

Inhalt

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

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

