

# VORHAND MIT VOLLDAMPF



ROTATION DES **OBERKÖRPERS**  
BEGINNT MIT DEN ARMEN

**Azarenka befindet sich mitten im Feld und hat genug Zeit, sich für eine Winner-Vorhand in Position zu bringen. Ihre Vorbereitung ist noch nicht endgültig abgeschlossen, was man am linken Fuß erkennen kann, der noch keine unterstützende Funktion übernimmt. Im Gegensatz dazu ist der Oberkörper schon weiter: Azarenka hat den Schläger weit nach hinten genommen, der linke Arm ist parallel zum Netz ausgerichtet, so dass eine saubere Rotation des Torsos eingeleitet wird.**

WEITE STELLUNG DER **BEINE** FÜR  
GROSSE SCHLAGBEWEGUNG

**Jetzt hat der linke Fuß seine richtige Position eingenommen. Auf ihm lastet ein Großteil des Körpergewichts, weil Azarenka sich leicht in die Richtung des langsamen Balls der Gegnerin orientiert. Ihre Füße stehen weit auseinander – ein Indiz für eine große Schlagbewegung, in die sie viel Kraft investieren will. Die gespreizten Finger der linken Hand helfen ihr dabei, in Balance zu bleiben. Auffällig ist die hohe Position des Schlägerkopfes. Auch das ist ein Hinweis auf ihren großen Bewegungsradius.**

**SEMI-WESTERNGRIFF** IST BEIM  
TIEFEN TREFFPUNKT NICHT IDEAL

**Der Körperschwerpunkt liegt komplett auf dem linken Bein, während Azarenka mit der Zuschlagphase beginnt. Zur Unterstützung der Oberkörperrotation drehen sich Hüfte und Arme zurück. Ihre Griffhaltung fällt nun besonders auf, denn angesichts des recht tiefen Treffpunktes unterhalb der Hüfte ist ihr extremer Semi-Westerngriff nicht ideal. Er eignet sich besser für hohe Treffpunkte oberhalb der Taille. Mit diesem Griff muss Azarenka viel Topspin erzeugen, um den Schlag gefährlich werden zu lassen.**



Eine Stärke von Victoria Azarenka ist der enorme Druck, den sie mit ihren Grundschlägen erzeugen kann. Dabei könnte ihre kraftvolle Vorhand effektiver sein, behauptet unser Experte Patrick Mouratoglou. Er erklärt, was den Schlag der Nummer eins auszeichnet und wie Azarenka ihn noch besser ausführen könnte

## EXPERTE PATRICK MOURATOGLOU



leitet seit 15 Jahren die Mouratoglou Tennis Academy bei Paris. Er arbeitete unter anderem mit Caroline Wozniacki und Marcos Baghdatis. Aktuell betreut er bei großen Turnieren Serena Williams und Grigor Dimitrov. Mouratoglou erreichen Sie unter: [experte@tennismagazin.de](mailto:experte@tennismagazin.de)

● PROTOKOLL TIM BÖSELER ● FOTOS MANUELA DAVIES



### SCHLÄGERKOPF UNTERHALB DES BALLES FÜR VIEL SPIN

**Kurz vor dem Treffpunkt befindet sich der Schlägerkopf unterhalb des Balles – genau richtig, um dem Ball viel Drall mitzugeben. Ihre Stellung in diesem Moment ist perfekt, um die Vorhand mit Volldampf durchzuziehen. Genau das macht sie auch – trotz der Einschränkung durch ihre Griffhaltung. Dank dieser Momentaufnahme wird klar, warum Azarenka für das Tempo in ihren Grundschlägen oft als Vorbild genannt wird. Allerdings ist die weitere Ausführung des Schlags weniger vorbildlich.**

### OBERKÖRPERDREHUNG ENDET ETWAS ZU FRÜH

**Im Ausschwing endet die Rotation des Oberkörpers ziemlich abrupt. Zu erkennen ist das an der Stellung der Schultern, die parallel zum Netz ausgerichtet sind. Um ihrem Schlag mehr Schärfe und Präzision zu verleihen, müsste Azarenka die Drehung des Oberkörpers fortsetzen. Dennoch ist die Attacke Azarenkas auch so relativ wirkungsvoll. Ihr Angriffsschlag ermöglicht es ihr, nach dem Treffpunkt ihre Vorwärtsbewegung zu Ende zu bringen und ihrem Schlag ans Netz zu folgen.**

### SCHLAGARM VERHARRT ÜBER DER SCHLAGSCHULTER

**Während Azarenka weiter vorrückt, werden durch die Stellung des Schlägers oberhalb des Kopfes zwei Dinge deutlich: der enorme Topspin, den sie auf den Ball überträgt und die unvollständige Oberkörperrotation. Ihr Schlagarm verharrt oberhalb der Schlagschulter. Der Schläger wandert also nicht um den Körper herum in Richtung Nacken. Azarenka setzt in der Ausschwingphase nach dem Treffpunkt fast nur ihre rechte Körperhälfte ein. Das behindert ihren Bewegungsablauf.**