



CUPRA x Padel

Der Padel-Führerschein – so funktioniert der Spaß im Käfig

- > Neue Sportart, einfache Regeln: Padel im CUPRA Modus erklärt
- > Das Beste aus zwei Welten: eine Mischung aus Tennis und Squash
- > CUPRA sorgt dafür, dass immer mehr Menschen die Sportart ausprobieren

Weiterstadt, 5. Mai 2023 – Die gute Nachricht vorab: Einen richtigen Führerschein brauchst du selbstverständlich nicht, um Padel spielen zu dürfen und dabei so viel Spaß zu haben wie bei einer Runde auf der Rennstrecke im Drift-Modus im CUPRA Formentor VZ5 (Kraftstoffverbrauch Benzin kombiniert: 10,3–10,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 232–230 g/km; WLTP-Werte)*. Immer mehr Menschen verlieben sich in die aufstrebende Sportart, die CUPRA weltweit schon seit Jahren und seit Neuestem auch in Deutschland partnerschaftlich unterstützt. Für alle Einsteiger*innen, die sich der Herausforderung stellen möchten, erklären wir hier, wie der Padel-Spaß von Beginn an gelingt.

Kaum Kosten für ein Padel-Starter-Kit

Vor dem ersten Aufschlag brauchst du natürlich ein sportliches Outfit, einen Schläger und Bälle. Hose und Oberteil sollten leicht und atmungsaktiv sein und die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Padel spielst du auf einem Kunstrasen, daher brauchst du Sportschuhe mit Profil – Tennisschuhe bieten sich an, für die ersten Schritte funktionieren aber im Prinzip Sportschuhe jeglicher Art. Padel-Schläger und Bälle kannst du in der Regel vor Ort bei jedem Anbieter für wenige Euro ausleihen. Wenn du dich für einen Kauf entscheidest, liegen die Einstiegsmodelle bei rund 50 Euro, du kannst aber auch mehrere 100 Euro ausgeben. Bälle kosten rund fünf Euro pro Dreierpack.



Die ersten Schläge

Bei deiner Padel-Premiere solltest du dich zunächst an die Dreierbeziehung zwischen Ball, Court und Schläger gewöhnen. Dazu bietet sich an, ein paar lockere Schläge im sogenannten T-Feld, also vor der quer verlaufenden Linie, auszuführen. Schnell wirst du ein Gefühl für die aufzuwendende Kraft und das Sprungverhalten des Balles entwickeln. Wenn die lockeren Ballwechsel mit einmaligem Aufspringen des Balles gut funktionieren, kannst du noch etwas näher ans Netz gehen und den Volley üben. Bei diesem Schlag kommt der Ball schneller, weil er durch das fehlende vorherige Aufspringen nicht an Tempo verliert; entsprechend weniger Kraft benötigst du für den Rückschlag. Zudem holst du kaum aus – dafür fehlt so nah am Netz auch meist die Zeit. Anders ist es beim Volley, den du über dem Kopf spielst, dem sogenannten Smash oder Schmetterball. Hier kannst du mal mit Gefühl spielen oder auch mit voller Kraft durchziehen – probiere alles aus. Aber Achtung: Der Smash ist koordinativ und technisch höchst anspruchsvoll.

Im nächsten Schritt kannst du die Rückwand mit ins Spiel bringen. Spielt euch den Ball so zu, dass er möglichst weit hinten im Feld aufkommt – in diesem Fall bietet es sich meist an, den Ball vor dem Rückschlag ans Plexiglas springen zu lassen. Die Tatsache, dass er dann von hinten kommt und in dieselbe Richtung „weitergeschlagen“ werden muss, ist auch für geübte Umsteiger*innen aus dem Tennis neu. Hier brauchst du entsprechend noch weniger Kraft und eine Menge Ballgefühl. Streue zudem ein paar Lobs in die Ballwechsel ein, also Schläge, bei denen der Ball im hohen Bogen fliegt und erst möglichst knapp vor der hinteren Rückwand aufkommt.

Wo und wie oft darf der Ball den Boden und die Wand berühren?

Grundsätzlich gilt: Du darfst den Ball als Volley zurückspielen – also ohne, dass er in deiner Spielfeldhälfte aufprallt –, nach einmaligem Aufprallen in deiner Spielfeldhälfte oder nach einmaligem Aufprallen und anschließendem Abprallen vom Plexiglas bzw. dem Gitter. Die Ausnahme ist hier der Aufschlag: Der ist im Aus, wenn er nach einmaligem Aufprall ans Gitter prallt. Springt der Ball ohne vorherigen Bodenkontakt zuerst an die Wand, ist er in jedem Fall im Aus. Auch darf der geschlagene Ball nicht



mehr auf deiner Seite aufkommen, sondern er muss direkt übers Netz zurück ins gegnerische Spielfeld fliegen.

Auf geht's ins erste Match

Im Prinzip beherrscht du nun mit dem Volley, dem Smash und dem Lob die wichtigsten Padel-Schläge sowie die grundlegenden Regeln – du kannst dich also an dein erstes Duell wagen. Padel spielst du eigentlich stets im Doppel, also zwei gegen zwei. Während beim Tischtennis die Doppelpartner*innen den Ball immer abwechselnd schlagen müssen, ist die Schlagfolge beim Padel einerlei: Wer am besten zum Ball steht, nimmt ihn. Entsprechend wichtig ist die Kommunikation untereinander. „Lang. Kurz. Du. Ich.“ Beim Padel wird nahezu durchgehend miteinander gesprochen. Natürlich darf immer nur ein*e Spieler*in den Ball berühren, danach muss er*sie zurück auf die andere Spielhälfte.

Der Aufschlag ist komplett anders als beim Tennis

Jeder Ballwechsel beginnt mit dem Aufschlag. Auch der ist natürlich enorm wichtig, allerdings bei Weitem nicht so entscheidend wie beim Tennis. Denn: Beim Padel-Aufschlag tippst du den Ball hinter der T-Linie einmal auf den Boden und spielst ihn dann auf Höhe unterhalb der Hüfte ins diagonal gegenüberliegende T-Feld – immer abwechselnd nach jedem Ballwechsel mal von rechts nach links, dann von links nach rechts. Die Profis erzeugen auch dabei mit Tempo, perfekter Platzierung und Effet schon eine Menge Druck auf ihre Gegner*innen. Für Anfänger*innen gilt aber erst mal nur die Devise, den Ball ins Feld zu bringen – möglichst flach übers Netz, möglichst nah an die T-Linie und dort bestenfalls in die Ecken zu spielen.

Besonderheit „Golden Point“

Da es wie bei jeder Sportart auch beim Padel ums Gewinnen und Verlieren geht, musst du natürlich auch die korrekte Zählweise beherrschen. Beim Padel gilt innerhalb eines Aufschlagspiels die Zählweise 15, 30 und 40. Mit dem vierten Punkt gewinnt dein Team ein Spiel und das Aufschlagrecht wechselt. Für einen Satz brauchen du und dein*e Mitspieler*in sechs Spiele mit mindestens zwei Spielen Vorsprung. Wer als Erstes zwei



Sätze gewinnt, hat das Match für sich entschieden. Einen Unterschied zum Tennis gibt es aber: Steht es in einem Spiel 40 : 40 – beide Teams haben also drei Punkte gemacht –, entscheidet der „Golden Point“, oder anders gesagt, wer den nächsten Punkt macht, gewinnt das Spiel – aber natürlich nicht das Match. Der*Die Rückschläger*in darf beim „Golden Point“ zudem entscheiden, auf welche Seite aufgeschlagen werden soll.

Erfolgslebnisse schon nach wenigen Schlägen

Deinem ersten Padel-Erlebnis steht nun nichts mehr im Wege. Natürlich gibt es noch viele Feinheiten bei den Schlagtechniken, der Spieltaktik und auch im Regelwerk, aber mit diesen Basics kommst du zu Beginn sehr gut durch den Padel-Alltag. Alles Weitere ergibt sich dann wie von selbst oder klärt sich im Laufe eines Matches. Das Wichtigste ist, erst mal auf dem Padel-Court anzukommen und die Sportart kennen und lieben zu lernen. Das passiert extrem schnell, denn die Erfolgslebnisse stellen sich meist schon nach wenigen Schlägen ein – probiere es aus und überzeug dich selbst davon!

CUPRA ist die unkonventionelle Challenger-Brand, die Emotion, Elektrifizierung und Performance verbindet und die Welt von Barcelona aus inspiriert. Die Marke wurde 2018 gegründet und hat ihren Hauptsitz sowie eine Rennwagenwerkstatt in Martorell (Barcelona). Zudem verfügt CUPRA inzwischen über ein weltweites Netz spezialisierter Verkaufspunkte.

Im Jahr 2022 wurde der Aufwärtstrend der spanischen Challenger-Brand fortgesetzt: Weltweit lieferte CUPRA mehr als 150.000 Fahrzeuge aus und beweist, dass Elektrifizierung und Sportlichkeit perfekt zusammenpassen. Bislang war jede Markteinführung eines neuen Modells ein Meilenstein bei der Definition des Charakters der Marke durch ein mutiges und unverwechselbares Design: der CUPRA Ateca, ein einzigartiges Modell in seinem Segment, der CUPRA Leon, das erste Elektromodell dank der Plug-in-Hybrid-Antriebe, der CUPRA Formentor, das erste exklusiv entwickelte und bislang am meisten verkaufte Modell, und der CUPRA Born, das erste vollelektrische Fahrzeug der Challenger-Brand.

Und die Helden einer neuen Ära stehen schon bereit: Der CUPRA Tavascan, das zweite vollelektrische Modell der Marke, sowie der elektrifizierte Sport-SUV CUPRA Terramar – eine Hommage an die Terramar-Rennstrecke, auf der für CUPRA alles begann – werden 2024 auf den Markt kommen. Ein weiteres Jahr später folgt das erste urbane Elektroauto, das vom Konzept des CUPRA UrbanRebel inspiriert ist.

CUPRA ist offizieller Automobil- und Mobilitätspartner des FC Barcelona, Premiumsponsor der World Padel Tour und offizieller Sponsor des E-Sport-Clubs Finetwork KOI. CUPRA nimmt als einzige Automobilmarke sowohl an der



vollelektrischen Rennserie Extreme E als auch an der Formel E teil. Der CUPRA Tribe besteht aus einem Team von Markenbotschafter*innen, die die treibende Kraft des Wandels sein wollen. Dazu zählen unter anderem der Torhüter der deutschen Fußballnationalmannschaft der Männer, Marc ter Stegen, sowie die zweimalige Ballon-d'Or-Gewinnerin und FIFA-Weltfußballerin des Jahres, Alexia Putellas.

CUPRA Pressekontakt

Melanie Stöckl

Leiterin Kommunikation
T/ +49 151 – 14 72 66 03
melanie.stoeckl@seat.de

Sabine Stromberger

Sprecherin Produkt, Events und Lifestyle
T/ +49 151 – 14 72 66 05
sabine.stromberger@seat.de

*Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem gesetzlich vorgeschriebenen WLTP-Verfahren (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) ermittelt, das ab dem 1. September 2018 schrittweise das frühere NEFZ-Verfahren (Neuer Europäischer Fahrzyklus) ersetzte.

Der Gesetzgeber arbeitet an einer Novellierung der Pkw-EnVKV und empfiehlt in der Zwischenzeit für Fahrzeuge, die nicht mehr auf Grundlage des NEFZ-Verfahrens homologiert werden können, die Angabe der WLTP-Werte, welche wegen der realistischeren Prüfbedingungen in vielen Fällen höher sind als die nach dem früheren NEFZ-Verfahren. Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter www.seat.de/ueber-seat/wltp-standard.html.

Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen, spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der DAT Deutsche Automobil Treuhand GmbH, Hellmuth-Hirth-Str. 1, 73760 Ostfildern-Scharnhausen (www.dat.de), unentgeltlich erhältlich ist.