

## Bespannungstipps

### **WANN MUSST DU DEINEN SCHLÄGER NEU BESAITEN?**

- Es gibt eine handvoll von Regeln, an die man sich halten kann.
- Es gilt bspw. die Regel, dass man den Tennisschläger so oft im Jahr bespannen soll, wie man Tennistage in der Woche auf dem Tennisplatz verbringt.
- Die Regel ist natürlich nicht zu 100% richtig, da einige Spieler an einigen Tagen nur für eine halbe Tennisstunde auf dem Tennisplatz stehen, wohingegen ein anderer Spieler an Trainingstagen mindestens zwei Stunden auf dem Tennisplatz verweilt.
- Darüber hinaus kommt es auf die Art und Weise der Tennisschläge an, die ein Tennisspieler spielt.
- Wenn ein Tennisspieler viel Slice und Topspin spielt, wird er den Tennisschläger häufiger bespannen müssen als ein Tennisspieler, der nur selten diese Art von Tennisschlägen vollführt.
- Es gilt außerdem zu beachten, dass sich die Bespannungshärte innerhalb der ersten 24 Stunden um bis zu 10% verringert. Die Höhe des Verlustes hängt dabei vom Saitentyp ab!

### **WANN SOLLTE ICH MEINE TENNISSAITE WECHSELN?**

- Viele Tennisspieler denken, dass Sie Ihren Tennisschläger nur neu besaiten müssen, wenn die Tennissaite reißt.
- Sie sind häufig sogar stolz, dass Sie seit einem langen Zeitraum mit derselben Tennissaite spielen.
- Sie vergessen dabei zu bedenken, dass sich ein hoher Verlust der Bespannungshärte in einer geringen Schlagkontrolle widerspiegelt und Sie dadurch das Spiel und die Schläge verändern müssen!
- Um entscheiden zu können, ob eine Tennissaite ersetzt werden sollte oder nicht, muss die Bespannungshärte gemessen werden.
- Du kannst dies mit einem ERT300 oder einem Bespannungsmessgerät berechnen. Mit diesen Instrumenten wirst Du im Nu feststellen, ob eine Neubespannung Deines Tennisschlägers Sinn macht.
- "Wenn Deine Tennissaite mehr als 30% an Bespannhärte verloren hat, solltest Du Deinen Tennisschläger neu besaiten", so David Bne, CEO von US Schlägerbespannungsverband USRSA.

