

Was noch so alles geht - weitere Einsatzmöglichkeiten für den Magic Racket

Prinzip: Fast immer auch mit dem Normalschläger im Wechsel

1. Aufschlagtraining: Aufschläge mit verschiedenen Schlägerblattwinkeln erproben und testen, welche Variationen am meisten Effekt erzielen. Dabei sich selbst beobachten, und herausfinden, wie sich die Körperposition je nach Blattwinkel ändern muss, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

2. Robotertraining: Längere Zeit mit immer derselben Technik auf ein bestimmtes, zunächst einfaches Zuspiel antworten und durch vorsichtiges Variieren (Zeit bei den einzelnen Schlägerblatt-Veränderungen lassen) herausfinden, ob es eine noch bessere individuelle Schlägerblattstellung als mit dem Normalschläger gibt.

3. „Rotationscheck“: Die besten Blattwinkleinstellungen herausfinden, die bei VH- oder RH-Topspin sowie VH- oder RH-Schupf (jeweils auf Zuspiel), die größte Effetwirkung am Returnbrett zeigen. Dabei auch mit den Körperpositionen, besonders der Höhe „spielen“ (mehr oder weniger in die Knie gehen).

4. Schlagkombinationen: Z.B. Vom Schupf auf kurzen Aufschlag zum VH-Topspin aus der RH-Seite. Hier muss zusätzlich umgedacht werden, da die Position des Schlägerblattes quasi wechselt: Z.B. vom geöffneten Blatt zum geschlossenen. Ein anderes Beispiel: Wechseln zwischen VH-Topspin und VH-Abwehr. Auch hier sind beide Blattwinkleinstellungen möglich.

5. Drei Höhenzonen anspielen: mit Topspin oder Schupf Jeweils 5x ins Netz spielen, 5x durch die Lücke zwischen einem Hochnetz und dem Normalnetz treffen und 5x über das Hochnetz spielen. Danach mit der entgegengesetzten Blattwinkelstellung agieren. Im Anschluss ein Durchgang mit dem Normalschläger.

6. Topspin auf Topspin, Topspin auf Block oder auch Abwehr gegen Topspin, wobei ein Spieler mit dem Magic Racket jeweils alle 10 Ballwechsel seine Blattwinkelstellung variieren muss. Immer wieder auch Wechsel auf den Normalschläger.

7. Bilateral mit dem „schwachen Arm“ üben.