



Newsletter der Tennissparte TuS Vahrenwald 08 - Issue #3

By [redaktionsteam der Tennissparte TuS Vahrenwald 08](#) • Issue #3 • [View online](#)

Physio für Tennisspieler: Übungen zum Aufwärmen und zum gezielten Mobilisieren verschiedener Körperpartien - Videos für die Tennissparte



Schulterrotation

Anfang April 2020. Wir erinnern uns: Lockdown in Deutschland anlässlich der Corona-Krise. Die meisten gesellschaftlichen Aktivitäten sind runtergefahren. Kein Sport ist erlaubt in Fitnessstudios und Sportvereinen. Immerhin lässt sich Sport im öffentlichen Raum betreiben, aber nicht jedermann bzw. jederfrau gefällt Joggen um den Maschsee oder im Park. Wie lange diese Situation anhalten wird, Wochen, Monate, völlig ungewiss.

Zu diesem Zeitpunkt entstehen erste Videos mit Fitness-Angeboten, vornehmlich für zuhause. Sie sollen Mitglieder von Sportvereinen die Möglichkeit bieten, sich sportlich zu betätigen und fit zu bleiben. Auch der TuS Vahrenwald beteiligt sich, für die vielen Gymnastikgruppen im Verein entsteht ein erstes Video. Könnte hier auch etwas Spezielles für bestimmte Sparten entstehen?

Die Politik will nun auch den organisierten Sport unterstützen. Der Landessportbund Niedersachsen bietet seinen Mitgliedsvereinen finanzielle Hilfen an bei der Erstellung von Sport-Videos. Von unserem Tennis-Trainer Thorsten kommt der Hinweis, dass ein Bekannter von ihm professionelle Videos erstellt. Wir kommen in Kontakt mit Claas Benk, Fitness-Trainer und Betreiber eines Fitness-Studios. Claas Benk sagt uns zwei Videos zu mit dem Fokus auf Mobilisierung der Körperpartien, die im Tennissport üblicherweise belastet werden.



Wie gesagt, dies passierte Anfang/Mitte April. Nach mehreren Wochen der Vorbereitung (Antragstellung beim Landessportbund, Warten auf die Bewilligung, dann Erstellen der Videos) sind die beiden Videos nun am Wochenende fertig geworden. Während dieser Zeit haben sich aber die Bedingungen in Corona-Krise kräftig verändert. Seit Anfang Mai können wir auf den Tennisplatz, wenn auch unter Einschränkungen und unter Beachtung vieler Regeln. Die beiden Videos, eigentlich erstellt für eine sportarme Phase, sind aber nicht überflüssig geworden, ganz im Gegenteil. Sie bieten ein breites Spektrum für Übungen zum Aufwärmen vor dem Tennisspiel und zum gezielten Mobilisieren verschiedener Körperpartien für zuhause oder zwischendurch. Sie können immer wieder angeschaut werden und bieten uns Tennisspieler*innen langfristig Anleitungen zum Fitbleiben in unserem Sport. Viel Spaß beim Zusehen und Ausprobieren und vielen Dank an Claas Benk.





The world greatest stretch!

Kurzbeschreibung [Video 1](#): Dynamic Warm Up / Movement Preparation. Optimales Warm Up und maximale Leistung durch eine gezielte Vorbereitung des Körpers. Dauer: ca. 15 Minuten.

Kurzbeschreibung [Video 2](#): Mobilisation und Kräftigung für die Schulter im Bereich Tennis. Weniger Schmerzen in den Gelenken und eine höhere Leistung für dein Tennisspiel. Gezielte Übungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit vor allem in tennisspezifischen Anforderungen. Dauer: ca: 30 Minuten.



Euch allen eine schöne und gesunde Saison!

Euer Redaktionsteam

TVi, Ursula, Eberhard S, René, Christian, Eberhard M., Dirk, Jan

Did you enjoy this issue?



By redaktionsteam der Tennissparte TuS Vahrenwald 08

Newsletter der Tennissparte TuS Vahrenwald 08



If you don't want these updates anymore, please unsubscribe [here](#).

If you were forwarded this newsletter and you like it, you can subscribe [here](#).

Powered by [Revue](#)

TuS Vahrenwald 08, Sahlkamp 4c, 30179 Hannover