

Ist die Bespannung wichtig?

Ja. Die richtige Bespannung ist für dein Tennisspiel fast genauso wichtig wie der passende Tennisschläger. Eine richtig ausgewählte Bespannung kann dein Spiel effektiver und besser machen. Du kannst die Schläge je nach Spielart schneller, präziser, kontrollierter, armschonender und mit mehr Spin spielen. Was die richtige Bespannung ist, erfährst du nachfolgend.

Wie oft sollte man sie wechseln / Bespannungszeitpunkt?

Es gibt hierzu keine feste Regel. Es lohnt sich jedoch, die Bespannung häufiger zu wechseln (Armschonung, besseres Gefühl für den Ball, Konstanz im Spiel).

Die Saiten verlieren mit der Zeit an Elastizität, je nach Saitenart etwas schneller bzw. langsamer. Generell sollte nicht länger als 2 bis 3 Monate mit derselben Bespannung gespielt werden. Auch Freizeitspieler, die ihren Schläger nur selten benutzen, sollten die Saite spätestens alle 6 Monate wechseln. Denn die Saite verliert auch bei Nichtgebrauch an Spannung. Eine "tolle" Saite kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Zudem leidet das Spielvergnügen.

Eine ungefähre Richtlinie besagt auch, dass man den Tennisschläger pro Saison so oft neu bespannen soll wie man in der Saison in einer Woche Tennis spielt.

Wie kann die Haltbarkeit erhöht werden?

Um die Haltbarkeit Ihrer Bespannung heraufzusetzen, sollten Sie das Racket nie unnötig extremer Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit aussetzen. Bewahren Sie den Schläger stets in der dafür vorgesehenen Hülle auf. Bei Schlägern, bei denen die Saite am Kopf etwas vorsteht, sollten Sie ein Kopfschutzband anbringen, um Reibungen der Saiten am Boden und Sand in den Ösen zu verhindern.

Wieso ist die Wahl der Besaitung so wichtig?

Die Besaitung macht einen enormen Anteil der Leistung Ihres Tennisschlägers aus. Nicht Wenige sind der Meinung, dass die Wahl der Besaitung wichtiger sei, als die Wahl des Schlägers. Als Kriterien für Tennissaiten können folgende Spieleigenschaften angeführt werden: Beschleunigung, Kontrolle, Spin, Haltbarkeit, Armschonung, Ballgefühl, Elastizität und Spannungsstabilität. Je nach Art der Saite bzw. deren

Herstellung sind die oben erwähnten Kriterien mehr oder weniger ausgeprägt.

Welche Arten von Tennissaiten gibt es?

Grundsätzlich kann man folgende Arten von Tennissaiten unterscheiden. Diese sind Naturdarmsaiten, Polyestersaiten, Nylonsaiten, Multifilamentsaiten und Kevlarsaiten. Die drei mittleren Saitenarten werden häufig unter dem Begriff Kunstsaiten zusammengefasst.

Naturdarmsaite:

Als der Tennissport vor über 100 Jahren geboren wurde, verwendete man Kuhdärme zur Besaitung der Tennisschläger. Das hört sich für den Laien lustig an - aber die Darmsaite wird bis heute so hergestellt. Für die aufwändige Produktion einer einzigen Naturdarmsaite werden einige Kuh- oder Schafsdärme benötigt. Das erklärt auch den relativ hohen Preis der Naturdarmsaite. Dafür ist die Darmsaite nach wie vor unerreicht in Sachen unübertroffener Elastizität und Spannkraft. Sie vermittelt ein sagenhaftes Feeling und bietet bestmögliche Armschonung. Dadurch eignet sich die Darmsaite besonders für Spieler, die viel Komfort suchen. Aber auch nahezu jeder Profispieler verwendet Naturdarm - heutzutage zumeist als Hybrid. (Wird weiter hinten erklärt). Für Clubspieler ist sie aufgrund des hohen Preises und des sehr hohen Verschleisses (geringe Haltbarkeit, grosse Wetterempfindlichkeit) nicht unbedingt zu empfehlen.

Polyestersaite

Polyestersaiten sind einfach konstruiert und bestehen im Wesentlichen aus einer einzigen Faser. Sie ist in einer Dicke von 1,10 mm bis 1,35 mm erhältlich. Häufig wird dieser einzelne Strang noch von einer speziellen Beschichtung ummantelt. Daher werden Polyestersaiten auch Monofilament-Saiten genannt. Die einfache Struktur der Saite sorgt für ein hartes Feeling (schnelle Bälle) und lange Haltbarkeit der Saite. Der Qualität der Besaitung ist diese Eigenschaft aber nicht unbedingt zuträglich. Denn Polyestersaiten verlieren sehr schnell an Elastizität (wodurch sich die Saite sehr starr anfühlt), die Besaitungshärte dadurch schneller abnimmt. Dabei verliert man etwas an Spielkomfort. Polyestersaiten sind vor allem bei Turnier- und Mannschaftsspielern beliebt, weil sie relativ günstig sind und für einen gewissen Zeitraum sehr gute Spieleigenschaften besitzen. Daher sind Poly-Saiten hervorragend geeignet für Spieler mit hohem Saitenverschleiss. Gerade die Qualität von Polyestersaiten ist in den letzten Jahren stark verbessert worden. Die Beimischung von neuen Materialien und verbesserter Ummantelungen sorgen für erhöhte Elastizität.

Nochmals:
Vorteile dieser Saite sind die hervorragende Haltbarkeit, die Möglichkeit harte Bälle

zu schlagen und zu kontrollieren. Zudem das sehr gute Preis-Leistungsverhältnis. Nachteile sind die geringe Elastizität und der hohe Spannungsverlust.

Nylonsaite:

Nylonsaiten sind aufgrund der Materialbeschaffenheit von Nylon sehr gut geeignet für die Herstellung von Tennissaiten. Sie besteht aus einem einfaserigen Nylonkern (Monofil) und verschiedenen Ummantelungen, welche die Spieleigenschaften beeinflussen. Je mehr Ummantelungen eine Nylonsaite hat, desto hochwertiger ist sie anzusehen, da sie den Spannungsverlust der Saite reduzieren. Sie ist der am häufigsten verwendete und preiswerteste Saitentyp. Nylon bietet von Grund auf eine relativ hohe Elastizität. Der Saitenaufbau von Nylonsaiten ist in der Regel nicht besonders aufwendig, aber zumeist komplexer als der Aufbau von Poly-Saiten. Die Spieleigenschaften sind entsprechend etwas komfortabler. Mit ihrer durchschnittlichen Haltbarkeit ist die Nylonsaite die richtige Wahl für den Durchschnittsspieler. Gerade im Bereich der Nylonsaiten gibt es erhebliche Unterschiede in den Saiten. Die Standard-Nylonsaite ist wenig empfehlenswert, die etwas aufwendigeren Saiten hingegen kommen an die Spieleigenschaften einer Multifilamentsaite schon sehr nah. Sie ist geeignet für Tennisspieler mit einem mittleren bis hohen Verschleiss.

Multifilament-Saite:

Die Multifilamentsaite kommt den idealen Spieleigenschaften der Naturdarmsaite am nächsten. Die Konstruktion der Saite ist extrem aufwendig. Hier werden viele Saitenstränge (Filamente) mit teilweise unterschiedlichen Filamentdurchmessern miteinander verwoben und ineinander verdrillt. Dadurch erhält die Saite nicht nur enorme Elastizität, sondern vermittelt zudem sehr viel Ballgefühl. Auch die Armschonung dieser Saitenart hat gegenüber Poly- und Nylonsaiten starke Vorteile. Die Haltbarkeit einer solchen Tennissaite ist im Verhältnis zu den hervorragenden Spieleigenschaften ausgezeichnet. Aufgrund der aufwendigen Konstruktion ist die Multifilamentsaite relativ teuer und eignet sich daher besonders für Tennisspieler, die einen hohen Anspruch an ihr Spielgerät haben.

Megatrend Hybrid-Saite:

Unter Hybrid versteht man die Kombination unterschiedlicher Saitenarten, um die Vorteile der unterschiedlichen Saiten miteinander zu verbinden. Für die Längssaite empfiehlt es sich eine haltbare Saite zu wählen. Denn in der Regel ist es aufgrund der Stärkeren Bewegung und der daraus resultierenden Reibung, die Längssaite die zuerst reißt. Für die Längssaiten werden gerne Polysaiten oder Darmsaiten benutzt. Die Quersaite hingegen sollte möglichst elastisch sein und ein gutes Spielgefühl vermitteln. Hier wird gerne auf die Qualitäten einer Darmsaite, oder einer Multifilamentsaite gesetzt. Der große Vorteil einer Hybridsaite ist also, dass die vorteilhaften Eigenschaften der unterschiedlichen Saiten zu einer Saite verschmelzen, die hervorragende Spieleigenschaften und ausgezeichnete Haltbarkeit auszeichnet. Es gibt nahezu unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten für Hybridsaiten, denn theoretisch kann man jede Saite mit einer anderen Saite kombinieren.

Kevlar-Saite:

Die *Kevlarsaite* ist die haltbarste Saite. Ihre Nachteile sind jedoch die tiefe Power und der sehr geringe Spielkomfort. Diese Saite kann aufgrund ihrer starren Eigenschaft eher einen Tennisarm hervorrufen als andere Saiten. Sie ist daher nur Spielern zu empfehlen, denen sehr häufig die Saite reißt. Bei dieser Saite wird empfohlen, die Bespannungshärte um 10 % zu reduzieren.

Fazit:

Die schier unendlichen Kombinationsmöglichkeiten der Besaitung, angefangen von der Besaitungshärte über den Saitendurchmesser, die Saitenwahl bis hin zur Hybridsaite, machen das Besaiten zu einer Wissenschaft für sich. Das einzige unumstößliche Fazit kann daher nur heißen: Probieren geht über Studieren.

	Power	Elastizität	Ballgefühl	Armschonung	Haltbarkeit
Naturdarmsaite	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend
Polyestersaite	gut	ausreichend	gut	ausreichend	sehr gut
Nylonsaite	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Multifilamentsaite	gut	gut	gut	gut	gut
Hybridsaite	individuell	individuell	individuell	individuell	individuell
Kevlarsaite	individuell	individuell	individuell	individuell	individuell

Welche Marke ist zu empfehlen?

Es gibt viele gute Marken und Namen. Günstige Bespannungen und Topqualität erhält man bei fast allen Saiten-Herstellern.

Welche Faktoren spielen bei der Besaitung eine Rolle?

Grob unterteilt gibt es drei wichtige Faktoren. Der erste Einflussfaktor ist die Wahl der Besaitungshärte, der zweite Faktor ist der Durchmesser der Saite und der dritte Faktor ist die Konstruktionsart der Tennissaite.

Hat die Dicke (Durchmesser) der Saite einen Einfluss?

Ja. In der untenstehenden Tabelle werden die einzelnen Eigenschaften aufgelistet. Es gilt die Regel: Je dicker eine Saite ist, umso höher ist deren Haltbarkeit und umso geringer sind der Spielkomfort und die Power. Je dünner eine Saite ist, desto höher die Beschleunigung und das Gefühl. Die meisten Saiten haben eine Dicke von 1,10 mm bis 1,40 mm.

Dicke	Power/Elastizität	Kontrolle	Haltbarkeit	Spielgefühl	Komfort	Spin
dünn	höher	höher	geringer	höher	höher	höher
dick	geringer	geringer	höher	geringer	geringer	geringer

Wie wichtig ist die Bespannungshärte?

Die Bespannungshärte wird in Kilogramm angegeben und hängt von der Kilozahl ab, mit welcher der Tennisschläger bespannt werden kann. Die empfohlene Kilozahl für den betreffenden Tennisschläger findest du im Schlägerherz zwischen Schlägerkopf und dem Schlägergriff. In der nachfolgenden Tabelle werden die einzelnen Eigenschaften aufgelistet:

Härte	Power	Kontrolle	Haltbarkeit	Spielgefühl	Komfort
härter	geringer	höher	geringer	geringer	höher
weicher	höher	geringer	höher	höher	geringer

Es ist zu empfehlen, einmal verschiedene Bespannungshärten auszuprobieren und somit die optimale Kilozahl herauszufinden. Spielst du mit einer bestimmten Kilozahl besser, solltest du den Schläger natürlich

weiterhin mit dieser Härte bespannen. Wird dein Spiel schlechter, nimmst du entweder dein altes Gewicht wieder oder probierst weitere Härten aus.

Die weichen Bespannungen liegen zwischen 18 und 22 kg, die harten zwischen 26 und 32 kg.

Beim Bespannen sollte man darauf achten, dass die Längssaiten immer etwas härter (z.B. 1 kg mehr) bespannt sein sollen als die Quersaiten. Der Grund: Besseres Feeling.

Welchen Einfluss hat die Besaitungshärte auf meinen Tennisschläger?

Tennisschläger werden in der Regel mit einem Zuggewicht von 22 bis 30 Kilo bespannt. Die Spieleigenschaften Ihres Tennisschlägers werden massiv von der Besaitungshärte beeinflusst. Ein hart besaiteter Schläger sorgt für Kontrolle und Präzision. Eine weiche Besaitung dagegen für mehr Geschwindigkeit und Ballgefühl.

	22-24 Kilo	25-27 Kilo	28-30 Kilo
Power	viel	mittel	wenig
Kontrolle	wenig	mittel	viel
Haltbarkeit	viel	mittel	wenig
Ballgefühl	viel	mittel	wenig
Armschonung	viel	mittel	wenig

Doch welche Besaitungshärte nun die richtige für Sie ist, kann Ihnen dennoch niemand mit Bestimmtheit vorhersagen, da Empfindungen stets subjektiv sind. Es gibt Profis, die mit einer Besaitungshärte von 19 Kilo spielen und andere mit einer Härte von weit über 30 Kilo. Es ist sogar schon vorgekommen, dass Profis über Ihre Karriere verteilt Schwankungen von bis zu 10 Kilo in der Wahl Ihrer Besaitungshärte aufwiesen.