

TmySporti TENNIS POWER

Ausgabe 4/19

mit Informationen des Burgenländischen Tennisverbandes



Österreichische Post Ag 18Z041448 M

**Bundesliga Herren 35: UTC Neudörfel
feierte Titel-Hattrick** Seite 6

**Neuerungen für die Mannschafts-
meisterschaft 2020** Seite 15

Trainingstipps Seite 10-11

INDIVIDUELLE SPORTBEKLEIDUNG IN EUREM DESIGN

BEREITS AB 10 STÜCK



Bei uns seid ihr richtig, wenn es um Sportbekleidung für Euren Verein geht. Seit über 45 Jahren sind wir als Lieferant für Vereine, Firmen und Veranstalter bekannt.

Tenniskleidung im selbstgestalteten Design geben Eurem Verein ein besonderes Teamgefühl, stärken das WIR und ehrlich gesagt, wer wird nicht gerne im selbst designten Outfit bewundert. Unsere T-Shirts, Polo Shirts, Sweater, Shorts, Jacken und Hoodies sind aus Microfaser und daher besonders pflegeleicht, atmungsaktiv, schweißsaugend und mit dem cooling Effekt. Designt eure Vereinskleidung selbst oder - wenn Ihr grafisch nicht so talentiert seid - wir gestalten für Euch gegen geringes Entgelt.

Ab 10 Stück produzieren wir für Euch in Eurem Design, egal ob Shirt, Short oder Hoodie. Natürlich aufgeteilt in gewünschten Größen. 10 Stück pro Artikel und das zu fairen und moderaten Preisen.

Wir setzen Eure Wünsche um und überzeugen seit 1975 mit Qualität, Termintreue und Handschlagqualität.

STING

S P O R T S W E A R



Musterbeispiele aus der Kollektion der SG TC Gratwein/Tennis Andritz und der 2. Bundesligamannschaft des Grazer Park Clubs

-  **Hochwertige Funktionsware**
-  **Individuelles Design ab 10 Stück**
-  **Top Qualität zu fairen Preisen**

erhältlich exklusiv bei

www.radlgruber.at
Wienerstrasse 186 | 8051 Graz

WE ♥ TENNIS



WE ♥ TENNIS

Liebe Tennisfreundinnen & Tennisfreunde

Im Tennisjahr 2019 ist vieles geschehen – bei den Generali Open in Kitzbühel triumphiert Dominic Thiem beim Heimturnier in Kitzbühel gegen den Spanier Albert Ramos-Vinolas und sichert sich somit erstmals den Titel (seinen 14. insgesamt) in der Gamsstadt. Auch im Doppel durfte mit Philipp Oswald ein Österreicher jubeln.

Dominic war auch der große Triumphator der Erste Bank Open 2019 (nun sein 15. Titel). Er bezwang im Finale den Argentinier Diego Schwartzman (ATP-15) in 2:25 Stunden mit 3:6, 6:4, 6:3 und sorgte damit für den vierten österreichischen Sieg in der Stadthallen-Turnier-Geschichte und liefert beim ATP-Masters in London eine sporthistorische Performance.

Die 15-jährige US-Amerikanerin Coco Gauff holte bei den „Upper Austria Ladies Linz 2019“ den ersten Titel auf der WTA-Tour und ÖTV-Nr. 1 Barbara Haas erreichte das Doppel-Finale.

Davis Cup – Mitte September 2019 siegte die Tennis-Nationalmannschaft in Espoo gegen Finnland durch Punkte von Dominic Thiem,

Oliver Marach/Jürgen Melzer und Dennis Novak 3:2. Das Team von Kapitän Stefan Koubek erhält eine Wild Card oder spielt im März 2020 um den Einzug ins Weltgruppen-Finalturnier im November 2020.

ADMIRAL Österreichischen Tennis Staatsmeisterschaften -

Der Osliper David Pichler entzauberte im Einzel-Semifinale den Turnierfavoriten Dennis Novak (ATP 121) und setzte sich in der Neuauflage des Vorjahres-Endspiels mit 6:3 und 6:2 gegen Pascal Brunner durch. Auch im Doppel gelang David Pichler mit Patrick Ofner der zweite Titel in Folge. Bei den Damen kam es ebenso zu einer Neuauflage des Vorjahresfinals. Und wieder hieß die Siegerin Melanie Klaffner, die als Nummer 2 gesetzt war. Die 29-jährige Oberösterreicherin schlug die Salzburgerin Betina Stummer in einem spannenden Match mit 4:6, 6:3, 6:3.



mit sportlichen
Grüßen Ihr
Günther Kurz



Präsident des BTV

9 Goldmedaillen bei ÖMS	
David Pichler – Herren outdoor - Einzel	Kim Kühbauer – U12 outdoor - Einzel
David Pichler – Herren outdoor - Doppel	Kim Kühbauer – U12 indoor - Einzel
David Pichler – AK indoor – Doppel mixed	Clemens Weinhandl – H45 outdoor - Einzel
Michael Frank – U18 outdoor -Doppel	Clemens Weinhandl – H45 indoor - Einzel
Sabine Reiter – D45 outdoor - Einzel	
6 Silbermedaillen bei ÖMS	
David Pichler – AK outdoor – Doppel mixed	Leonie Rabl – U12 indoor - Doppel
David Pichler – Herren indoor – Doppel	Michael Frank – U18 indoor -Doppel
Peter Krtschal – H45 outdoor - Doppel	Kim Kühbauer – U12 indoor - Doppel
10 Bronzemedailles bei ÖMS	
Clemens Weinhandl – Herren outdoor - Doppel	Leonie Rabl – U12 indoor - Einzel
Piet-Luis Pinter - U14 indoor - Einzel	Leonie Rabl – U12 outdoor - Einzel
Piet-Luis Pinter - U14 outdoor - Einzel	Leonie Rabl – U12 indoor - Doppel
Matthias Ujvary – U16 outdoor - Doppel	Benedikt Szerencsits – U14 indoor - Doppel
Jürgen Rathmanner – H45 indoor - Einzel	Andreas Jünger – H35 outdoor - Doppel

Nationale und Internationale Erfolge

Das Tennisjahr 2019 war ein sehr erfolgreiches für das Burgenland. Im Schatten der drei Staatsmeistertitel (Einzel- und Doppel in Oberpullendorf, Mixed in Wolfsberg) von **David Pichler** entwickelten sich einige BTV-Schützlinge hervorragend und fuhren dementsprechende Erfolge ein.



Die Wulkaprodersdorferin **Kim Kühbauer** gewann im abgelaufenen Jahr auf nationaler U12-Ebene alle wichtigen Titel. Neben den Österreichischen Meisterschaften im Einzel in Neunkirchen (Halle) und Wels (Freiluft) wurde auch das Masters des ÖTV-Jugend Circuit auf der Anlage des UTC La Ville in Wien zur sicheren Beute der Burgenländerin. Auch **Leonie Rabl** vom TC Rohrbach zeigte in dieser Altersklasse regelmäßig auf. Sie holte in Neunkirchen und Wels jeweils Rang drei und wurde beim Masters Fünfte.



Eine bärenstarke Saison lieferte auch **Piet Luis Pinter** (TC Schattendorf) ab. Nach U14-Turniersiegen in Wien, Kottlingbrunn, Wolfsberg und Villach fuhr er als einer der Favoriten zum Masters des ÖTV-Jugend Circuit nach Wien ins La Ville und wurde dieser Einschätzung mit Rang zwei auch vollkommen gerecht. Auch die ersten internationalen Schritte im Sommer gelangen. Am Ende standen zwei Einzel-Finalteilnahmen in Oberpullendorf und Kufstein, sowie ein Semifinale in Fürstenfeld zu Buche.



Eine ganz besondere Ehre wurde dem Güssinger **Matthias Ujvary** zu Teil. Er durfte, als einer von zwei ÖTV-Burschen, Österreich beim European Youth Olympic Festival in Baku (Aserbaidschan) vertreten. Der Südburgenländer wurde seiner Nominierung mit einem Sieg über den Franzosen Romain Gales gerecht. Ein weiteres Saisonhighlight war der dritte Platz im U16-Doppel bei den ÖMS in Wolfsberg an der Seite des Wiener Paul Werren.



Die Saison des 17-jährigen **Michael Frank** (ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt) lief vor allem im Doppel sehr gut. Zwei Turniersiege auf der World Tennis Tour Juniors in Preveza (mit Marko Andrejic) und Slovenska Lupca (mit Jonas Gundacker) sowie zweimal Edelmetall bei den nationalen U18-Meisterschaften in Maria Lanzendorf als Zweiter und Neudörfel als Sieger mit Marko Andrejic. Im Einzel standen immerhin ein Semifinale in Antalya und ein Viertelfinale in Oberpullendorf auf der Habenseite.



Clemens Weinhandl ist Senioren-Europameister 2019 bei den Herren 45. Der Oberwarter verteidigte mit dem 7:6 und 6:4-Erfolg im Endspiel über den Tschechen Petr Kovacka auch seine Nummer eins-Position in der Weltrangliste. Bei der Senioren WM im Miami kam **Clemens Weinhandl** bis ins Viertelfinale



Hinter den Jugendspielern stehen aber auch schon etliche Talente auf Kids-Ebene in den Startlöchern. **Anna Posch** vom UTC Eisenstadt sicherte sich mit Rang zwei im U10-Bewerb des ÖTV Kids-Masters in Piding ein Ticket zur „Kinder+Sport Tennis Trophy“ in Monte Carlo. An selber Stelle überrollte **Lea Haider-Maurer** (ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt) ihre Kontrahentinnen in der Altersklasse U9 und holte sich mit einer Bilanz von 5:0 Erfolgen die Siegetrophäe ab.



BTV-Mannschaftsmeisterschaften: Zehn Siegerteams

Nach den Einzel-Titelkämpfen der Kids (in Neudörfli) und der Jugend (in Eisenstadt) standen Anfang September die Finalsspiele der Mannschaftsmeisterschaften in Neudörfli auf dem Programm. In acht Bewerben wurde noch um den Titel gekämpft, zwei Sieger standen schon zuvor fest.

Am Finalwochenende nicht mehr im Einsatz waren die U12-Mädchen des TC Rohrbach und die U18-Girls des UTC Donnerskirchen. In beiden Bewerben standen die Sieger schon nach einer Gruppenphase fest. Beide Teams absolvierten ihre Meisterschaftsspiele ungeschlagen und holten so souverän ihre Landestitel.

Den Start beim Final-Event in Neudörfli machten wie gewohnt die U8-Kids in Turnierform. Nach jeweils zwei Vorrundensiegen standen sich der TC Parndorf und der TC Sport-Hotel-Kurz 1 im Endspiel gegenüber. Die Jungs aus Parndorf setzten sich gegen die Mädchen-Truppe aus Oberpullendorf mit 3:1 durch. Zu einem mannschaftsinternen Duell kam es im U9-Bewerb. Der ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt 1 behielt gegen das „Dreier-Team“ mit 2:1 die Oberhand. Henri Mayer und Isabella Hauenschild sicherten den Erfolg schon in den Einzeln, das Doppel ging knapp an Sofie Grall und Julia Buliga. Das Nervenkostüm der Eltern wurde beim U10-Finale stark strapaziert. Schon in den Einzel begegneten sich der TC Nickelsdorf und der UTC Mattersburg auf Augenhöhe. Jedes Team konnte eines der beiden sehr umkämpften Spiele für sich entscheiden. Daher musste das Doppel entscheiden und das („natürlich“) im Match-Tiebreak. Die Nickelsdorfer Felix Neumann und Theodor Kojnek hatten die besseren Nerven und siegten mit 10:6. Bei den Mädchen U10 sicherten sich Isabella Hauenschild und Lea Haider-Maurer vom ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt 1 ihren zweiten Landesmeistertitel an diesem Tag. Das Erfolgsduo setzte sich gegen ihre Klubkolleginnen Sofie Grall und Julia Buliga mit 2:0 durch.

Ähnlich spannend wie bei den U10-Jungs ging es auch in der U12 zu. Niklas Pomper brachte Oberwart mit einem klaren Sieg über Timo May in Führung. Anton Kahlig kämpfte Nick Weinhandl allerdings im Match-Tiebreak mit 11:9 nieder und glich für den ASKÖ TC Burgenland AG Eisenstadt aus. Also musste auch hier die Entscheidung im Doppel fallen. Pomper/Weinhandl hatten in der Endphase beider Sätze die besseren Lösungen und gewannen mit 7:5 und 6:4. Zwei Titelchancen hatte der TC Sport-Hotel-Kurz bei den U15-Mannschaften. Das Finale der Mädchen wurde zu einer

sicheren Beute für Luca Tihanyi und Laura Kirnbauer. Das Duo, welches in der gesamten Saison kein Spiel abgab, ließ auch den Mädels des ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt keine Chance und siegte klar mit 3:0. Bei den Burschen holte sich Halbturn mit 2:1 den Sieg. Fabian Thury und Nikolaus Kojnek gewannen beim Stand von 1:1 nach den Einzeln das Doppel gegen Niklas Feucht/Krisztian Kaszoni mit 7:5 und 6:0.

Bei den U18-Burschen setzten sich die Favoriten ebenfalls klar mit 3:0 durch. Philipp Steinprecher und Florian Rivalta gaben dabei keinen Satz ab.



Kids U8	TC Parndorf Julian Szankowich, Jakob Kefurt
Kids U9	ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt 1 Henri Mayer, Isabella Hauenschild, Lea Haider-Maurer
Kids U10	TC Nickelsdorf Felix Neumann, Theodor Kojnek
Girls U10	ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt 1 Isabella Hauenschild, Lea Haider-Maurer
Schüler U12	UTC Sportstadt Oberwart Niklas Pomper, Nick Weinhandl
Schüler weiblich U12	TC Rohrbach Nena Gerdenitsch, Katharina Holzinger
Schüler U15	UTC Halbturn Fabian Thury, Nikolaus Kojnek
Schüler weiblich U15	TC Sport-Hotel-Kurz Luca Tihanyi, Laura Kirnbauer
Schüler U18	TC Haydnbräu Sankt Margarethen Philipp Steinprecher, Florian Rivalta
Schüler weiblich U18	UTC Donnerskirchen Kerstin Jahn, Bianca Heiling

BTV Kids Trophy

Die Fortsetzung der BTV Kids Trophy verlief auch heuer sehr erfolgreich.

Ziel dieser Tages-Turnierserie war es, mehr Kids im Alter von 6 bis 14 Jahren, die schon Basisfertigkeiten im Tennis besitzen, zum Wettkampfsport zu motivieren. Die Turniere, welche vorwiegend in den Monaten Mai bis August stattfanden, wurden durch ein BTV-Organisationsteam in Zusammenarbeit mit teilnehmenden Vereinen abgewickelt und haben jeweils ca. 3 bis 4 Stunden gedauert. Auf roten, orangen und grünen Courts sowie am Normalfeld wurde dem Spielkönnen und Alter entsprechend gespielt. Die Spiele fanden in Gruppen und im Tiebreak-System statt, sodass jedes Kind in kurzer Zeit viele Matches spielen konnte.

Es gab heuer insgesamt 30 Turniere, an denen insgesamt 480 Kids teilgenommen haben. Wir werden diese Turnierserie natürlich

im kommenden Jahr fortsetzen und lade ich schon jetzt alle Vereine an, sich aktiv (sei es durch Ausrichtung eines Turniers oder durch Anmel-

dung interessierter Kids) an der BTV Kids Trophy zu beteiligen.

TC Bad Tatzmannsdorf/Oberschützen



Bundesliga Herren 35: UTC Neudörfel feierte den Titel-Hattrick

Der UTC Neudörfel hat sein Ziel erreicht. Das Team von Mannschaftsführer Otto Höttinger setzte sich beim Final Four auf der eigenen Anlage zuerst gegen Hartberg und dann gegen den Colony Tennisclub durch und schaffte damit den dritten Bundesliga-Titel en Suite. Insgesamt können die Burgenländer seit 2011 auf fünf Mannschaftstitel in der Bundesliga 35+ zurückblicken. „Wir sind die erfolgreichste Mannschaft österreichweit in dieser Altersklasse“, hielt Höttinger nach dem Finalsieg stolz fest. Der Sieg 2019 war allerdings hart erkämpft. Aber der Reihe nach: Am Samstag feierten Marco Mirnegg und Co. einen ungefährdeten Erfolg gegen Hartberg. Schon nach den Einzelbegegnungen war mit 5:0 alles entschieden. Das mit dem Colony Tennisclub aus Wien am Sonntag ein härterer Brocken warten würde, war jedoch allen Beteiligten klar. Das es aber zu einem wahrlichen Tennis-Krimi kommen sollte, war nicht zu erwarten. Denn vorerst schien das Spiel seinen erwarteten Lauf zu nehmen. Der Favorit aus Neudörfel verbuchte durch Marco Mirnegg, Markus Egger und Wolfgang Schranz die ersten drei Punkte des Spiel. Die Wiener schlugen

auf den Positionen vier und fünf durch Jan Hernych (gegen Ladislav Svarc) und Christian Magg (gegen Alexander Tisch) zurück und verkürzten vor den Doppeln auf 2:3. Als auch noch Neudörfels Parade-Doppel Egger/Schranz als

Verlierer vom Platz ging, wurde es richtig heikel. Doch Mirnegg/Tisch behielten die Nerven, fertigten Raditschnigg/Schmölzer klar mit 6:3 und 6:3 ab und stellten so den 4:3-Erfolg sicher.



ÖMS 2019: David Pichler doppelter Staatsmeister

Besser hätte die Turnierwoche in Oberpullendorf für David Pichler wohl nicht laufen können. Der Osliper entzauberte im Einzel-Semifinale den Turnierfavoriten Dennis Novak (ATP 121) und setzte sich in der Neuauflage des Vorjahres-Endspiels mit 6:3 und 6:2 gegen Pascal Brunner durch. Auch im Doppel lief es perfekt. Mit Patrick Ofner gelang der zweite Titel in Folge.

Der Machtdemonstration im Viertelfinale am Donnerstag, als Pichler seinen Doppelpartner Patrick Ofner aus der Halle schoss, folgte ein Kraftakt gegen Daviscupper Dennis Novak. Nach einem knappen 6:4 für den Burgenländer im ersten Durchgang zog Novak mit 6:2 in Sätzen gleich und ging auch in der Entscheidung in Führung. Pichler konnte allerdings das 0:2 verhindern und schaffte seinerseits das Break zum 3:2, welches er sich bis zum Ende nicht mehr nehmen ließ. Folgepumpt mit Selbstvertrauen ließ Burgenlands Nummer eins im Finale Vorjahressieger Pascal Brunner nicht den Funken einer Chance. Der Osliper punktete immer wieder mit seiner Rückhand und ließ Brunner kaum Chancen. „Es war ein riesen Ziel von mir, hier zu gewinnen“, freute sich Pichler nach seinem Heimsieg.

Ebenso souverän wie im Einzel fegte Pichler mit Patrick Ofner durch den Doppelbewerb. Das burgenländisch-kärntnerische Duo kam in seinen drei Begegnungen nie in Gefahr auch nur einen Satz abzugeben. Das Endspiel gegen Gabriel Schmidt und Christopher Hutterer verlief mit 6:2 und 6:3 ebenso einseitig. Das Titel-

Triple in Oberpullendorf verhinderte nur eine Handgelenksverletzung von Partnerin Alina Michalitsch. Diese musste für das Finale im Mixed-Bewerb passen, womit „nur“ der Vize-Staatsmeistertitel blieb.



Sanibel
Gut und schnell

5 € RABATT
Gutscheincode*: **Suppenkasper2019**
*Aktion gültig bis 31.12.2019 auf sanibel.at
ab einem Einkaufswert von € 30

Freude am Leben, eine Frage der Ernährung.

Suppen, Saucen & Gewürze online bestellen
www.sanibel.at



Tag des Sports: Michael Frank wurde geehrt

BTV-Ass Michael Frank wurde beim Tag im Wiener Prater auf die große Bühne geholt. Vor der „Wall of Fame“ wurde der Eisenstädter für seinen Doppel-Europameistertitel im Vorjahr geehrt.

Rückblick: Michael Frank setzte sich bei den Junior Championships U16 in Moskau im Juli 2018 mit seinem Partner Lukas Neumayer gegen die beiden Ungarn Peter Fajta und Zsombor Velcz nach harten Kampf mit 6:4, 2:6 und 10:8 durch.

Zu diesem Sieg und dem damit verbundenen Titel des Europameisters gratulierten noch einmal Burgenlands Landesrat Christian Illedits und ÖTV-Geschäftsführer Thomas Schweda.



BTV-Übungsleiterkurs: 15 Teilnehmer waren dabei

Die Arbeit mit Kindern stand bei der 4-tägigen Ausbildung im Sport-Hotel-Kurz in Oberpullendorf im Mittelpunkt. Lehrreferent Bernd Solga und Harald Kicker durften dafür 15 engagierte Trainer und Trainerinnen aus dem ganzen Land begrüßen.

„Es geht darum, den handelnden Personen die Grundsätze des Kindertennis zu

erläutern und ihnen die Arbeit auf dem Platz mit den Kindern leichter zu machen“, erklärt Lehrreferent Bernd Solga. Mit den Teilnehmern am Übungsleiterkurs war er durchwegs zufrieden: „Alle waren sehr engagiert und lernwillig.“ Daher sollte die Prüfung, welche im November abgelegt wird, für die Teilnehmer kein Problem darstellen.

Am 16.11. fand auch ein Fortbildungstag statt. Neben einem Vortrag von Mentalcoach Martin Pauer wurden auch die 10 taktischen Grundregeln im Tennis in der Theorie und in einem Modelltraining vorgestellt.



Damen Generationenturnier 2019

Ende September fand auf der Tennisanlage des UTC Eisenstadt, bei traumhaftem Herbstwetter, das alljährliche burgenländische Damen Generationen Doppelturnier statt.

Sechs Doppelpaarungen spielten in 2 Dreiergruppen jeder gegen jeden. Im Anschluss daran konnte jedes Paar noch ein Platzierungsspiel absolvieren. Im Finale setzte sich dabei die Mutter – Tochter Paarung Manuela und Julia Prandler gegen Katharina und Valeria Neumann (Tante – Nichte) durch. Der gesellige Ausklang fand beim gemeinsamen Pizzateessen statt. Das Siegerpaar Manuela und Julia Prandler vertrat das Burgenland beim österreichweiten Damen Generationen Doppelturnier in Linz. Wie jedes Jahr, wurde die Veranstaltung mit einem gemeinsamen Abendessen für alle Teilnehmerinnen und Frauenreferentinnen unter Beisein der Vizepräsidentin des ÖTV Dr. Elke Romauch

eröffnet. Unser Team aus dem Burgenland belegte den guten 6. Platz und darf mit spannenden und ausgeglichenen Spielen zufrieden sein. Nach der Siegerehrung konnten die

Damen noch die Halbfinalspiele des WTA Upper Austria Turniers verfolgen, die heuer mit der US-Teenagerin Corey („Coco“) Gauff besonders attraktiv waren.



ASVÖ-Bundesländercup: Burgenländer holen Gold

Vom 30. August bis 1. September duellierte sich die rot-goldene U16-Auswahl in Seeboden am Millstätter See im Rahmen des ASVÖ-Bundesländercups Tennis mit den Teams aus den anderen Bundesländern. Das Burgenland war nicht zu bezwingen und holten Platz eins.

Carla Schmidt und Valeria Neumann (beide TC Zurndorf), Philipp Steinprecher, Florian Rivalta, Lukas Günther und Lukas Müllner (alle TC Haydnbräu St. Margarethen) bildeten das burgenländische Team, welches mit zwei klaren Vorrundensiegen gegen Vorarlberg und Niederösterreich und einem etwas härter umkämpften Sieg gegen Kärnten in Endspiel einzog. Dort traf das Team des ASVÖ Burgenland auf Oberösterreich. In den folgenden vier Singles und zwei Doppeln setzten sich die Burgenländer mit hochklassigem Tennis überzeugend mit 5:1 durch und holten so den erhofften Bundesländercup-Titel 2019 ins Burgenland

"Nachdem wir im Vorjahr mit dem dritten Platz schon ein sehr gutes Ergebnis erreicht hatten, hat das ganze Team auf eine

nochmalige Steigerung im heurigen Jahr gehofft. Dass es dann gleich die Goldmedaille geworden ist, ist natürlich fantastisch und wir sind alle

sehr stolz darauf", war Coach Rudolf Günther über die Leistungen seines Teams hocheifrig.



Trainingstipps: Kräftigung Teil 1

Trainingsvolumen: 2 bis 4 Sätze

Für eine Steigerung der Muskelkraft sollten bis zu sechs Wiederholungen trainiert werden. Um die Muskelmasse zu erhöhen sollte mit 8 bis 15 Wiederholungen gearbeitet werden. 15 bis 30 Wiederholungen für die Muskelausdauer. Tennisspieler sollten für einen idealen Kraft- und Ausdauererwerb nicht mehr als 20 und nicht weniger als sechs Wiederholungen pro Satz trainieren.

Trainingshäufigkeit:

Die Trainingshäufigkeit muss individuell angepasst werden. Zwei bis dreimal pro Woche pro fokussierter Muskelgruppe sollte, um einen gewünschten Fortschritt zu erzielen, trainiert werden.

Lohnende Pausen:

Um eine Leistungssteigerung zu erzielen, sind zwischen den Trainingsaktivitäten Erholungsphasen sehr wichtig. Die Pausenlänge zwischen den Übungen hängt von der Reihenfolge ab. Wenn aufeinanderfolgend Übungen unterschiedliche Muskelgruppe ansprechen, kann die Pause kürzer sein. Wenn der gleiche Muskel trainiert wird, sollte die Ruhephase zwischen den Übungen so lang sein, wie zwischen den Übungssätzen. Im Ausdauertraining sind kurze Erholungsphasen unter 30 Sekunden zwischen den Sätzen ratsam.

Trainingsgestaltung:

Bei einem tennisspezifischem Kräftigungstraining sollten grundsätzlich alle Muskelgruppen angesprochen werden.

Kräftigung Oberkörper (Teil 1):

Schulter

Frontheben mit Kurzhanteln:

Die Hanteln mit gestreckten Armen vor dem Körper bis zur Schulter anheben (2 sec. halten) und wieder absenken.



Seitheben mit Kurzhanteln:

Die Hanteln mit gestreckten Armen und Handgelenken seitlich bis auf Schulterhöhe anheben (2 sec. halten) und wieder absenken.



Rudern mit gestreckten Armen:

Die gestreckten Arme gegen den Widerstand des Therabandes seitlich am Körper vorbeiziehen. Spannung für 2 sec. halten und langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Das Theraband muss dabei immer auf Zug sein.



Schulteraußen-/innenrotation mit Theraband

Seitliche Position, der Oberarm liegt eng am Körper an, der Unterarm zeigt nach vorne. Den Unterarm gegen den Widerstand des Therabandes nach außen drehen. Den Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen.



Brust

Liegestütz: Die Hände auf Schulterhöhe und schulterbreit auf dem Boden platzieren. Arme durchstrecken und den Unterkörper mit den Zehen stützen. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Den Oberkörper absenken indem die Ellbogen langsam gebeugt werden. Wenige Zentimeter vor dem Boden am Umkehrpunkt den Oberkörper nach oben drücken.

Bankdrücken:

Die Langhantel im Schulterbreitengriff anheben. Die Arme strecken und die Stange über den Kopf halten. Die Stange langsam und kontrolliert bis knapp über das Brustbein nach unten absenken. Die Langhantel nach oben drücken.

Medizinballwurf in Rückenlage: Ein Medizinball wird mit maximal schneller Armstreckung nach oben gestoßen und danach wiederum gefangen.



Abwechselndes Brustdrücken im Stand: Die Ellbogen im 90 Gradwinkel auf Schulterhöhe heben, Rumpf und Beine anspannen. Den rechten Arm langsam nach vorne strecken, bis der Ellbogen gerade ist. Den Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen und danach mit dem anderen Arm die Bewegung wiederholen.



Rücken

Vorgebeugtes Rudern mit Langhantel: Hüftbreiter Stand mit vorgebeugtem Oberkörper. Die Knie sind leicht gebeugt die Rumpfmuskulatur angespannt. Den Rücken gerade lassen und die Stange auf Kniehöhe anheben. Die Stange zur Brust ziehen und langsam wieder absenken.



Medizinball mit Rotation:

Ausbalancierte Sitzposition, Füße sind in der Luft. Ein Medizinball wird durch Rotation des Oberkörpers von der linken Seite auf die rechte Seite gebracht.



Spieler-Verwaltung
Online-Reservierung
Forderungsbewerbe
Turnier-Verwaltung
ÖTV Anbindung
Wetter-Vorhersage
Statistiken
Facebook-Integration
Konfigurierbar
mySporti Domain
kostenloser
Email-Support

ab € 110
pro Jahr

Perfekt für Ihren Verein
oder Ihre Halle!

Alle weiteren Details finden Sie auf
www.mySporti.at



weiland.consulting
Markus Weiland

2225 Loidesthal, Niedersulzerstrasse 25
+43-676-9571669, office@weiland.consulting

Schultennis

Wilson Austria Schultennis Cup - 2019

Das Engagement und die Begeisterung der SchülerInnen und BetreuerInnen zeigt den Stellenwert der Landesmeisterschaften im Schultennis. Mit der Teilnahme von 27 Mannschaften gab es einen neuen Teilnehmerrekord. Das sportliche Niveau der qualifizierten Finalteams war ausgezeichnet, da viele Topspieler aus der österreichischen Jugendrangliste anwesend waren z. B. Luis Pinter, Leonie Rabl, Kim Kühbauer und Matthias Ujvary.

Unterstufe A – Bewerb

Das Theresianum Eisenstadt, das BG Mattersburg und das Gymnasium der Diözese Eisenstadt hatten sich für das Finale qualifiziert und dabei konnten sich die Mattersburger klar in Szene setzen. Im Spiel um Platz 2 besiegte das Theresianum das Team der Diözese mit 4:2.

Vom 16. bis 20. Juni vertrat das BG Mattersburg als Landesmeister das Burgenland bei den Bundesmeisterschaften in

Unterstufe B – Bewerb

Das BG Oberschützen, die NMS Güssing 2 und das Theresianum Eisenstadt 2 qualifizierten sich fürs Finale. Dabei setzte sich die kath. Privatschule ganz knapp vor der NMS Güssing und dem BG Oberschützen durch.

Das Sporthotel Kurz in Oberpullendorf war Ende Mai bzw. Anfang Juni Austragungsort der Finals Spiele für den Unterstufen- und Oberstufenbewerb des Wilson Tennis-Schulcups. Größter Dank gilt dem Hausherrn und Präsidenten des BTV Günter Kurz. Durch die kostenfreie Benützung der Tennisplätze und die Einladung aller Betreuer und Spieler zum Mittagessen hat er wesentlich zum Erfolg des Schulsportbewerbes beigetragen.

St. Kanzian am Klopeinersee/Kärnten. Das Team hatte sich souverän für die Kreuzspiele qualifiziert, jedoch wurde der Einzug ins Finale mit einer knappen 2:4 Niederlage gegen das Team aus Vorarlberg nicht erreicht. Im Spiel um Platz drei ging es gegen Tirol. Die Partie endete mit einem 3:3 Unentschieden und Satzgleichstand - Dank drei mehr gewonnener Games ging der dritte Platz letztlich aber an das Burgenland.

Oberstufe

Vier Schulteams nahmen am Finale teil, um den Landesmeister zu ermitteln. Bei den Kreuzspielen setzte sich das das BG Eisenstadt und die HTL Pinkafeld durch. Das Finale gewann das Gymnasium mit 4:2. Den 3. Platz belegte das BG Mattersburg vor dem BORG Güssing.





DOMINIC THIEM (AUT)

RAFAEL NADAL (ESP)

GARBINE MUGURUZA (ESP)

PLAY TO BE WILD

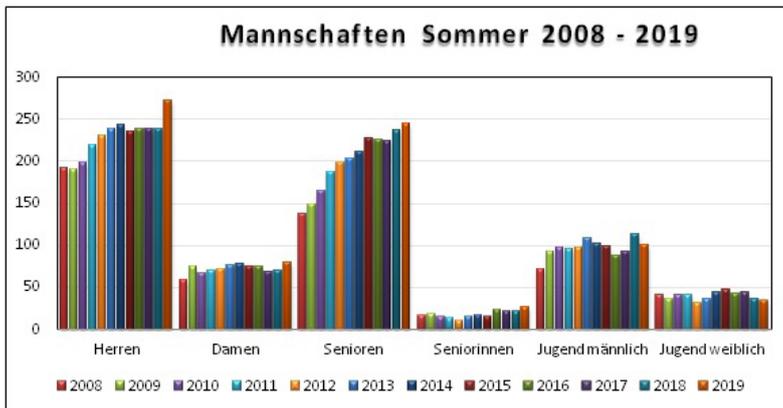
PLAY Babolat

TEAM BABOLAT PRO-SPIELER KÖNNEN MIT EINEM ANGEPASSTEN ODER ANDEREN MODELL SPIELEN ALS HIER ABGEBILDET.

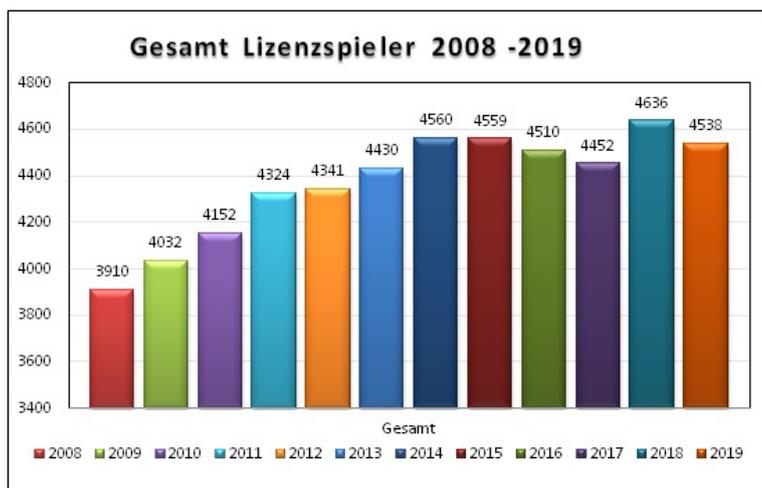
Rückblick auf die Mannschaftsmeisterschaft 2019

Dem Burgenländischen Tennisverband gehören insgesamt 129 Mitgliedsvereine an. Die unten angeführten Statistiken dokumentieren die Entwicklungen der aktiven Vereine, Mannschaften und Spieler, die an der Mannschaftsmeisterschaft in den letzten 12 Jahren teilgenommen haben.

DAMEN LLA – TC Habeler-Knotzer Neudörfel



HERREN LLA - UTC Sportstadt Oberwart



Alle Mannschafts-Landesmeister 2019 auf einem Blick:

Damen	TC Habeler-Knotzer Neudörfel 1
Damen 35	UTC Pöttsching 1
Damen 45	UTC Pöttsching 2
Herren	UTC Sportstadt Oberwart 1
Herren 35	UTC Sportstadt Oberwart 1
Herren 45	TC Oberpullendorf 1
Herren 55	TC Neufeld 1
Herren 60	SE Köszeg 1
Herren 65	TC Haydnbräu St. Margarethen 1
Herren 70	UTC St. Georgen 1

Termine und Neuerungen für die Mannschaftsmeisterschaft 2020

AK	Haupttermin SA 13 Uhr	Ausweichtermin SO/FT 9/14 Uhr	Ersatztermin SO/FT 9/14 Uhr
1. Runde	16.05.2020	17.05.2020	bis 21.05.2020
2. Runde	23.05.2020	24.05.2020	bis 01.06.2020
3. Runde	30.05.2020	31.05.2020	bis 11.06.2020
4. Runde	06.06.2020	07.06.2020	bis 11.06.2020
5. Runde	13.06.2020	14.06.2020	bis 04.07.2020
6. Runde	20.06.2020	21.06.2020	bis 04.07.2020
7. Runde	27.06.2020	28.06.2020	bis 05.07.2020

Alle weiteren Termine finden Sie auf unter www.tennisburgenland.at Fristen für die Meisterschaftsmeldung 2020:

01.11. - 15.12.2019	Abmeldung von Mannschaften, an info@tennisburgenland.at	01.01. – 31.01.2020	Online-Nennung der Mannschaften
31.12.2019	Festschreibung der ITN-Werte, Rundung auf 1/10	01.02. – 10.02.2020	Nachnennung der Mannschaften
		01.02. – 15.02.2020	Online-Nennung der Spielerlisten

Neuerungen / Jugend

Im Jugendturnierbereich werden die Turnierkategorien von KAT I, KAT II, KAT III, KAT IV erweitert und umbenannt. Im Zuge dieser Erweiterung werden alle Jugend-ITN-Bewerbe, die es im Jahr 2019 gegeben hat, zukünftig als unterste Kategorie in der „Tennis“-Saison eingebaut. Somit werden alle Jugendbewerbe in die Ranglistenberechnung einfließen und es gibt eine ÖTV-Rangliste, wo alle Jugendturniere abgebildet sind. Im Zuge dieser Änderung, werden die Ranglistenpunkte der einzelnen Jugend-Turniere überarbeitet.

ÖMS – Österr. Meisterschaften	(ehemalige KAT I)	LM – Landesmeisterschaften	(ehemalige KAT III)
MASTERS	(ehemalige KAT I)	JGD-KAT 3	(ehemalige ITN)
JGD-KAT 1	(ehemalige KAT II)	JGD-KAT 4	(ehemalige ITN)
JGD-KAT 2	(ehemalige KAT IV)		

Neuerungen / Senioren

Im Seniorenturnierbereich kommt es ebenfalls zu einer maßgeblichen Änderung bei Turnieren. Ab 1.1.2020 werden alle Seniorenturniere nach ITN gesetzt. Dies hat zur Folge, dass die ÖTV-Seniorenrangliste nicht mehr notwendig ist und abgeschafft wird. Die Turnierkategorien werden ähnlich wie im Jugendbereich überarbeitet und umbenannt. Im Zuge dieser Erweiterung werden alle Senioren-ITN-Bewerbe, die es im Jahr 2019 gegeben hat, zukünftig als unterste Kategorie in der „Tennis“-Saison eingebaut. Anstatt der ÖTV-Rangliste wird es eine „RACE-WERTUNG“ geben. Alle Seniorenbewerbe werden in der „RACE-WERTUNG“ berücksichtigt.

Im Zuge dieser Änderung wird auch die Punktevergabe der Senioren-Turniere überarbeitet.

ÖMS – Österreichische Meisterschaften	(ehemalige KAT I)	SEN-KAT 2	(ehemalige KAT II)
MASTERS	(ehemalige KAT I)	SEN-KAT 3	(ehemalige KAT IV)
SEN-KAT 1	(ehemalige KAT II)	LM – Landesmeisterschaften	(ehemalige KAT III)

Allgemeine Klasse

In der Allgemeinen Klasse wird es 2020 keine relevanten Änderungen geben. Evtl. kommt es zu Anpassungen bei den Kategorienamen. Die Ranglistenpunkte für die Turniere der Allgemeinen Klasse bleiben für 2020 unverändert.

Turniere 2020 im Burgenland

INDOOR:

LM – AK:	TH Sport-Hotel-Kurz	02.01 – 06.01.2020
LM – Kids:	TH Sport-Hotel-Kurz	02.01. - 06.01.2020
LM – Jugend:	TH BAKL Oslip	24.01. - 27.01.2020
LM – Senioren	t.b.a	
KAT 1 ÖTV Jugend-Circuit 2020:	TH Habeler – Neudörfel	02.01. - 07.01.2020
1. KAT 2 BTV Jugend-Circuit 2020:	TH Sport-Hotel-Kurz	26.03. - 30.03.2020

OUTDOOR:

LM – AK:	t.b.a	2020
LM – Senioren:	t.b.a	2020
LM – Kids:	t.b.a	21.08. - 23.08.2020
LM – Jugend:	t.b.a	26.08. - 30.08.2020
KAT 1 ÖTV Jugend-Circuit 2020:	TH Sport-Hotel-Kurz	10.09. - 15.09.2020
2. KAT 2 BTV Jugend-Circuit 2020:	t.b.a	23.07. - 26.07.2020
3. KAT 2 BTV Jugend-Circuit 2020:	t.b.a	06.08. - 09.08.2020

Vereinsangebote 2020

Tennissand - Angebot gültig für Bestellungen bis 15.3.2020 - Auslieferung bis 15.4.2020

Unser „Toprot-Tennissand“ wird aus reinem und unbehandeltem Tondachziegel in österreichischer Produktion gefertigt. Dadurch bekommt unser Sand auch diese schöne, gleichmäßige rote Färbung. Aufgrund des Hartbrandes ist dieses Material zu 100% frostbeständig - bei einer Wasserspeicherfähigkeit von 30%. Wir bieten dieses Spitzenprodukt in der feinen Körnung 0-2 mm an.

Turniersand lose:

Ab 5 Tonnen	€ 115,- pro Tonne
Ab 7 Tonnen	€ 105,- pro Tonne
Ab 10 Tonnen	€ 100,- pro Tonne

Turniersand im Einweg-Bag:

1-2 Tonnen	auf Anfrage
Ab 3 Tonnen	€ 145,- pro Tonne
Ab 5 Tonnen	€ 140,- pro Tonne
Ab 7 Tonnen	€ 135,- pro Tonne
Ab 10 Tonnen	€ 130,- pro Tonne

Turniersand im 25 kg Sack:

1-2 Tonnen	auf Anfrage
Ab 3 Tonnen	€ 175,- pro Tonne

Zustellung:

Lieferung ab 3 Tonnen inklusive in die Liefergebiete:

Burgenland, Niederösterreich Kreis Süd/Südo, Steiermark Bezirke Hartberg, Weiz, Graz, Graz-Umgebung, Leibnitz, Radkersburg, Feldbach, Fürstenfeld. Restliches Österreich auf Anfrage. Einsatz je Europalette € 12,- bzw. Austausch vor Ort. Alle Preise inkl. 20% USt.

Tennisbälle DUNLOP

Bestellung nur in Kartons zu je 1/2 Ballen
(24 Dosen 3er/18 Dosen 4er)

	UVP	Ihr Preis
TOUR PERFORMANCE		
3er Dose	7,99 €	3,49 €
4er Dose	8,99 €	4,49 €
FORT ALL COURT		
3er Dose	8,49 €	3,99 €
4er Dose	9,49 €	4,99 €
DUNLOP ATP NEU!		
3er Dose	8,99 €	3,99 €
4er Dose	9,99 €	5,49 €

Tennisnetz

Aus ca. 3,2 mm Polyethylen-Flechtleine schwarz, 5 Doppelreihen in sich verknotet, stabile 4-fach vernähte Netzeinfassung. Komplett mit Stahlseil, Regulierungsband.

Pro Stück nur € 160,-

Aktionen

Bei jeder Sand- oder Ballbestellung:
Tennisnetz oder 2 Meter Komfort-Abziehbesen
zum Aktionspreis von € 95,-

Ersatzlinienkombi:
Bei gleichzeitiger Sand- und Ballbestellung erhalten
Sie eine Ersatzlinie 50 Meter/4 cm breit gratis!

Flick-Sand-Kombi:
1 Palette mit 21 Säcken à 20 kg foliert zum
Sonderpreis von 110,- € bei Bestellung von
3 Tonnen Tennissand (Zustellung gratis).

TENNISOUTLET

www.tennisoutlet.at

Weitere Informationen: 0664 301 27 20