



DER TIERISCH-TENNIS ZAUBERER

BOJAN MOLIČNIK

Tennis taktisch und mental
erfolgreich meistern

KLECKS VERLAG®

Fachbuch

Bojan Moličnik

DER TIERISCH-TENNIS-ZAUBERER

Tennis taktisch und mental
erfolgreich meistern

Tennislehrbuch





Dieses Buch widme ich meinen Kindern

Luis (17) und **Matteo** (11).

Jungs, ihr seid die größte Inspiration
und das Wichtigste in meinem Leben.

Ich bin so froh, dass ich euch habe!

Ich liebe euch.

DANKSAGUNG

Danke an:

Kerstin Nolte, die zu jeder Zeit an mich geglaubt und mich in jeder Hinsicht gepuscht und unterstützt hat. Zudem erledigte sie bravourös alle ›kleinen und großen Sachen‹, die rum herum um das Buch gemacht werden mussten. Kerstin, ohne dich wäre ich nie fertig geworden, oder das Ganze hätte sich zumindest um Jahre verschoben. Danke dir!

Meine Schwester **Majda Moličnik** und ihren Lebenspartner **Matjaž Mohor**: Die beiden haben schon bei der ersten Ausgabe ›Tierisch Tennis spielen‹ die Hauptrollen übernommen. Majda, du warst und bist immer da, wenn ich dich brauche. Dafür danke ich dir! Und Matjaz Mohr, deine Ratschläge und dein Einsatz waren für mich Gold wert! Danke dir!

Michiel Bolsius, der über große Kenntnisse in Sachen Tennis verfügt, spielt eine wichtige Rolle bei Form und Darstellung des Buches. Michil, ich bin froh, dass du mein Freund bist. Danke dir!

Florian Gand, der Zeichner all meiner Tierbälle und Tierbilder. Wahnsinn, der ›Junge‹ ist wirklich gut! Er musste viele Skizzen im Vorfeld machen, bevor wir die richtigen gefunden haben! Florian, ich bin froh, dass mich **Nemanja Šarbajić** damals auf dich aufmerksam gemacht hat und dass wir zusammen gearbeitet haben. Danke dir!

Jann Brökelmeier, mein Freund und Trainer-Kollege, der seit Beginn unermüdlich und sehr erfolgreich nach dem ›Zauber Tierisch Tennis spielen‹-Konzept den Sport an Kinder und Erwachsene vermittelt. Er brachte mich auch auf ein paar wichtige Ideen, die ich im Buch umgesetzt habe. Jann, bleib weiter so, wie du bist! Ich danke dir!

Meine Mutter, **Marija Moličnik**:

... was sagen, wenn sich einer mit ganzem Herz und so selbstlos an meine Seite stellt? Love you Ma!

Percy Rowlin, mein Trainer-Kollege, der von Anfang an zu dem Konzept gestanden hat und auch viele Tennis-Camps danach sehr erfolgreich durchgeführt hat! Percy, du bist der Hammer! Danke dir!

Max Wunderlich (12), der mich durch seine grenzenlose Fantasie auf die Idee zu Schmetterling Mecky und noch ein paar ›Kleinigkeiten‹ gebracht hat. Max, es macht einfach Spaß mit dir! Danke dir!

Hartmut Bernau, der mich durch sein klares Denken auf gute Ideen gebracht hat. Danke dir!

Dieses Buch ist aus meiner Liebe zum Tennis entstanden, aber ohne euch hätte ich es nicht geschafft. Love you all!

Bojan Moličnik

Teil 1

Die Welt der verzauberten Bälle

Inhalt

1.	Der Drache ›Ara-goo‹ stellt sein Konzept vor	12
1.1	Zeige Willen, Mut und Kampfgeist	12
1.2	Bleib locker und hab Spaß	12
1.3	Hab Geduld und lerne dich zu konzentrieren	12
2.	Lerne alle Tierbälle kennen	13
2.1	Der Lämmchen-Ball	14
2.2	Der Fuchs-Ball	15
2.3	Der Hai-Ball	16
2.4	Der Wolf-Ball	17
2.5	Der Adler-Ball	18
2.6	Der Affe-Ball	19
2.7	Der Frosch-Ball	20
2.8	Der Kobra-Ball	21
2.9	Der Schweinchen-Ball	22
2.10	Der Esel-Ball	23
2.11	Winner »Killer«-Tierbälle	24
3.	Ball-Eigenschaften	25
3.1.	Ball-Rotation	26
3.2	Ball-Geschwindigkeit	28
3.3	Ball-Länge	29
3.4	Ball-Richtung	31
3.5	Flugkurve und Absprung	34
3.6	Qualitätsmerkmale	34
3.7	Alle Tierbälle mit ihren Eigenschaften in einer Tabelle	35
4.	Technik in Bildern	36
4.1	Der Schmetterling	36
4.2	Die V-(Bumerang-) Stellung	36
4.3	Griff-Haltung Stationen 1, 2, 3, -1	37
4.4	Allgemeine Grundstellung	39
4.5	Vorhand	40
4.6	Rückhand	44
4.7	Rückhand-Slice einhändig	46
4.8	Aufschlag	48
4.9	Vorhand-Volley	50
4.10	Rückhand-Volley	52
4.11	Schmetterball	54
5.	Zauberschule des ›Tierisch‹-Tennis	57
5.1	Tier-Bälle zaubern mit der Slice-Technik/Vorhand + Rückhand	58
5.2	Tier-Bälle zaubern mit Volley und Aufschlag	60
6.	›Tierisch‹-Tennis spielen mit ›play & stay‹	62
6.1	Stufe rot – Kleinfeld – Roter Zauberer	62
6.2	Stufe orange – dreiviertel Feld – Oranger Zauberer	64
6.3	Stufe grün – im ganzen Feld – Der Drachen Magier	66

Teil 2

Schlau und erfolgreich Tennis spielen

Inhalt

7. Fragen und Antworten zur Taktik und der mentalen Ebene im Tennis	70
7.1 Taktik	70
7.2 Positives Denken	74
7.3 Negative Emotionen: Stress	75
7.3.1 Gedankenstopp	76
7.3.2 Triple-A-Prinzip	76
7.4 Die vier Phasen zwischen den Ballwechseln	77
7.5 Wahrnehmung/Aufmerksamkeit	79
7.6 ›Wichtige‹ Punkte	79
7.7 Sommer/Winter – Die Spielbedingungen	80
8. Taktik anwenden in verschiedenen Spielsituationen	82
8.1 Position des Spielers auf dem Platz	82
8.2 Angriff und Verteidigung	84
8.3 Situation Aufschlag – Rückschlag	85
8.4 Situation Grundlinie	88
9. Stärken und Schwächen	89
10. Kondition und Ernährung	91
11. Drucksituation und Stressbewältigung	93
12. Ergänzungen zum Fuchs- und Eselball	95
12.1 Der Fuchs Kurz-Crossball, ›der Listige‹	95
12.2 Der Esel	97
12.3 Fehler reduzieren	100
13. Die Regeln des Meister ›Ara-goo‹	102
14. Tiefere Einblicke in die mentale Ebene	103
14.1 Das Nervensystem und Ängste	103
14.2 Ärger	103
14.3 Gedanken	104
15. Über den Autor	106
16. Literatur und Medien	107



Die verzauberte Tier-Ball-Welt

TEIL 1

DIE WELT DER VERZAUBERTEN BÄLLE

»Tennis ist ein Spiel zwischen zwei Zauberern. Sie verzaubern den Ball mit ihren Zauberstab-Tennisschlägern, jedes Mal wenn sie ihn treffen, und verleihen ihm dadurch besondere Eigenschaften. Der Zauberer, der insgesamt bessere Zauberkräfte besitzt, gewinnt das Spiel!«
(Tennis Philosophie nach Meister Ara-goo)



»Tierisch Tennis«
mithilfe von Tennis Drache
»Ara-goo« und seiner
Assistentin und Schülerin
»Mecky«