



Die Tischtennis – Techniken

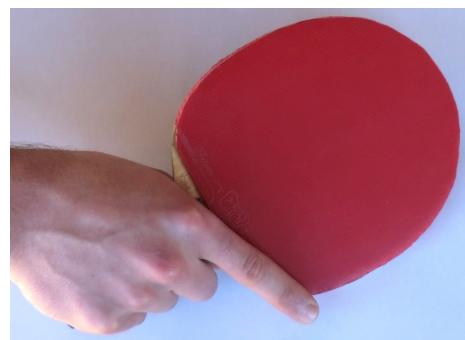
Schläger-Grundhaltung: „Shakehand-Haltung“

Der Schläger wird so gehalten, als ob man jemanden die Hand zum Gruß reicht; er wird zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten, die drei anderen Finger umschließen komplett den Griff.

Unterarm und Längsachse des Schlägers bilden eine Linie.



Vorhandseite



Rückhandseite

Grundstellung



Als Grundstellung bezeichnet man die Stellung, in der man den gegnerischen Aufschlag erwartet.

Sie ermöglicht dem Spieler in jede Richtung eine schnelle Bewegung zum Ball.

Der Schlagarm ist gebeugt, der Gegenarm befindet sich vor dem Körper.

Das Gewicht ist auf beiden Beinen verteilt und eher auf die Fußballen verlagert.

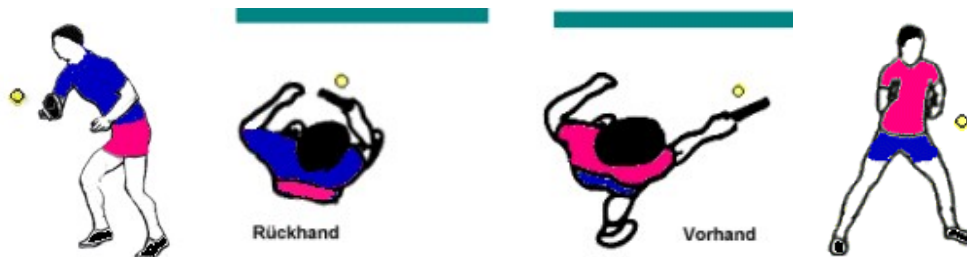
Zunächst sollte ca. 0,5 - 1 Meter Abstand zum Tisch gehalten werden (der Schläger des gestreckten Schlagarmes berührt die Tischkante).

Tipp: Lerne gleich die richtige Schlagtechnik inklusive dem gesamten Bewegungsablauf.

Eine verkorkste Schlagtechnik später auszumerzen, ist nicht so einfach.

Vorhand- und Rückhandschläge

Anfänger neigen oft dazu, den Ball nur mit der Rückhandseite zu spielen. In der Anfangsphase ist es sehr wichtig, dass entsprechend der Zuspielrichtung sowohl Vor- als auch Rückhand eingesetzt werden.

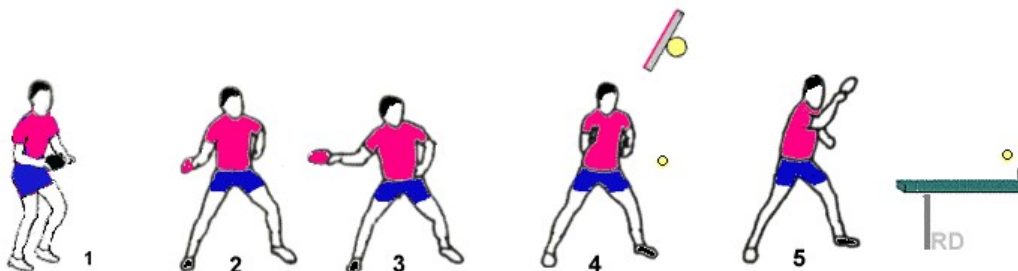


Bälle rechts vom Körper (Rechtshänder) - Vorhandseite
Bälle links vom Körper und vor dem Körper - Rückhandseite
Durch entsprechende Beinarbeit muss frühzeitig die ideale Ausgangsstellung gesucht werden.

Konterschlag

Beim Konterschlag wird der Ball früh getroffen (aufsteigende Phase bis höchster Punkt). Die Bewegung erfolgt von hinten nach vorne oben, wobei der Ball zentral auf dem Schlägerblatt getroffen wird.

Vorhand-Konterschlag

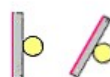


- Grundstellung offen
ca. 1m hinter der Platte

- Schulterdrehung,
- Rückführung des Schlägers (gerade)

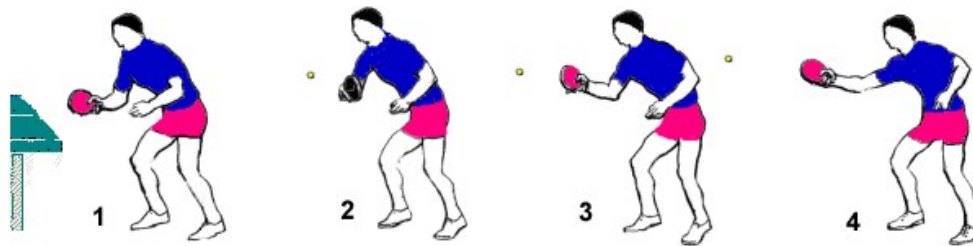
Ausschwingen bis Kopfhöhe

- Arm- und Körperbewegung nach vorn
- Treffpunkt seitlich vom Körper
- Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen



Konterball

Rückhand-Konterschlag



**Ausgangs-
stellung**

leichte
Schulterdrehung
nach links

Rückführung
des Schlagarms

**Treffpunkt
vor dem
Körper**

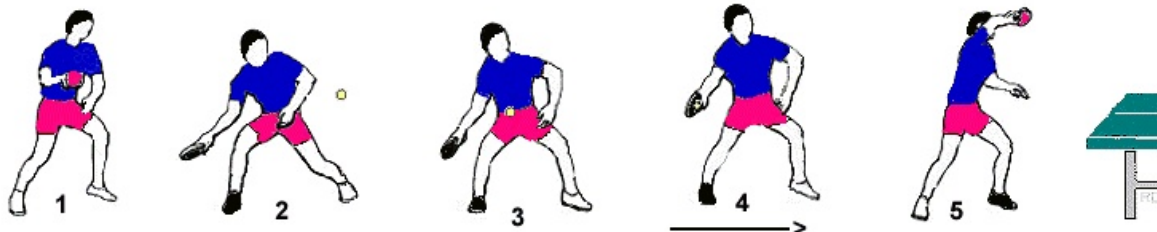
(Schläger
leicht
geschlossen)

**Ausschwingen
in Schlagrichtung**

Topspin

Beim Topspin verläuft die Bewegung von unten hinten nach vorne oben, wobei der Ball im oberen Teil des Schlägerblattes getroffen (angerissen) wird, dem Ball wird eine Vorwärtsrotation verliehen.

Vorhand-Topspin (spät geschlagen)



**Ausgangs-
stellung**

(deutlich
hinter der
Platte)

- tiefe Aushol-
bewegung
- Drehung
nach rechts
- Gewichts-
verlagerung
auf rechtes
Bein

- Schlagarm
wird beschleunigt



- Schlägerblatt
geschlossen
(mehr oder
minder stark)

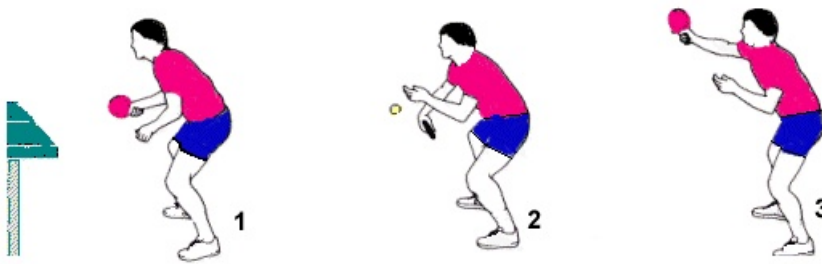
- später Treffpunkt

- lange
Armzugbewegung

- Gewichts-
verlagerung
nach vorne

**Ausschwingen
bis Kopfhöhe**

Rückhand-Topspin



Ausgangsstellung
(Bewegung zum Ball)

leichte
Linksdrehung
der Schulter

Ausschwingen
in Schlagrichtung

Schläger
leicht geschlossen
Treffpunkt vor dem
Körper -
Handgelenkeinsatz

Schupfschlag

Der Schupfschlag ist ein Sicherheitsschlag mit Unterschnitt / Rückwärtsrotation

Vorhand-Schupfball



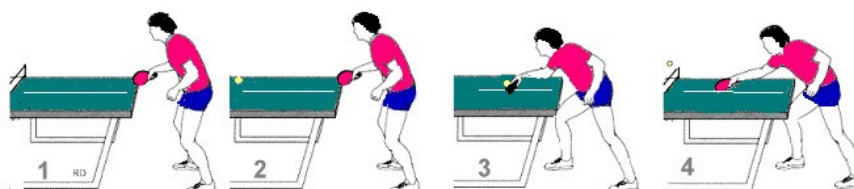
Schulterdrehung

Schlägerblatt
öffnen

Ball nach vorn schieben

Schupfball

Rückhand-Schupfball



Ausgangs-
stellung

Schlägerblatt
öffnen

Treffpunkt
vor dem Körper

Ausschwingen
in Schlagrichtung

Schläger
zurückführen

Unterarm strecken

Gewichtsverlagerung
nach vorne

Unterschnittschläge

Bei den Unterschnittschlägen verläuft die Bewegung von hinten oben nach vorne unten und endet mit einem Ausschwingen über der Tischtennisplatte. Für diese Schlagarten sind folgende Punkte zu beachten:

Vorhand-Unterschnittschlag

Vorhand-Unterschnittschlag



1
Ausgangsstellung

2
Schläger nach hinten führen

leichte Drehung nach rechts

3
Schlägerblatt öffnen



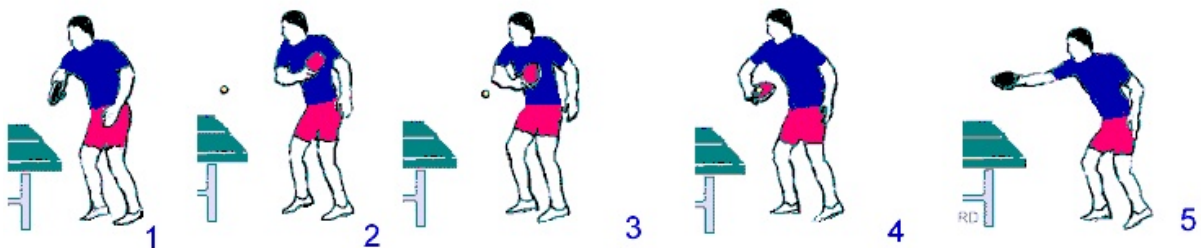
4
Treffpunkt vor dem Körper

Gewichtverlagerung nach vorne

5
Ausschwingen in Schlagrichtung

Rückhand-Unterschnittschlag

Rückhand-Unterschnittschlag



1
Ausgangsstellung

2
Schläger nach hinten führen

leichte Drehung nach links

3
Schlägerblatt öffnen



4
Treffpunkt vor dem Körper

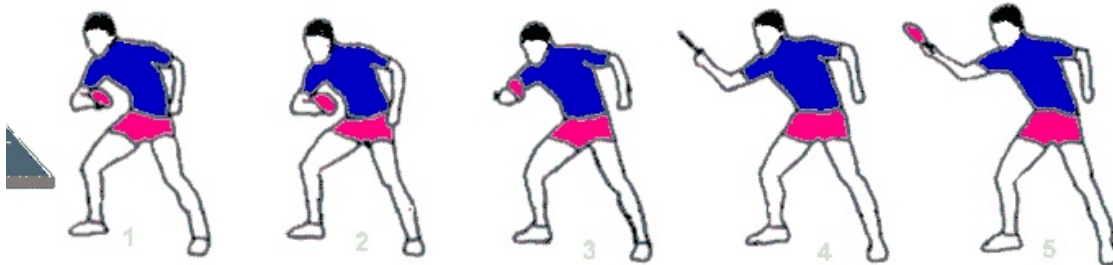
Gewichtverlagerung nach vorne

5
Ausschwingen in Schlagrichtung

Block

Beim Block werden Angriffsschläge des Gegners sehr früh zurück gespielt, ohne dabei die tischnahe Position zu verlassen. Er kann als früher Konterschlag ohne Ausholphase verstanden werden.

Rückhand-Block



Ausgangsstellung

keine
Ausholphase

**Schlagarm
schwingt nach vorne
(Handgelenkseinsatz)**

**kurzer
Ausschwing**

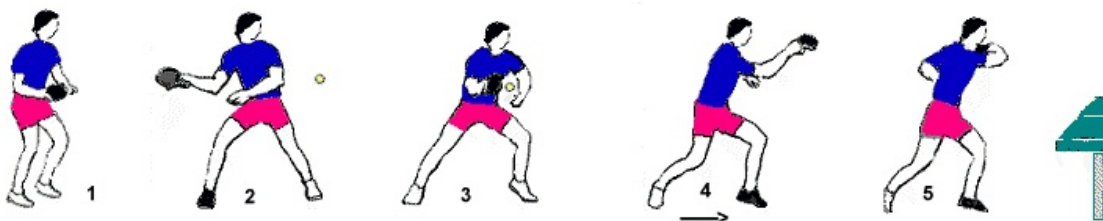
**Schläger
leicht geschlossen**



Schmetterschlag (Schuss)

Mit dem Schmetterschlag versucht man, dem Ball die größtmögliche Fluggeschwindigkeit zu vermitteln. Um die Geschwindigkeit des Schlagarmes möglichst groß zu gestalten, beteiligt sich der gesamte Körper an der Bewegung.

Vorhand - Schmetterball



**Ausgangs-
stellung**

**Drehung
nach Rechts**

**hoher
Treffpunkt**

**Gewichts-
verlagerung**

**Gewichts-
verlagerung**

**Schläger
leicht
geschlossen**



**starke
Körper-
beschleunigung**

**Aushol-
bewegung**

Ausschwingen

Flip

Ball, der über dem Tisch mit einer Kippbewegung aus dem Handgelenk gespielt wird. Der Flip wird auf Unterschnittbälle gespielt, die zu kurz und zu flach sind für Topspin bzw. Schuss. Der Flip wird insbesondere für den aggressiven Rückschlag (Aufschlagannahme) verwendet.

Ballonabwehr

Der Ballonschlag wird angewendet, um geschmetterte Bälle des Gegners zu retournieren.

Dabei steht der Spieler weit hinter der Platte. Es wird versucht, den Ball möglichst hoch und weit auf die gegnerische Plattenseite zu plazieren (ballonförmige Flugkurve des Balles).

Vorhand-Ballonschlag



Rückhand-Ballonschlag

