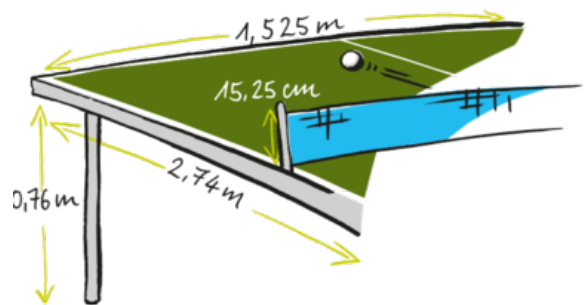


Mit Grundlagen schneller zum Erfolg

Tischtennis ist Faszination pur und beinhaltet unendlich viele Möglichkeiten – nicht nur im taktischen Bereich. Ohne in Schemata pressen zu wollen, hilft es, sich die Basisinfos über Schlägerhaltung, Grundstellung, Balltreffpunkt und -rotation zu verinnerlichen. Sie sind kein Muss – schon gar nicht für Spaß und Freude am Spiel, aber sie können helfen, das Spiel leichter zu beherrschen und schneller zum Erfolg zu kommen!

1. Das Material

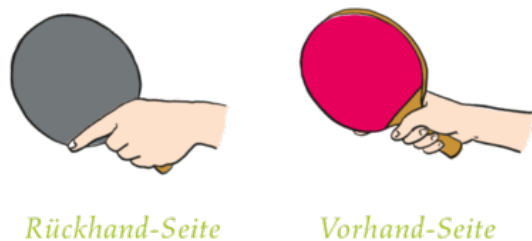
Alles, was du benötigst, ist ein Schläger, ein Ball, ein Tischtennistisch und ein Netz. Beim Kauf oder Ausleihen deines Schlägers solltest du darauf achten, dass die Beläge glatt sind (Noppen innen), aber eine griffige Oberfläche besitzen (der Schläger muss „ziehen“). Zum Erlernen des Spiels sind Noppen außen nicht gut geeignet, weil sie die Rotation des Balles auf



eine sehr spezielle Weise beeinflussen. Den Regeln entsprechend muss ein Belag rot und der andere schwarz sein. Es ist dir überlassen, ob du mit dem roten oder dem schwarzen auf Vor- bzw. Rückhand spielst. Der Ball, den du benötigst, hat eine Größe von 40 mm und wiegt 2,7 Gramm. Unterschieden wird zwischen Trainings- und Wettkampfbällen, wobei die preiswerteren Trainingsbälle für das erste Üben ausreichend sind. Der Tischtennistisch ist 2,74 m lang, 1,525 m breit und 76 cm hoch. Die Spielfläche wird durch das Netz (15,25 cm hoch) in zwei gleich große „Spielfelder“ geteilt. Es gibt Steintische, wetterfeste Tische und hochwertige Tische für Vereine und Turniere. Die Qualitätsunterschiede der Tische liegen in der unterschiedlichen Bauweise. Vor allem ändern sich die Spieleigenschaften durch die Dicke der Platte und die Beschaffenheit der Spielfläche.

2. Die Schlägerhaltung

Die abgebildete Schlägerhaltung, nennt man Shakehand. Dies heißt übersetzt jemandem „die Hand geben“. Fass den Schläger also so an, als ob du jemandem die Hand gibst. Achte darauf, dass du das Schlägerblatt zwischen Daumen und Zeigefinger festhältst und sich beide Finger auf Vorder- und Rückseite des Schlägerblattes gegenüberliegen. Die anderen drei Finger umfassen den Schlägergriff. Beachte hierbei, dass der Griff locker und unverkrampft umschlossen wird. Der Unterarm und die Längsseite des Schlägers sollten eine Linie bilden.



Mit der korrekten Shakehand-Schlägerhaltung kannst du alle Grundtechniken gleichermaßen gut erlernen. Um im nächsten Kapitel die Schlagtechniken zu verstehen, merke dir bitte, dass die Seite, auf der dein Daumen liegt, als Vorhand bezeichnet wird und die Rückhand die Seite ist, auf der sich dein Zeigefinger befindet. Die Tischseiten werden in Vorhand- (VH) und Rückhandseite (RH) eingeteilt. Auf der RH-Seite werden die Rückhandschläge ausgeführt und auf der VH-Seite die Vorhandschläge.

3. Die Grundstellung

Die Grundstellung ist deine Ballerwartungshaltung. In dieser Stellung erwartest du den gegnerischen Aufschlag. Sie ermöglicht dir, in jede Richtung eine schnelle Bewegung zum Ball auszuführen.

Beachte folgende Punkte:

- Beuge die Knie und verlagere dein Gewicht überwiegend auf die Fußballen.
- Das Körpergewicht muss auf beide Füße gleichmäßig verteilt werden.
- Stelle deine Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Fußspitzen zeigen Richtung Tisch.
- Beuge deine Hüfte leicht, damit sich der Oberkörper nach vorne neigt.
- Halte den Schläger etwa in Tischhöhe im Bereich der Tischmitte vor dem Körper. Du machst es richtig, wenn Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

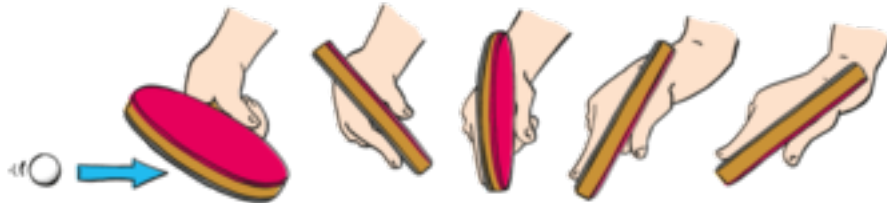


Wenn es möglich ist, solltest du zunächst, bis du Geschwindigkeit, Rotation, Platzierung und Flughöhe des Balles richtig einschätzen kannst, nach jedem Schlag in die Grundstellung zurückkehren.

4. Der Laufweg am Tisch

Am häufigsten bewegt man sich schnell, bodennah in kleinen Sidesteps oder kleinen Sprüngen am Tisch. Der schulterbreite Abstand bleibt erhalten. Das Körpergewicht befindet sich weiterhin wie bei der Grundstellung auf den Fußballen.

5. Die Schlägerblattstellung

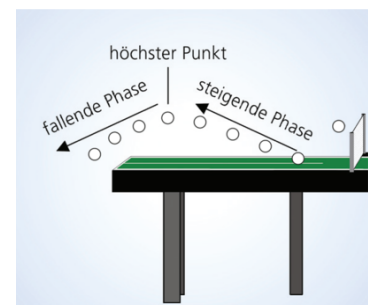


Der Ball kommt von links: stark geschlossen, leicht geschlossen, senkrecht, leicht geöffnet, stark geöffnetes Schlägerblatt.

Die Abbildung zeigt dir, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, den Schläger zu bewegen. Man nennt dies die Stellung des Schlägerblattes. Die Schlägerblattstellung hängt von Geschwindigkeit, Rotation und Platzierung des ankommenden Balles und deinem beabsichtigten Schlag ab.

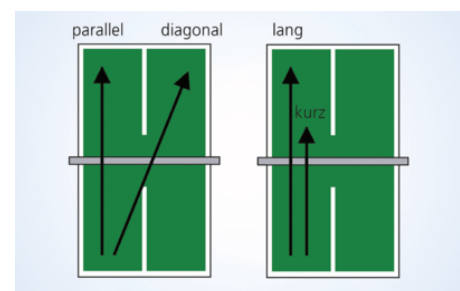
6. Der Balltreffpunkt

Um die Grundschläge richtig auszuführen, solltest du lernen, die Flugbahn des Balles richtig einzuschätzen. Es gibt drei Phasen, in denen der Ball nach seinem Aufsprung auf den Tisch geschlagen werden kann. Du kannst den Ball an seinem höchsten Punkt spielen (z. B. beim Konterschlag) oder ihn in seiner steigenden (z. B. beim Block) oder in seiner fallenden Phase (z. B. beim Topspin) treffen. Generell gilt: Je früher du den Ball triffst, desto höher ist das Tempo und desto flacher ist die Flugkurve, die du spielst (gut für die Kontrolle des Balles)!



7. Die Platzierung

Du kannst den Ball in paralleler (gerader) oder diagonaler (schräger) Richtung spielen sowie kurz oder lang auf dem Tisch platzieren. Diagonale Bälle sind beim Erlernen von Schlägen leichter und sicherer zu spielen als parallele, lange Bälle in der Regel leichter als kurze.



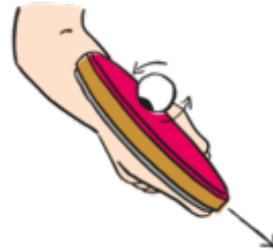
8. Die Ballrotation

Je nachdem, wie du den Ball triffst bzw. mit welchem Schlag du den Ball spielst, kann dieser unterschiedlich rotieren.

- a) *Überschnitt*: Wird der Ball mit geschlossenem Schlägerblatt oben gestreift, erhält er eine Vorwärtsrotation
- b) *Unterschnitt*: Wird der Ball mit geöffnetem Schlägerblatt unten gestreift, erhält er eine Rückwärtsrotation
- c) Der Ball kann auch seitlich gestreift werden und erhält dadurch eine Seitrotation.



a) Vorwärtsrotation



b) Rückwärtsrotation

9. Die Regeln

Satz

- Ein Satz wird von dem Spieler gewonnen, der zuerst 11 Punkte erzielt hat.
- Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, geht es in die Satzverlängerung.
- Es gewinnt derjenige den Satz, der zuerst mit 2 Punkten Vorsprung führt (Beispiel: 12:10, 13:11 etc.).
- Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Im entscheidenden letzten Satz findet der Seitenwechsel statt, sobald einer der Spieler 5 Punkte erreicht

Spiel

- Im Mannschaftsspielbetrieb wird ein Spiel solange gespielt, bis ein Spieler zuerst drei Sätze gewonnen hat.
- Im Höchstfall können also fünf Sätze gespielt werden. Bei einem 2:2 Satzgleichstand bringt der fünfte Satz die Entscheidung.
- Bei anderen Veranstaltungen, z.B. Turnieren, können aber auch zwei oder vier Gewinnsätze gespielt werden.

Aufschlag

- Das Recht der Aufschlag-, Rückschlag- und Seitenwahl wird durch das Los entschieden.
- Der Gewinner des Loses kann sich für Auf- oder Rückschlag entscheiden oder eine Seite wählen.
- Der Aufschlag beginnt damit, dass der Ball frei auf der geöffneten Hand liegt.
- Der Ball muss hinter dem Tisch, oberhalb der Spielfläche, mindestens 16 cm senkrecht hochgeworfen werden.
- Bevor der Ball geschlagen wird, darf er nichts berühren (z.B. Boden oder Körper).
- Der Aufschläger muss den Ball mit dem Schläger so spielen, dass er zuerst auf der eigenen und dann auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt.
- Hierbei darf der Ball nicht von einem Körper-, Kleidungsteil oder vom Doppelpartner verdeckt sein.
- Berührt der Ball dabei das Netz, so ist dies ein "Netzaufschlag" und muss wiederholt werden. Voraussetzung ist aber, dass der Aufschlag ansonsten regelgerecht ist.

Berührt der Ball beispielsweise erst das Netz und geht dann ins Aus, bekommt der Rückschläger einen Punkt.

- Wird der hochgeworfene Ball beim Aufschlag nicht getroffen, ist dies ein Fehler, und der Gegner erhält einen Punkt.
- Beim Einzel darf der Aufschläger entscheiden, ob er den Aufschlag mit der Rückhand oder der Vorhand und von welcher Seite er den Aufschlag ausführt. Ebenfalls gibt es keine Vorschriften auf welcher gegnerischen Hälfte der Aufschlag aufkommen muss.
- Es muss gewartet werden, bis der Gegner zum Rückschlag bereit ist. Ansonsten muss der Aufschlag wiederholt werden.
- Jeder Spieler schlägt je zweimal auf, dann wechselt das Aufschlagrecht zum Gegner.
- Eine Ausnahme gibt es in der Satzverlängerung: Ab einem Spielstand von 10 zu 10 wird abwechselnd aufgeschlagen.

Ballwechsel

- Anders als beim Aufschlag, muss der Ball direkt auf die gegnerische Tischhälfte gespielt werden.
- Bevor der Ball gespielt wird, darf er nur einmal auf der eigenen Tischhälfte aufgesprungen sein.
- Es ist nicht erlaubt, den Ball wie beim Tennis "volley" aus der Luft anzunehmen.

- Bevor der Ball auf die gegnerische Tischhälfte auftrifft, darf er nur das Netz oder den Netzpfeiler berühren. Berührt der Ball hingegen andere Gegenstände wie Kleidung, die Decke oder die Wand, gilt dies als Fehler.
- Ein Ball zählt nur dann, wenn er die gegnerische Spielhälfte, inkl. Oberkante, trifft. Als Fehler gilt es, wenn er die Seite des Tisches berührt.
- Es ist nicht erlaubt, den Ball zu spielen und sich gleichzeitig mit der anderen Hand aufzustützen.

Besonderheiten beim Doppel

- Das Doppelpaar, das zuerst den Aufschlag ausführt, darf entscheiden, welcher Partner aufschlägt.
- Anschließend stellen sich die Rückschläger auf.
- Bei jedem Aufschlagwechsel schlägt der bisherige Rückschläger auf, und der Partner des bisherigen Aufschlägers wird Rückschläger.
- Im danach folgenden Satz entscheidet dann das Paar, das im Satz zuvor zunächst den Rückschläger stellte, welcher Spieler aufschlägt. Rückschläger ist dann derjenige, von dem im Satz zuvor die Aufschläge angenommen wurden.
- Beim Aufschlag muss der Ball zuerst die rechte Spielfeldhälfte des Aufschlägers berühren und dann in der diagonal gegenüberliegenden gegnerischen Hälfte aufkommen.
- Die Doppelpartner schlagen immer abwechselnd. Ein Punktgewinn für den Gegner erfolgt, wenn die Reihenfolge nicht eingehalten wird.
- Muss ein Entscheidungssatz gespielt werden, werden die Seiten gewechselt, sobald ein Doppel fünf Punkte erreicht hat. Hierbei wird auch die Rückschlagreihenfolge geändert.
- Passiert ein Irrtum während des Wechsels und er wird erst nach dem Ballwechsel bemerkt, so zählen die gespielten Punkte trotzdem.