

## Kleines Saiten 1 x 1

### Welchen Besaitungshärte?

Die Besaitungshärte hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Von der Wahl der Saite, vom Schlägermodell und von der Spielstärke des jeweiligen Tennisspielers. Die wichtigsten Faktoren sind das Besaitungsbild und die Schlägerkopfgröße.

Da Multifilamentsaiten relativ elastisch sind und schnell an Spannkraft verlieren, werden diese in der Regel härter bespannt als andere Saiten.

Co-Polyestersaiten müssen nicht so hart bespannt werden, da diese nicht so schnell an Elastizität verlieren. Schläger mit einer großen Schlagfläche und einem dicken Profil werden in der Regel mit einem höheren Besaitungsgewicht bespannt, als Schläger mit einem dünnen Profil.

Wenn die Bälle oft ins Aus fliegen oder die Kontrolle über den Schläger verloren geht, ist der Schläger wahrscheinlich zu weich bespannt. Ein hohes Bespannungsgewicht fördert die Kontrolle des Balls.

### Welchen Einfluss hat der Durchmesser?

Eine dünne Tennissaite (1,1 mm – 1,25 mm) bringt mehr Spin und Ballgefühl, schont den Arm besser und ist elastischer. Der große Nachteil ist, dass diese Saiten schneller reißen und so deutlich kürzer halten als dickere Saiten. Ab einem Durchmesser von 1,25 mm spricht man von einer haltbareren Saite.

### Wie oft sollte ein Racket besaitet werden?

Über welchen Zeitraum eine Saite ihr **optimales Spielverhalten** beibehält, hängt von diversen Faktoren wie zum Beispiel der Saitenart, Besaitungshärte, Spielstil, Witterungsbedingungen usw. ab.

**Faustregel:** So oft der Schläger pro Woche gespielt wird, sollte pro Kalenderjahr die Besaitung erneuert werden.

Spielst du zweimal pro Woche Tennis, solltest du die Saiten also etwa alle sechs Monate ersetzen. Ausgenommen davon sind Monofile/Polyestersaiten, welche eine maximale Spieldauer von 5-6 Stunden haben.

### Wie sollte eine Saite gepflegt werden ?

Die Lebensdauer einer Saite hängt nicht nur von der Wahl der Saite ab, sondern auch von der jeweiligen Spielweise und Pflege. Schädlich für die Saite sind Hitze, Sonneneinstrahlung, Kälte, Feuchtigkeit und defekte Ösenbänder.

Durch extreme Hitze und starke Sonneneinstrahlung lässt die Spannungshärte nach, insbesondere bei Kunstsaiten. Zudem belastet intensive Sonneneinstrahlung die Saiten stark, sie werden unelastisch und erhöhen damit die Gefahr eines Tennisarms. Daher sollte die Tennistasche wenn möglich in den Schatten gestellt werden.

Kälte kann die Bespannung verhärten und ebenfalls zu einem Tennisarm führen. Aus diesem Grund sollten im Winter vor allem Tennisschläger mit einer Kunstsaiten bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Bei leichtem Regen oder einem frisch gesprengten Platz sollte die Bespannung gut abgetrocknet werden.

# Welche Saiten ist etwas für mein Spiel?

**Nylonsaiten** bestehen aus einem monofilen Einzelkern aus Nylon, welcher sehr gute dynamische Eigenschaften hat. Der Kern wird mit verschiedenartigen Ummantelungen umwickelt. Spielverhalten und Spannungstabilität der Saite sind je nach Hersteller und Modell abhängig vom Material und der Art der Ummantelung.

Die Nylonsaite ist die klassische Allroundsaite und somit der am häufigsten verwendete Saitentyp. Aufgrund der guten Spannungskonstanz und des attraktiven Preis-Leistungsverhältnisses ist sie die optimale Saite für Club- und Allroundspieler.

**Polyestersaiten** bestehen aus einem einzelnen Polyesterstrang (Monofilament). Im Vergleich zu Multifilament- und Nylonsaiten sind sie deutlich länger haltbar.

Da Polyester eine hohe Steifigkeit aufweist, haben diese Saiten eine sehr geringe Eigenelastizität und vermitteln somit ein sehr „knackiges, kontrolliertes“ Spielgefühl.

Was man bei der Wahl von Polyestersaiten beachten sollte ist, dass diese Saitenart aufgrund ihrer geringen Eigenelastizität sehr schnell ihre dynamische Spannung verliert. Je nach Saitenmodell beträgt die maximale Spielbarkeit 5-6 Stunden.

Die Hersteller betreiben einen zunehmenden Aufwand, um Monofilament-Saiten mit verbesserten Eigenschaften zu entwickeln und die fehlende Elastizität und Spannungstabilität zu beseitigen. Diesen Co-Polyestersaiten, die praktisch jeder Hersteller inzwischen anbietet, werden verschiedene Zusatzstoffe wie PEEK, Kohlenstofffasern und Metalle beigemischt, um die Spieleigenschaften zu modifizieren.

Die geringe dynamische Oberflächenspannung des Saitenbetts absorbiert den beim Auftreffen des Balls auf das Saitenbett entstehenden Aufprallschock nur wenig und erfordert daher eine sehr schnelle Zuschlagbewegung, eine gute Technik und eine gut trainierte Muskulatur. Aus diesem Grund sind Polyestersaiten für Kinder und Jugendliche nicht zu empfehlen.

**Multifilamentsaiten** werden aus vielen Einzelfasern (Microfilamente), die aus den verschiedensten Materialien bestehen können, verdreht und mit einem widerstandsfähigen Material ummantelt.

Sie sind sehr elastisch, bieten viel Ballgefühl und eine gute Kombination aus Power und Kontrolle.

Außerdem sind diese Saiten sehr armschonend und spannungsstabil. Aufgrund ihrer Witterungsunempfindlichkeit und des in der Regel günstigeren Preises sind Multifilamentsaiten im Vergleich zu Naturdarmsaiten eine gute Alternative für den komfortorientierten Tennisspieler.

Als **Hybridsaiten** bezeichnet man eine Kombination aus unterschiedlichen Saiten, die eine für die Längs- und die andere für die Quersaiten. Die Kombinationsmöglichkeiten sind dabei nahezu unbegrenzt und hängen von den individuellen Vorlieben des einzelnen Tennisspielers ab. Im Idealfall ergänzen sich die unterschiedlichen Saiten so, dass jeweils ihre besten Eigenschaften zum Vorschein kommen. Eine beliebte Variante

ist beispielsweise die Kombination aus einer haltbaren Saite und einer, die viel Gefühl zulässt. Da bei einheitlichen Bespannungen meist die Längssaite reißt, weil sie sich stärker bewegt als die Quersaite und sich quasi an ihr kaputtreibt, verwendet man bei Hybridsaiten häufig eine haltbarere Saite als Längssaite. Für die Querbefestigung wird oft eine elastische Multifilamentsaite oder auch eine Naturdarmsaite verwendet, um viel Ballgefühl zu erzeugen.