

# Im Bann der gelben Filzkugel

**FIT DURCH DEN SOMMER** Beim Tennis ist sowohl körperliche als auch mentale Stärke gefragt / Sportart für jung und alt

**ELMSHORN** Tennis – Ein Sport, der mich jahrelang in seinen Bann zog. Als Jugendlicher verbrachte ich quasi meine komplette Freizeit auf den Asheplätzen. Training, Punktspiele, Turniere – eine schier endlose Schleife. Mit dem Start ins Berufsleben verlor ich den Sport allerdings immer mehr aus den Augen und griff in den vergangenen Jahren nur noch sporadisch zum Schläger. Das wird sich ab sofort ändern, mein Ausflug zum Lawn-Tennis-Club Elmshorn hat meine Leidenschaft zum weißen Sport wieder neu entfacht.

Auf der Anlage an der Kaltenweide, wo einst Wimbledon-Sieger Michael Stich das Tennisspielen erlernte, erprobe ich mich mal wieder am Einmaleins der Rückspiel-Sportart: Vorhand, Rückhand, Slice, Volleys, Schmetterbälle und Aufschlag. Mir gegenüber: Olga

Shaposhnikova, Trainerin des LTCE und mehrfache Europa- und Deutsche Seniorenmeisterin. Präzise wie ein Uhrwerk spielt die 51-Jährige die gelbe Filzkugel zurück auf meine Seite. Mein Ballgefühl verbessert sich von Minute zu Minute, allerdings steigert sich auch die Belastung. Links zur Seite, rechts zur Seite, nach vorne zum Netz und wieder zurück. Bereits nach 20 Minuten machen sich einzelne Muskelpartien das erste Mal bemerkbar – besonders das Rutschen auf Sand sowie die kurzen, intensiven Sprints, zehren an den Kräften.

## Ein Sport für Körper und Geist

Obwohl die „Einspielphase“ mich bereits ins Schwitzen gebracht hat, steigert sich sowohl die körperliche als auch vor allem mentale Intensität im Match um ein Vielfaches. Wohin schlage

ich auf, spiele ich die Linie entlang oder doch cross, soll ich den Weg ans Netz wagen? Fragen über Fragen, die im Bruchteil einer Sekunde beantwortet werden müssen.

Meine Gegnerin nutzt indes ihr Schlagrepertoire und schickt mich immer wieder über den gesamten Platz. Nach 60 Minuten ist die Trainingsstunde beendet, die Anstrengung mir ins Gesicht geschrieben.

Egal ob jung oder alt, Tennis ist ein Sport für alle Altersklassen. Der Nachwuchs kann sich beim Sport mit der gelben Filzkugel auspowern, die Senioren – insbesondere bei erlernter Technik – auch im fortgeschrittenen Alter einen richtig guten Ball spielen. Selbst ohne Gegner kann man zum Schläger greifen und an der altbekannten Tennis-Ballwand trainieren. Ich werde im Sommer noch das ein oder andere Mal über die rote Asche rutschen. *kok*



**Den Ball im Blick:** Kornelius Krüger hat mal wieder zum Tennisschläger gegriffen und war zufrieden mit der Trainingsstunde. **BUNK**