



Tennissen, hoe begin ik eraan? Deel 1 (10/10/2008)

De start

Voordat je gaat tennissen is het belangrijk dat je aandacht besteedt aan je warming-up. Door een warming-up te doen bereid je je zowel fysiek als mentaal voor op de lichamelijke inspanning die je gaat leveren. Daardoor neemt de kans op blessures af, verbeteren je tennisprestaties en neemt tennisplezier toe!

Na afloop van het tennissen is ook de cooling-down van belang. Die zorgt ervoor dat het lichaam geleidelijk weer tot rust komt. Hierdoor worden afvalstoffen beter afgevoerd (= minder spierpijn) en herstelt het lichaam sneller.

Een goede warming-up bestaat uit inlopen, rekoefeningen en inspelen. Gemiddeld duurt een warming-up ongeveer 12 minuten. Tijdens de warming-up wordt warme en gemakkelijk zittende kleding aanbevolen. Voor alle rekoefeningen geldt:

- Beweeg langzaam, forceer niets; rekken mag geen pijn doen.
- Houd de uiterste stand 10 seconden vast.
- Ontspan daarna langzaam en schud je spieren los.
- Voer iedere oefening zowel links als rechts uit.
- Herhaal alle oefeningen 2-3 keer met korte pauzes.

Volgende maand: **De warming-up (inlopen, rekoefeningen en inspelen)**

Tennissen, hoe begin ik eraan? Deel 2 (03/11/2008)

De warming-up

Begin het tennissen met een warming-up. Hierdoor bereidt u zich zowel fysiek als mentaal voor op het tennissen en verkleint u de kans op blessures. De warming-up bestaat uit inlopen, rekoefeningen en rustig inspelen. Sluit de training of wedstrijd af met een cooling-down.

1. INLOPEN (5-10 minuten)

- rustige looppas (2-3 minuten)
- kleine passen
- voeten goed afwikkelen
- armen ontspannen en meebewegen
- bij voorkeur ook andere dynamische oefeningen zoals, huppelen, zijwaartse passen en armzwaaien

2. REKOEFFENINGEN

2.1. Lange kuitspier (Gastrocnemius)

- maak met de rechtervoet een stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen



- buig rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linkerhak op de vloer

2.2. Korte kuitspier (Soleus)

- maak met de rechtervoet een kleine stap naar voren
- houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen
- buig de romp naar voren
- houd de linkerhak op de vloer

2.3. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)

- leg het been horizontaal op een hek of bankje
- houd de rug recht
- buig de romp naar voren
- houd beide benen gestrekt

2.4. Voorzijde bovenbeen (Quadriceps femoris)

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- buig uw been
- pak de enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat u rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- houd uw bovenlichaam goed rechtop

2.5. Lies (Korte adductoren)

- ga zitten in de kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën

2.6. Lies (Lange adductoren)

- ga in de spreidstand staan
- tenen en voeten wijzen naar voren
- buig één been; de knie is recht boven de voet
- geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden
- houd het bovenlichaam recht

2.7. Grote lendenspier en lage rug (Iliopsoas)



- ga met een rechte rug tegen de muur staan
- pak uw rechterknie en trek deze naar uw borst
- houd uw lichaam recht tegen de muur

2.8. Grote lendenspier (*Iliopsoas*)

- plaats het rechterbeen in een hoek van 90° vooruit
- de linkerhak raakt de grond niet
- druk de heup en het linkerbovenbeen voorwaarts en naar beneden
- houd het bovenlichaam recht

2.9. Buitenzijde bovenbeen (*Tractus Iliotibialis en quadratus lumborum*)

- voor rekken van het linkerbeen: kruis je linkerbeen zover mogelijk achter je rechterbeen.
- breng je linkerarm omhoog en buig nu zover mogelijk naar rechts, totdat je rek voelt in je linkerzij en aan de buitenzijde van je linkerbovenbeen

2.10. Bilspielen (*Gluteus en piriformis*)

- ga op de grond zitten en zet het linkerbeen over het gestrekte rechterbeen, ter hoogte van de knie.
- de linkerarm steunt het gestrekte bovenlichaam
- kijk over de linkerschouder
- de rechterelleboog drukt de linkerhand naar de andere kant

2.11. Lage rug (*erector trunci lumbalis*)

- Leg uw handen op een hek of boarding
- Uw voeten staan in een kleine spreidstand plat op de grond
- Laat de romp naar achteren zakken

2.12. Achterzijde bovenarm (*Triceps Brachialis*)

- leg de rechterhand bovenhands op de schouderbladen
- duw met uw linkerhand de hand verder naar beneden
- houd uw rug zoveel mogelijk recht

2.13. Achterzijde schouder (*infraspinatus*)

- leg de linkerhand op uw rechterschouder
- houd de linkerarm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- trek de linkerarm over de rechterschouder



- kijk over de linkerschouder

2.14. Buitenzijde onderarm (Extensoren)

- steek uw arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen
- pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder totdat u spanning voelt aan de buitzijde van de onderarm

2.15. Binnenzijde onderarm (Flexoren)

- steek uw arm gestrekt naar voren, met de handpalm naar boven (de vingers blijven naar beneden wijzen)
- u voelt nu spanning aan de binnenzijde van de onderarm

3. INSPELEN (5-10 minuten)

- begin het inspelen met minitennis
- begin in een laag tempo
- neem alle slagen door
- zorg voor veel balcontacten
- laat de intensiteit geleidelijk oplopen

Volgende maand **COOLING-DOWN**

Tennissen, hoe begin ik eraan? [Deel 3 \(01/12/2008\)](#)

Cooling-down

Na afloop van het tennissen is een **cooling-down** ook van belang om spierpijn e.d. te voorkomen.

De cooling-down wordt na het tennissen ten onrechte vaak vergeten. Jammer, want voor je lichaam is de cooling-down van groot belang. Zorg dat je bij een cooling-down in koud weer warme kleding aantrekt om te snelle afkoeling te voorkomen.

Een goede cooling-down:

- Bestaat afwisselend uit rekken en bewegen
- Duurt vijf tot tien minuten
- Begint en eindigt met een rustig loop- of dribbelpas

Voor de cooling-down kun je dezelfde rekoefeningen doen als bij de warming-up (zie verder)

Volgende maand: **trainingsopbouw/techniek**.

Veel cooling-down plezier,



Bernard Dewamme

Tennissen, hoe begin ik eraan? Deel 4 (05/01/2009)

Tennis blessurevrij - Trainingsopbouw/techniek

Wat niet iedereen weet is dat een goede **trainingsopbouw/ techniek** tennisblessures kan voorkomen. Om te zorgen voor een goede opbouw kun je zelf enkele maatregelen nemen. Denk maar eens aan het beginnen met een goede warming-up en het afsluiten met een cooling-down. Maar denk er bijvoorbeeld ook aan om na een flinke griep even gas terug te nemen. Wanneer je er op zo'n moment weer vol tegenaan gaat, kunnen onnodig blessures ontstaan. Het is niet de manier om weer helemaal fit te worden.

Belangrijk blijft het om te luisteren naar je lichaam!

Een andere manier om blessures te voorkomen is een juiste **techniek**. Tennisles is echt niet alleen voor de jeugd. Je bent nooit te oud om te leren. Je kunt altijd nog wat leren en bovendien veel plezier beleven aan tennisles. Informeer eens bij onze club en probeer het!

Volgende maand: **FairPlay**.

Veel tennisplezier,

Bernard Dewamme

PS: heb je zelf een onderwerp waar je meer over wil weten? Stuur je vraag/onderwerp door naar dewamme.bernard@skynet.be