

# Inhalt

<b>Einführung</b>	7
Die Entstehung des Spiels	8
Squash und seine Zuschauer	9
Der Sinn des Spiels	9
<b>Ausrüstung und Bekleidung</b>	10
Schläger	10
Bälle	11
Bekleidung	11
<b>Der Court</b>	13
Die Wände	13
Der Boden	14
<b>Das Spiel</b>	16
Aufgabe und Zählweise	16
Ballwechsel	18
Satz	18
Spiel	18
<b>Technische Grundlagen</b>	19
Der Griff	19
Der Squash-Schwung	21
Grund-Bewegungen im Court	22
Gleichgewicht	23
Zusammenfassung	24
<b>Einige grundlegende Probleme</b>	25
Der Ball	25
Seitenwände	25
Die hinteren Ecken	27
Zu viel Laufen	28
<b>Taktik</b>	29
Den Platz vom »T« aus beherrschen	29
Grundlegende Taktik auf dem Court	31
Zusammenfassung der Taktik	34
<b>Die Grundschläge</b>	35
Der Vorhandschlag	36
Rückhandschlag	38

<b>Weitere Schläge</b>	41
Der Aufschlag	41
Die Aufschlag-Annahme	42
Der Volley	43
Der Boast	45
Der Lob	47
Der Drop	48
<b>Training</b>	50
Ballgefühl-Training	50
Solo-Training	52
Paar-Übungen	54
Wettbewerbs-Training für Paare	56
<b>Regel-Erklärungen</b>	58
Problem-Fragen	58
Das Zählen der Punkte	61
<b>Die Instanzen des Squash</b>	62
Wettbewerbs-Systeme	63
<b>Adressen</b>	64

