

Nach dem Bespannen bitte gleich für das nächste Mal notieren und aufbewahren:

Erhaltene Bespannung

Saite:

Durchmesser: mm Härte Längssaite: kg Quersaite: kg

Besaitet am: durch:

