

Stand: 22. November 2014  
zuletzt bearbeitet: 23. Februar 2015

## 1 Der Tisch

- 1.1 Die Oberfläche des Tisches, die "Spielfläche", ist rechteckig, 2,74 m lang und 1,525 m breit. Sie ist 76 cm vom Boden entfernt und liegt völlig waagrecht auf.
- 1.2 Die senkrechten Seiten der Oberfläche gehören nicht zur Spielfläche.
- 1.3 Die Spielfläche kann aus jedem beliebigen Material bestehen. Ein den Bestimmungen entsprechender Ball, der aus einer Höhe von 30 cm darauf fallen gelassen wird, muss überall gleichmäßig etwa 23 cm hoch aufspringen.
- 1.4 Die Spielfläche muss gleichmäßig dunkelfarbig und matt sein, jedoch entlang der beiden 2,74 m langen Kanten eine 2 cm breite weiße "Seitenlinie" und entlang der beiden 1,525 m langen Kanten eine 2 cm breite weiße "Grundlinie" aufweisen.
- 1.5 Die Spielfläche wird durch ein senkrechtes, parallel zu den Grundlinien verlaufendes Netz in zwei gleich große "Spielfelder" geteilt und darf im gesamten Bereich eines Spielfeldes nicht unterbrochen sein.
- 1.6 Für Doppelspiele ist jedes Spielfeld durch eine 3 mm breite weiße "Mittellinie", die parallel zu den Seitenlinien verläuft, in zwei "Spielfeldhälften" geteilt; die Mittellinie gilt als Teil der beiden rechten Spielfeldhälften.

## 2 Die Netzgarnitur

- 2.1 Die Netzgarnitur besteht aus dem Netz, seiner Aufhängung und den Pfosten einschließlich der Zwingen, mit denen sie am Tisch angebracht sind.
- 2.2 Das Netz ist auf einer Schnur aufgehängt, die an jedem Ende an einem senkrechten, 15,25 cm hohen Pfosten befestigt ist. Die Außenseiten der Pfosten sind 15,25 cm von der Seitenlinie entfernt.
- 2.3 Der obere Rand des Netzes muss in seiner ganzen Länge einen Abstand von 15,25 cm zur Spielfläche haben.
- 2.4 Der untere Rand des Netzes muss sich in seiner ganzen Länge so dicht wie möglich an die Spielfläche anschließen, und die Seiten des Netzes müssen von oben bis unten an den Pfosten befestigt sein.

## 3 Der Ball

- 3.1 Der Ball ist gleichmäßig rund. Sein Durchmesser beträgt 40 mm.
- 3.2 Das Gewicht des Balls beträgt 2,7 g.
- 3.3 Der Ball besteht aus Zelluloid oder ähnlichem Plastikmaterial und ist matt weiß oder matt-orange.

## 4 Der Schläger

- 4.1 Größe, Form und Gewicht des Schlägers sind beliebig. Das Blatt muss jedoch eben und unbiegsam sein.
- 4.2 Mindestens 85 % des Blattes, gemessen an seiner Dicke, müssen aus natürlichem Holz bestehen. Eine Klebstoffschicht innerhalb des Schlägerblattes darf durch Fasermaterial wie Karbonfaser, Glasfaser oder komprimiertes Papier verstärkt sein. Sie darf jedoch nicht mehr als 7,5 % der Gesamtdicke oder mehr als 0,35 mm ausmachen – je nachdem, was geringer ist.
- 4.3 Eine zum Schlagen des Balls benutzte Seite des Blattes muss entweder mit gewöhnlichem Noppengummi (Noppen nach außen, Gesamtdicke einschließlich Klebstoff höchstens 2,0 mm) oder mit Sandwich-Gummi (Noppen nach innen oder nach außen, Gesamtdicke einschließlich Klebstoff höchstens 4,0 mm) bedeckt sein.
- 4.3.1 Gewöhnlicher Noppengummi ist eine einzelne Schicht aus nicht zellhaltigem (d.h. weder Schwamm- noch Schaum-) Gummi – natürlich oder synthetisch – mit Noppen, die gleichmäßig über seine Oberfläche verteilt sind, und zwar mindestens 10 und höchstens 30 pro Quadratzentimeter.
- 4.3.2 Sandwich-Gummi ist eine einzelne Schicht aus Zellgummi (d.h. Schwamm- oder Schaumgummi), die mit einer einzelnen äußeren Schicht aus gewöhnlichem Noppengummi bedeckt ist. Dabei darf die Gesamtdicke des Noppengummis nicht mehr als 2 mm betragen.
- 4.4 Das Belagmaterial muss das Blatt völlig bedecken, darf jedoch nicht über die Ränder hinausgehen. Der dem Griff am nächsten liegende Teil des Blattes, der von den Fingern erfasst wird, darf unbedeckt oder mit einem beliebigen Material belegt sein.
- 4.5 Das Blatt selbst, jede Schicht innerhalb des Blattes und jede Belag- oder Klebstoffschicht auf einer zum Schlagen des Balles benutzten Seite müssen durchlaufend und von gleichmäßiger Dicke sein.
- 4.6 Beide Schlägerseiten – unabhängig davon, ob ein Belag vorhanden ist oder nicht – müssen matt sein, und zwar auf der einen Seite leuchtend rot, auf der anderen schwarz.
- 4.7 Das Belagmaterial muss ohne irgendeine physikalische, chemische oder sonstige Behandlung verwendet werden.
- 4.7.1 Geringfügige Abweichungen von der Vollständigkeit des Belags oder der Gleichmäßigkeit seiner Farbe, die auf zufällige Beschädigung, auf

Abnutzung oder Verblässen zurückzuführen sind, können zugelassen werden, sofern sie die Eigenschaften der Oberfläche nicht entscheidend verändern.

4.8. Vor Spielbeginn und jedes Mal, wenn er während des Spiels den Schläger wechselt, muss der Spieler seinem Gegner und dem Schiedsrichter den Schläger zeigen, mit dem er spielen will, und muss ihnen gestatten, den Schläger zu untersuchen.

## 5 Definitionen

5.1 Ein Ballwechsel ist die Zeit, während der der Ball im Spiel ist.

5.2 Der Ball ist im Spiel vom letzten Moment an, in dem er – bevor er absichtlich zum Aufschlag hochgeworfen wird – auf dem Handteller der freien Hand ruht, bis der Ballwechsel als Let (Wiederholung) oder als Punkt entschieden wird.

5.3 Wird das Ergebnis eines Ballwechsels nicht gewertet, so bezeichnet man das als Let (Wiederholung).

5.4 Wird das Ergebnis eines Ballwechsels gewertet, so bezeichnet man das als Punkt.

5.5 Die Schlägerhand ist die Hand, die den Schläger hält.

5.6 Die freie Hand ist die Hand, die nicht den Schläger hält; der freie Arm ist der Arm der freien Hand.

5.7 Ein Spieler schlägt den Ball, wenn er ihn im Spiel mit dem in der Hand gehaltenen Schläger oder mit der Schlägerhand unterhalb des Handgelenks berührt.

5.8 Ein Spieler hält den Ball auf, falls er oder irgendetwas, das er an sich oder bei sich trägt, den Ball im Spiel berührt, wenn dieser sich über der Spielfläche befindet oder auf sie zufliegt und sein Spielfeld nicht berührt hat, seit er zuletzt von seinem Gegner geschlagen wurde.

5.9 Aufschläger ist der Spieler, der den Ball in einem Ballwechsel als Erster schlagen muss.

5.10 Rückschläger ist der Spieler, der den Ball in einem Ballwechsel als Zweiter schlagen muss.

5.11 Der Schiedsrichter ist die Person, die dafür eingesetzt wurde, das Spiel zu leiten.

5.12 Der Schiedsrichter-Assistent ist die Person, die dafür eingesetzt wurde, den Schiedsrichter mit bestimmten Entscheidungen zu unterstützen.

5.13 Etwas, das ein Spieler an sich oder bei sich trägt, schließt alles ein, was er zu Beginn des Ballwechsels an sich oder bei sich trug, mit Ausnahme des Balles.

5.14 Der Ausdruck Grundlinie schließt ihre gedachte Verlängerung in beide Richtungen ein.

## 6 Der Aufschlag

6.1 Der Aufschlag beginnt damit, dass der Ball frei auf dem geöffneten Handteller der ruhig gehaltenen freien Hand des Aufschlägers liegt.

6.2 Der Aufschläger wirft dann den Ball, ohne ihm dabei einen Effekt zu versetzen, nahezu senkrecht so hoch, dass er nach Verlassen des Handtellers der freien Hand mindestens 16 cm aufsteigt und dann herabfällt, ohne etwas zu berühren, bevor er geschlagen wird.

6.3 Wenn der Ball herabfällt, muss der Aufschläger ihn so schlagen, dass er zunächst sein eigenes Spielfeld berührt und dann direkt in das Spielfeld des Rückschlägers springt oder es berührt. Im Doppel muss der Ball zuerst die rechte Spielfeldhälfte des Aufschlägers und dann die des Rückschlägers berühren.

6.4 Der Ball muss sich vom Beginn des Aufschlags bis er geschlagen wird oberhalb der Ebene der Spielfläche und hinter der Grundlinie des Aufschlägers befinden und darf durch den Aufschläger oder seinen Doppelpartner oder durch etwas, das sie an sich oder bei sich tragen, für den Rückschläger nicht verdeckt werden.

6.5 Sobald der Ball hochgeworfen wurde, müssen der freie Arm und die freie Hand des Aufschlägers aus dem Raum zwischen dem Ball und dem Netz entfernt werden.

Anm.: Dieser Raum wird definiert durch den Ball, das Netz und dessen imaginäre, unbegrenzte Ausdehnung nach oben.

6.6 Es liegt in der Verantwortlichkeit des Spielers, so aufzuschlagen, dass der Schiedsrichter oder der Schiedsrichter-Assistent überzeugt sein kann, dass er die Bedingungen der Regeln erfüllt, und jeder der beiden kann entscheiden, dass ein Aufschlag unzulässig ist.

6.6.1 Wenn entweder der SR oder der SR-Assistent über die Zulässigkeit eines Aufschlags nicht sicher ist, kann er, beim ersten Vorkommnis in einem Spiel, das Spiel unterbrechen und den Aufschläger verwarnen. Jeder folgende nicht eindeutig zulässige Aufschlag dieses Spielers oder seines Doppelpartners gilt jedoch als unzulässig.

6.7 In Ausnahmefällen kann der Schiedsrichter die Erfordernisse für einen korrekten Aufschlag lockern, wenn er überzeugt ist, dass ein Spieler sie wegen einer Körperbehinderung nicht einhalten kann.

## 7 Der Rückschlag

7.1 Ein auf- oder zurückgeschlagener Ball muss so geschlagen werden, dass er das gegnerische Spielfeld berührt, und zwar entweder direkt oder

nach Berühren der Netzgarnitur.

## 8 Reihenfolge im Spiel

**8.1** Im Einzel beginnt der Aufschläger das Spiel mit einem Aufschlag, den der Rückschläger retourniert. Danach schlagen Auf- und Rückschläger abwechselnd.

**8.2** Im Doppel (Ausnahme: siehe 8.3) beginnt der Aufschläger mit dem Aufschlag, den dann der Rückschläger retourniert. Diesen Ball hat der Partner des Aufschlägers zurückzuschlagen, auf der anderen Seite der Partner des Rückschlägers. Dann muss der Aufschläger zurückschlagen, und danach schlagen alle Spieler abwechselnd.

**8.3** Wenn ein oder beide Spieler eines Doppelpaares aufgrund einer Körperbehinderung im Rollstuhl sitzen, schlägt zuerst der Aufschläger auf und der Rückschläger schlägt zurück. Danach kann jeder Spieler dieses Paares zurückschlagen. Wenn jedoch irgendein Teil vom Rollstuhl eines Spielers oder der Fuß eines stehenden Spielers die gedachte Verlängerung der Mittellinie des Tisches überquert, erzielt das gegnerische Paar einen Punkt.

## 9 Let (Wiederholung)

**9.1** Ein Ballwechsel muss wiederholt werden,

**9.1.1** wenn der Ball beim Aufschlag die Netzgarnitur berührt, vorausgesetzt, dass der Aufschlag sonst korrekt ist oder vom Rückschläger oder seinem Partner aufgehalten wird;

**9.1.2** wenn aufgeschlagen wird, bevor der Rückschläger oder sein Partner spielbereit ist; -Voraussetzung ist allerdings, dass weder der Rückschläger noch sein Partner versuchen, den Ball zu schlagen;

**9.1.3** wenn ein Spieler aufgrund einer Störung, die außerhalb seiner Kontrolle liegt, nicht auf- oder zurückschlagen oder sonst wie eine Regel nicht einhalten kann;

**9.1.4** wenn der Schiedsrichter oder der Schiedsrichter-Assistent das Spiel unterbricht;

**9.1.5** wenn der Rückschläger wegen einer Körperbehinderung im Rollstuhl sitzt und der Ball beim Aufschlag, falls der Aufschlag sonst korrekt ist,

**9.1.5.1** nach Berühren der Seite des Rückschlägers in Richtung auf das Netz zurückkehrt;

**9.1.5.2** auf der Seite des Rückschlägers liegen bleibt;

**9.1.5.3** im Einzel nach Berühren der Seite des Rückschlägers diese über eine der Seitenlinien verlässt.

**9.2** Das Spiel kann unterbrochen werden,

**9.2.1** um einen Irrtum in der Aufschlag-, Rückschlag- oder Seitenreihenfolge zu berichtigen;

**9.2.2** um die Wechselmethode einzuführen;

**9.2.3** um einen Spieler oder Berater zu verwarnen oder zu bestrafen;

**9.2.4** wenn die Spielbedingungen auf eine Art gestört werden, die das Ergebnis des Ballwechsels beeinflussen könnte.

## 10 Zählbare Punkte

**10.1** Sofern der Ballwechsel nicht wiederholt wird, erzielt der Spieler einen Punkt,

**10.1.1** wenn seinem Gegner kein korrekter Aufschlag gelingt;

**10.1.2** wenn seinem Gegner kein korrekter Rückschlag gelingt;

**10.1.3** wenn der Ball, nachdem er ihn auf- oder zurückgeschlagen hat, irgendetwas anderes als die Netzgarnitur berührt, bevor er von seinem Gegner geschlagen wird;

**10.1.4** wenn der Ball sein Spielfeld oder seine Grundlinie passiert, ohne sein Spielfeld zu berühren, nachdem er von seinem Gegner geschlagen wurde;

**10.1.5** wenn der Ball, nachdem er vom Gegner geschlagen wurde, entweder durch das Netz, zwischen Netz und Pfosten oder zwischen Netz und Spielfläche hindurch geht;

**10.1.6** wenn sein Gegner den Ball aufhält;

**10.1.7** wenn sein Gegner den Ball absichtlich zweimal in Folge schlägt;

**10.1.8** wenn sein Gegner den Ball mit einer Seite des Schlägerblatts schlägt, deren Oberfläche nicht den Bestimmungen unter 4.3 – 4.5 entspricht;

**10.1.9** wenn sein Gegner oder etwas, das dieser an sich oder bei sich trägt, die Spielfläche bewegt;

**10.1.10** wenn sein Gegner oder etwas, das dieser an sich oder bei sich trägt, die Netzgarnitur berührt;

**10.1.11** wenn sein Gegner mit der freien Hand die Spielfläche berührt;

**10.1.12** wenn im Doppel ein Gegner den Ball außerhalb der durch den ersten Aufschläger und ersten Rückschläger festgelegten Reihenfolge schlägt;

**10.1.13** wie unter 15.4 (Wechselmethode) vorgesehen;

**10.1.14** wenn beide Spieler oder Paare wegen einer Körperbehinderung im Rollstuhl sitzen und

**10.1.14.1** sein Gegner, wenn der Ball geschlagen wird, mit der Rückseite des Oberschenkels keinen Minimalkontakt zu Sitz oder Kissen hält;

**10.1.14.2** sein Gegner, bevor er den Ball schlägt, den Tisch mit der rechten oder linken Hand berührt;

**10.1.14.3** Fußstütze oder Fuß seines Gegners im Spiel den Boden berührt;

**10.1.15** wie unter 8.3 (Reihenfolge im Spiel) vorgesehen.

## 11 Ein Satz

Ein Satz ist von dem Spieler (oder Paar) gewonnen, der (das) zuerst 11 Punkte erzielt. Haben jedoch beide Spieler oder Paare 10 Punkte erreicht, so gewinnt den Satz, wer anschließend zuerst zwei Punkte führt.

## 12 Ein Spiel

Ein Spiel besteht aus 2, 3, 4 oder mehr Gewinnsätzen.

## 13 Auf- und Rückschlag- sowie Seitenwahl

**13.1** 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.

**13.2** Wenn ein Spieler (Paar) sich für Auf- bzw. Rückschlag oder Seitenwahl entscheidet, hat der andere Spieler (das andere Paar) die jeweils andere Wahlmöglichkeit.

**13.3** Nach jeweils 2 Punkten wird der rückschlagende Spieler (das rückschlagende Paar) Aufschläger bzw. aufschlagendes Paar und so weiter bis zum Ende des Satzes. Wird jedoch der Spielstand 10:10 erreicht oder die Wechselmethode eingeführt, so bleibt zwar die Auf- und Rückschlagreihenfolge unverändert, jedoch schlägt jeder Spieler abwechselnd für nur einen Punkt auf.

**13.4** In jedem Satz eines Doppels bestimmt das Paar, das die ersten 2 Aufschläge auszuführen hat, welcher der beiden Spieler zuerst aufschlägt. Im ersten Satz eines Spiels bestimmt daraufhin das gegnerische Paar, welcher seiner beiden Spieler zuerst zurückschlägt. In den folgenden Sätzen wird zunächst der erste Aufschläger gewählt. Erster Rückschläger ist dann der Spieler, der im Satz davor zu ihm aufgeschlagen hat.

**13.5** Im Doppel schlägt bei jedem Aufschlagwechsel der bisherige Rückschläger auf, und der Partner des bisherigen Aufschlägers wird Rückschläger.

**13.6** Der Spieler (das Paar), der (das) in einem Satz zuerst aufgeschlagen hat, ist im nächsten Satz zuerst Rückschläger. Im letztmöglichen Satz eines Doppels muss das als nächstes zurückschlagende Paar seine Rückschlagreihenfolge ändern, wenn zuerst eines der beiden Paare 5 Punkte erreicht hat.

**13.7** Der Spieler (das Paar), der (das) in einem Satz auf der einen Seite des Tisches begonnen hat, spielt im unmittelbar folgenden Satz dieses Spiels auf der anderen Seite. Im letztmöglichen Satz eines Spiels wechseln die Spieler die Seiten, sobald ein Spieler oder Paar zuerst 5 Punkte erreicht.

## 14 Unrichtige Reihenfolge beim Auf- oder Rückschlag, unterlassener Seitenwechsel

**14.1** Wenn ein Spieler außerhalb der Reihenfolge auf- oder zurückschlägt, wird das Spiel vom Schiedsrichter unterbrochen, sobald der Irrtum bemerkt wird. Danach schlägt der Spieler auf oder zurück, der nach der zu Beginn des Spiels festgelegten Reihenfolge auf- oder zurückschlagen müsste. Im Doppel gilt die Aufschlagreihenfolge, die von dem im fraglichen Satz zuerst aufschlagenden Paar gewählt wurde.

**14.2** Wenn der Seitenwechsel vergessen wurde, wird das Spiel vom Schiedsrichter unterbrochen, sobald der Irrtum bemerkt wird. Das Spiel wird dann so fortgesetzt, das die Spieler auf die Seite wechseln, auf der sie nach der zu Beginn des Spiels festgelegten Reihenfolge bei dem erreichten Spielstand sein sollten.

**14.3** Auf jeden Fall werden alle Punkte, die vor der Entdeckung eines Irrtums erzielt wurden, gezählt.

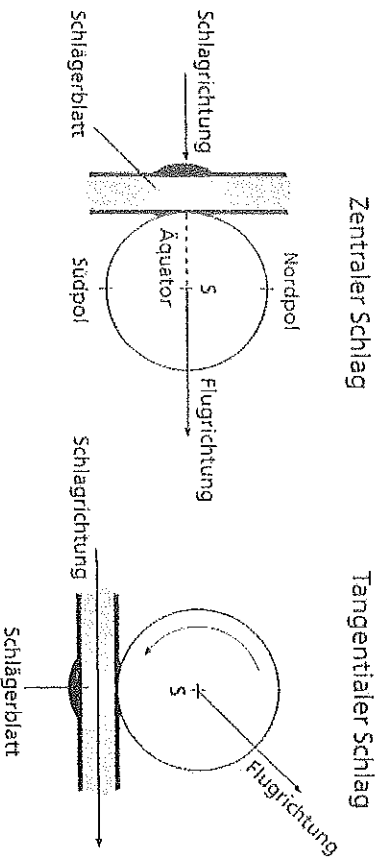
## 15 Wechselmethode

**15.1** Mit Ausnahme der Festlegung in 15.2 wird die Wechselmethode nach 10 Minuten Spielzeit in einem Satz oder, auf Verlangen beider Spieler oder Paare, zu einem beliebigen Zeitpunkt eingeführt.

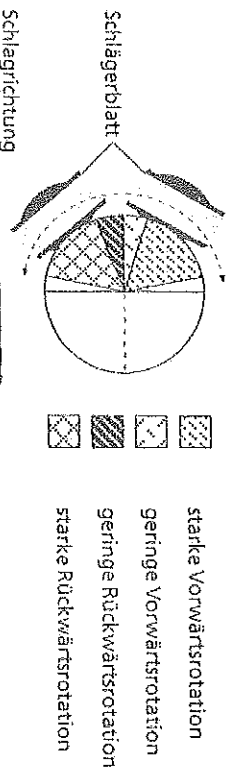
# Schlagprinzipien und Verhalten des Balles

## Die Schlagprinzipien

Die Rotation des Balles kann zwei grundsätzlich verschiedene Richtungen haben: die Vorwärtsrotation und die Rückwärtsrotation. Ein völlig rotationsloser Ball kommt im Spiel sehr selten vor und müsste so gespielt werden, dass der Schlagimpuls bei senkrechter Schlägerblattstellung genau auf den Schwerpunkt des Balles gerichtet ist. Je mehr der Ball tangential, also schräg zur Flugrichtung, getroffen wird, um so mehr Rotation erhält er. Die folgenden Darstellungen zeigen die Schlagprinzipien, die zu mehr oder weniger starken Vorwärts- bzw. Rückwärtsrotationen führen:

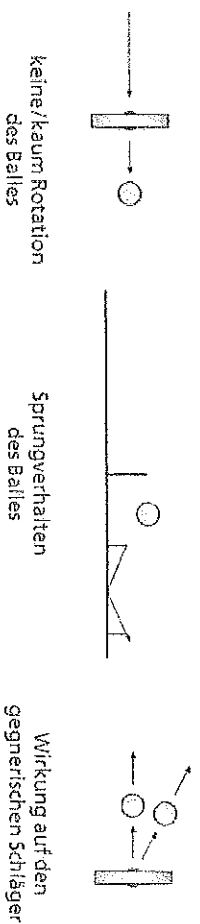


Wirkung der Mischformen beider Schlagprinzipien

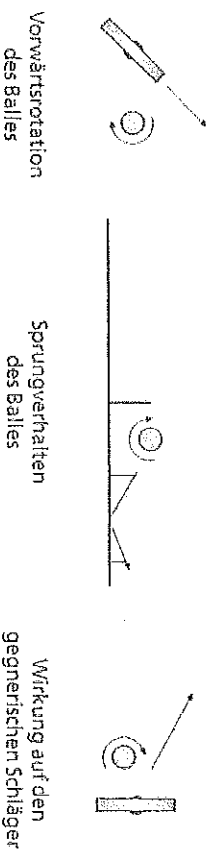


Rotation, Sprungverhalten und Wirkung auf den gegnerischen Schläger. Durch die unterschiedlich starken Rotationen verändert sich die Wirkung des Balles auf den gegnerischen Schläger. Die Darstellungen unten geben einen Überblick über die Rotation, das Sprungverhalten des Balles und die Wirkung auf den gegnerischen Schläger.

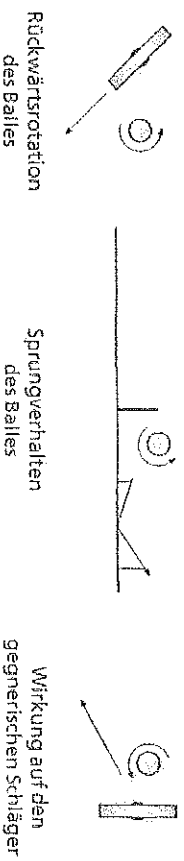
### 1. Beispiel: Verhalten und Wirkung des Balles beim Konterschlag



### 2. Beispiel: Verhalten und Wirkung des Balles beim Topspin

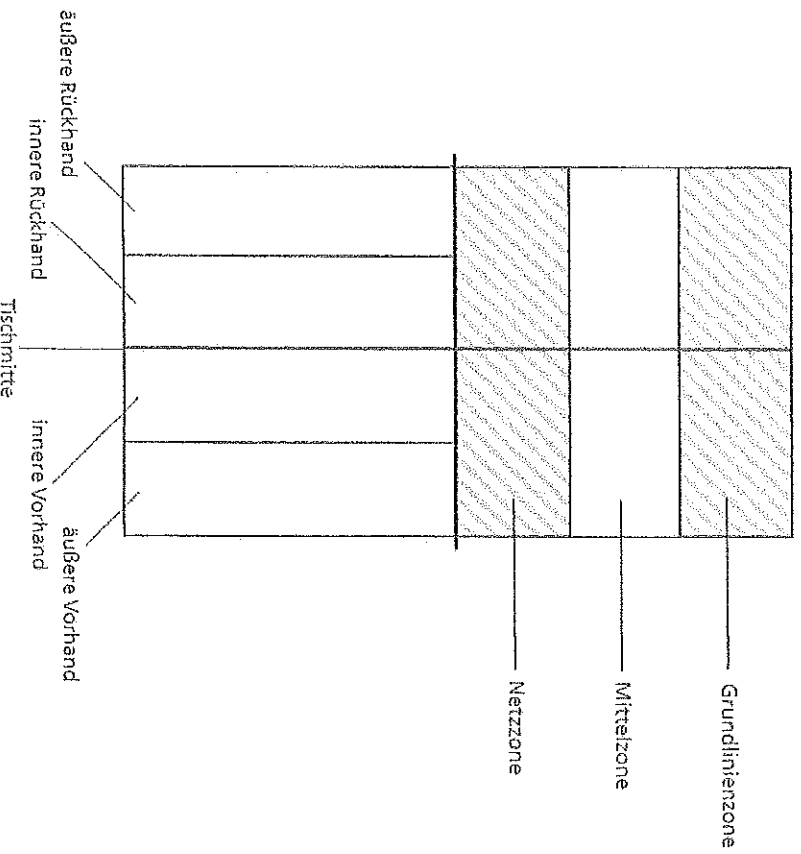


### 3. Beispiel: Verhalten und Wirkung des Balles beim Schupfschlag

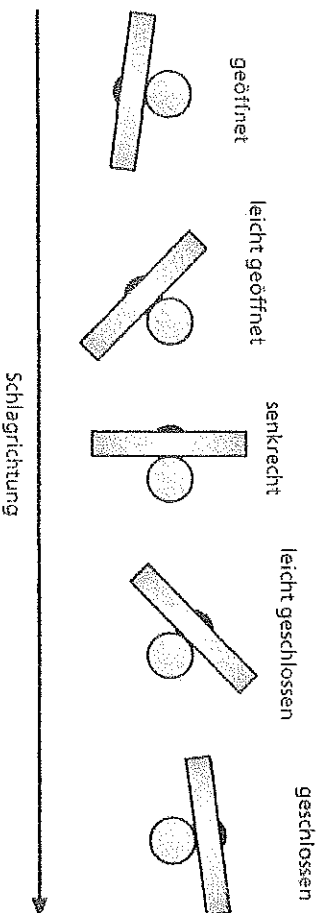


# 177 Platzierungsmöglichkeiten

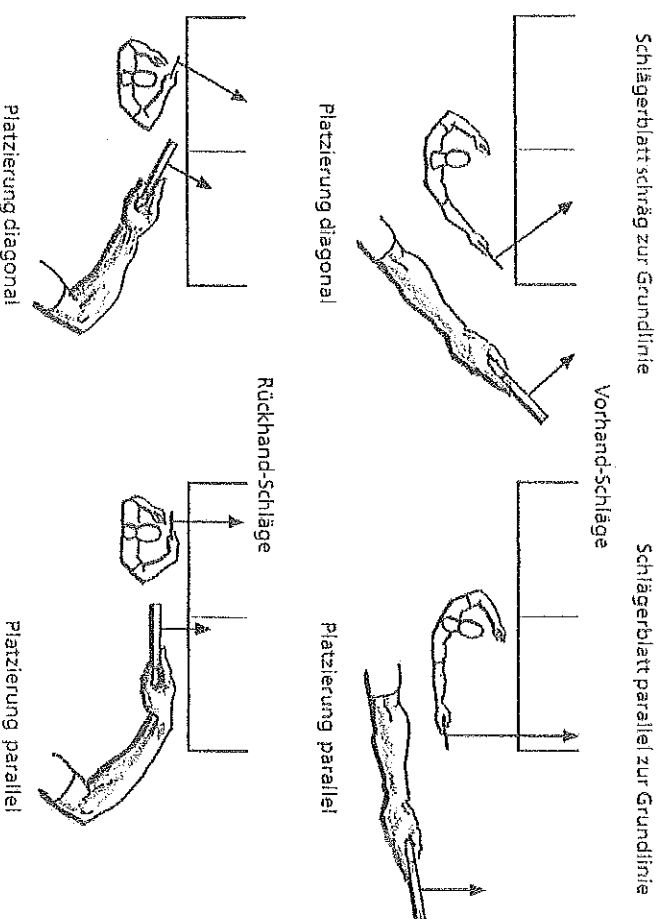
**Die Platzierungsmöglichkeiten**  
Die Platzierung des Balles erfolgt grundsätzlich in seiner Länge und seiner Streuung über die Tischbreite.  
Die Länge des Balles wird dabei von seiner Rotation, der Schlägergeschwindigkeit und Schlägerblattstellung bestimmt.  
Die Rechts-/links-Platzierung bezüglich der Streuung über die Tischbreite hängt von der Stellung zum Ball und der diagonalen oder parallelen Schlägerblattstellung zur Tischgrundlinie ab.



**Die Schlägerblattstellungen**  
Unten sind die Schlägerblattstellungen bezüglich der horizontalen Schlagrichtung dargestellt, die bei der Ausführung der vielfältigen Schlagtechniken von Bedeutung sind.



Die folgende Darstellung zeigt die Schlägerblattstellung zur Grundlinie und die sich ergebenden Platzierungsmöglichkeiten.



# Platzierungsmöglichkeiten (Kontrolle)

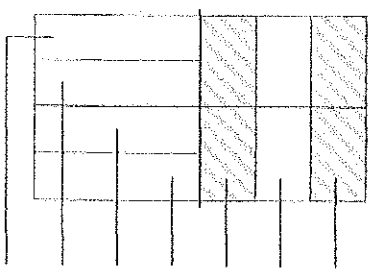
## ? Aufgabe 1

Die Platzierung eines gespielten Balles hinsichtlich seiner Länge und Rechts-/Links-Platzierung kann von verschiedenen Faktoren abhängen. *Kreuze die Aussagen an, die deiner Meinung nach richtig sind!*

- Die Länge des Balles hängt ab von der...
- a) Ballrotation.
  - b) Schlägerblattstellung zur Tischgrundlinie.
  - c) Schlägergeschwindigkeit.
  - d) Ballgeschwindigkeit des gegnerischen Balles.
  - e) Art des Balltreffens.
  - f) Stellung des Spielers zum Tisch.
  - g) Schlägerblattstellung zum Ball.
- Die Rechts-/Links-Platzierung hängt ab...
- a) von der Körperstellung zum Tisch.
  - b) von der Ballrotation.
  - c) von der Schlägerblattstellung zur Tischgrundlinie.
  - d) vom Handgelenkeinsatz.
  - e) von der Härte des geschlagenen Balles.
  - f) von der Schlagtechnik.
  - g) von der Schlägerblattstellung zum Ball.

## ? Aufgabe 2

Beschrifte die Bereiche an der Skizze des Tischtennis-Tisches!



## ? Aufgabe 4

Zeichne die Schlägerblattstellung in Bezug zur Tisch-Grundlinie, die ein Rechtshänder für die unten genannten Schläge wählen würde, an den vier unten angeordneten Tischtennis-Tischen ein!

- a) Schlag aus der weißen Vorhandseite mit der Vorhand diagonal
- b) Schlag aus der inneren Rückhandseite mit der Vorhand parallel



## ? Aufgabe 3

Achtung schwierig! Ergänze die folgenden Sätze!

- a) Je geringer die Schlägergeschwindigkeit bezüglich der Schlagrichtung ist, um so \_\_\_\_\_ wird die Balllänge.
- b) Je mehr der Ball frontal am »Äquator« (voll im Zentrum) bei gleicher Schlägergeschwindigkeit getroffen wird, um so \_\_\_\_\_ wird der Ball.

- c) Schlag aus der inneren Rückhandseite mit der Rückhand diagonal
- d) Schlag aus der inneren Rückhandseite mit der Rückhand parallel



# 1/14 Grundschläge

## Die Grundschläge

Der ideale Tischtennispieler sollte in der Lage sein, jeden Ball auf seiner Tischhälfte so auf die gegnerische Tischhälfte zu platzieren, dass der Gegenspieler den Ball nicht mehr erreicht oder zum Fehlschlag gezwungen wird (→ Punkterfolg).

Das heißt, dass der ideale Tischtennispieler für alle vom Gegenspieler gespielten Rotationen und Platzierungen ein geeignetes Schlagtechnikreper-toire hat, um nicht nur reagieren, sondern erneut agieren zu können.

Die Darstellungen zeigen die Grundschläge, die aus der weiten und inneren Rückhand- und Vorhandseite, sowie der Tischmitte diese Forderungen erfüllen können.

### Hinweis:

Die hier aufgeführten Grundschläge werden in vielfältigen Varianten im Spiel angewandt:

- parallel oder diagonal
- mit Vorhand oder Rückhand
- mit mehr oder weniger starker Rotation
- mit mehr oder weniger hoher Geschwindigkeit
- aus der Vorhand- oder Rückhandseite
- kurze oder lange Platzierungen.

Nicht alle Grundschläge können alle möglichen Alternativen erfüllen. Es wird aber deutlich, wie variantenreich und attraktiv das Spielgeschehen gestaltet werden kann.

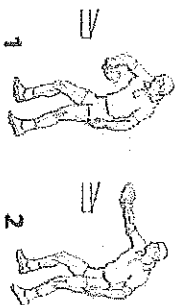
Alle Grundschläge aus der Rückhand- und Vorhandseite können situationsgerecht auch aus der Tischmitte angewendet werden.

Im Folgenden wird eine Auswahl der wichtigsten Grundschläge mit der Vorhand und Rückhand aufgeführt.

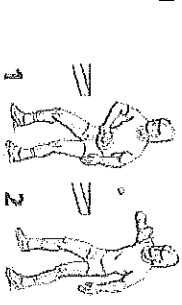
## ! Grundschläge aus der Rückhandseite

Die wichtigsten Schlagtechniken aus diesem Tischbereich sind:

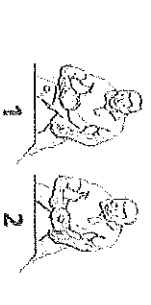
### Rückhand-Schupfschlag



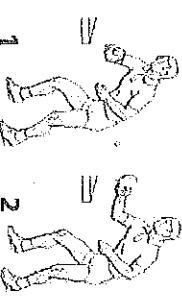
### Rückhand-Topspinschlag



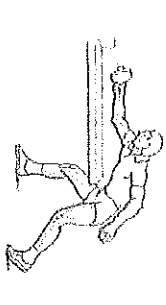
### Rückhand-Block



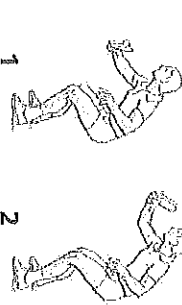
### Rückhand-Konterschlag



### Rückhand-Flip



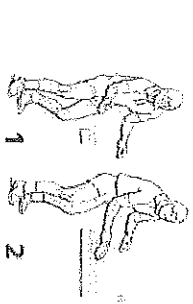
### Rückhand-Ballonschlag



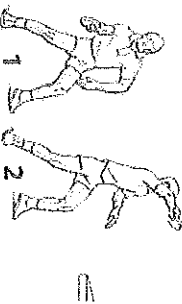
## ! Grundschläge aus der Vorhandseite

Die wichtigsten Schlagtechniken aus diesem Tischbereich sind:

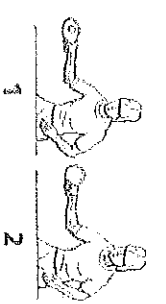
### Vorhand-Schupfschlag



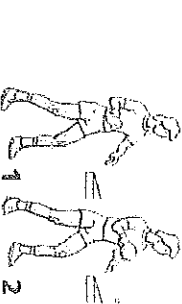
### Vorhand-Topspinschlag



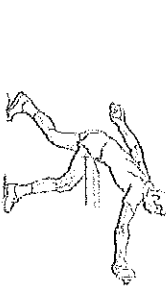
### Vorhand-Block



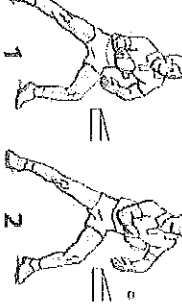
### Vorhand-Konterschlag



### Vorhand-Flip



### Vorhand-Schmeterschlag





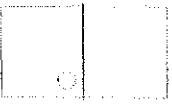
# Grundschnläge

(Kontrolle)

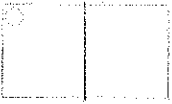
## ? Aufgabe 1

Die vier Zeichnungen zeigen vom Gegner gespielte Bälle. Reagiere mit einer entsprechend sinnvollen Schlagtechnik!

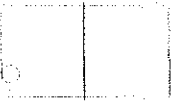
Gegner spielt einen kurzen Schupfschlag



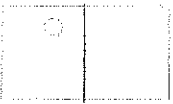
langen Topspinschlag



Gegner spielt einen langen Schupfschlag

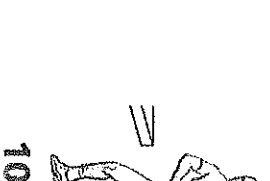
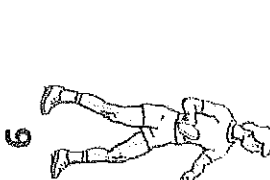
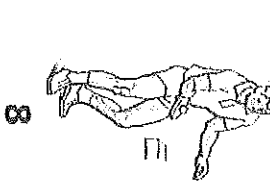
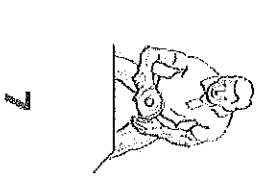
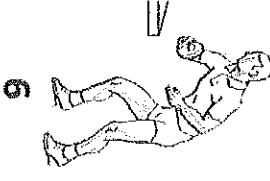
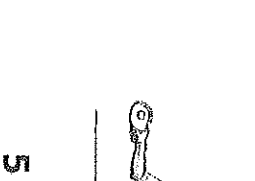
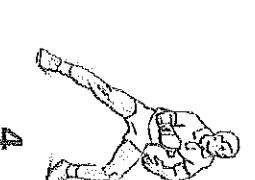
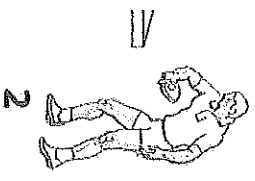


kurzen Block



## ? Aufgabe 2

Die unten abgebildeten Figuren zeigen die wichtigsten Grundschnläge. Schreibe hinter die in unregelmäßiger Reihenfolge aufgeführten Schlagtechniken jeweils die Nummer(n) der passenden Figuren!



Rückhand-Konterschlag: \_\_\_\_\_

Vorhand-Schmetter Schlag: \_\_\_\_\_

Vorhand-Konterschlag: \_\_\_\_\_

Rückhand-Topspinschlag: \_\_\_\_\_

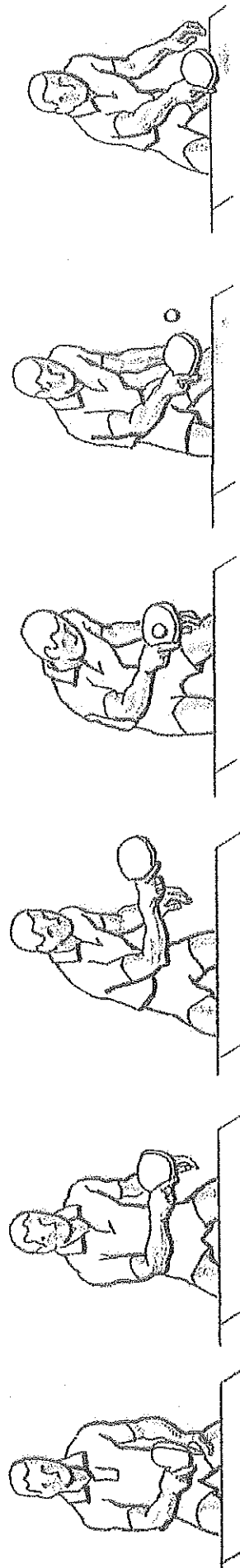
Vorhand-Topspinschlag: \_\_\_\_\_

Rückhand-Schupfschlag: \_\_\_\_\_

Rückhand-Block: \_\_\_\_\_

Vorhand-Flip: \_\_\_\_\_

## 3/2 Rückhand-Schupfschlag



1

Ball beobachten,  
antizipieren!  
Zum Ball bewegen!

2

Schläger über  
Tischhöhe!

3

Schläger hinter  
den Ball bringen!

4

Schlägerblatt öffnen!  
Handgelenk und  
Unterarm sind locker!

5

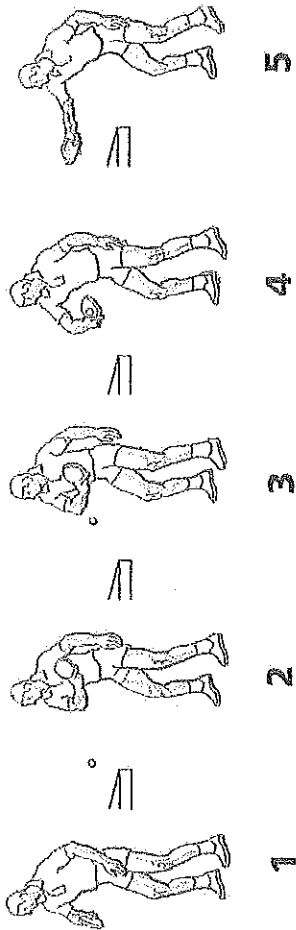
Treffpunkt:  
am höchsten Punkt  
vor dem Körper!

6

Schlagarm bis  
zur Streckung  
ausschwingen!

# Rückhand-Schupfschlag

(Kontrolle)



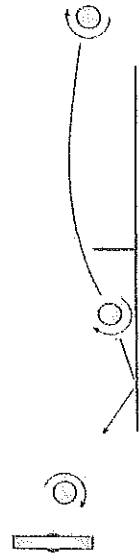
## Aufgabe 1

Stell Dir vor, du mußt den Rückhand-Schupfschlag einem Linkshänder erklären. Füge in die Lücken jeweils das korrekte Wort ein!

- a) Die Füße stehen \_\_\_\_\_ (etwa parallel / links vor / rechts vor) schulterbreit auseinander.
- b) Die Schulter wird nach \_\_\_\_\_ (rechts / links) zurückgedreht.
- c) Die \_\_\_\_\_ (rechte / linke) Schulter zeigt nach vorn.
- d) Die Armbewegung geht von hinten \_\_\_\_\_ (rechts / links) nach vorn in Richtung Netz.
- e) Der Treffpunkt des Balles ist \_\_\_\_\_ (vor / links neben / rechts neben) dem Körper.

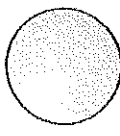
## Aufgabe 2

Durch den Schupfschlag erhält der Ball eine Rückwärtsrotation. Zeichne in der Darstellung unten die Wirkung auf einen senkrecht gestellten gestrichelten Schläger ein!



## Aufgabe 3

Beim Rückhand-Schupfschlag erhält der Ball eine Rückwärtsrotation.

1. Wo solltest du den Ball mit dem Schläger treffen? Zeichne den Treffpunkt am Ball ein!
- 
2. Mit welcher Schlägerstellung solltest du den Ball treffen? Kreuze die richtige Schlägerblattstellung an!



## Aufgabe 4

Um den Ball beim Rückhand-Schupfschlag von hinten nach vorn unterschieben zu können, mußt du vorher eine Unterarmdrehung vornehmen. Kreuze an, ob es sich um eine Pronations- oder Supinationsbewegung des Unterarms handelt!

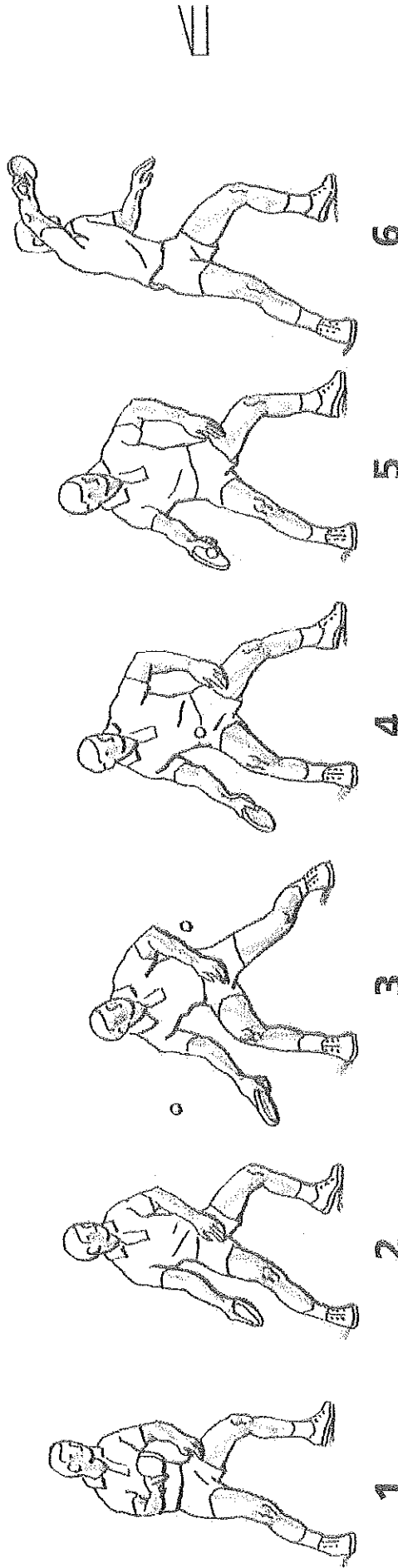
- a)  Pronationsbewegung
- b)  Supinationsbewegung

## Aufgabe 5

Der Bewegungsablauf des Rückhand-Schupfschlages ähnelt dem des »Rückhand-Unterschnittaufschlages«. Im Folgenden sind einige Teilbewegungen beschrieben. Kreuze an, für welchen Schlag die Beschreibung zutrifft, oder ob sie für beide korrekt ist!

- S korrekt für den Schupfschlag
  - A korrekt für den Aufschlag
  - V korrekt für beide Schläge
- a) In der Ausholphase steht beim Rechtshänder das rechte Bein etwas vorn.  S  A  V
  - b) Das Schlägerblatt ist in der Ausholphase leicht geöffnet.  S  A  V
  - c) In der Ausholphase steht beim Rechtshänder das linke Bein etwas vorn.  S  A  V
  - d) Der Arm bewegt sich in der Schlagphase von hinten nach vorn.  S  A  V
  - e) Der Ball wird tangential am »Südpol« getroffen.  S  A  V
  - f) Der Ball erhält durch eine »Hackbewegung« eine Rückwärtsrotation.  S  A  V
  - g) Der Arm schwingt locker in Schlagrichtung netzwärts aus.  S  A  V

# 4/4 Vorhand-Topspinschlag (spät geschlagen)



<b>Ball beobachten!</b> Rechtes Bein seitlich nach rechts hinten!	<b>Schlägerblatt leicht schießen!</b> Gewichtsverlagerung auf rechtes hinteres Bein!	<b>Schlagarm nach hinten unten ausstrecken!</b>	<b>Schlagarm beschleunigt von hinten unten nach vorn oben! nach vorn oben!</b>	<b>Treffpunkt: seitlich vor dem Körper!</b>	<b>Schlagarm schwingt nach vorn oben aus!</b>
---	--	---	--	---	---

### Ausgangsstellung:

- In der Ausgangsstellung den Ball beobachten und antizipieren (1).
- Die Beine sind gebeugt und etwas mehr als schulterbreit auseinander (1).
- Der Körper steht leicht seitlich zur Tischgründlinie (ca. 45°).
- Das Schlägerblatt ist leicht geschlossen (2, 3).

### Ausholphase:

- Drehung im Schulter- und Hüftbereich nach rechts (2, 3).
- Beugung in den Knien und Gewichtsverlagerung auf das hintere rechte Bein (2-4).
- Der Schlagarm schwingt nach hinten unten (2-4).

### Schlagphase:

- Der Schlagarm beschleunigt von hinten unten nach vorn oben (4-6).
- Das Schlägerblatt ist leicht geschlossen (3-5).
- Der Treffpunkt des Balles ist seitlich vor/neben dem Körper (4, 5).
- Der Ball wird in der fallenden Phase in etwa Tischhöhe tangential getroffen, so dass er eine Vorwärtsrotation erhält (5).

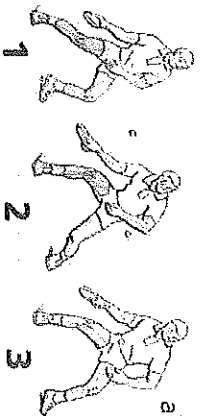
### Ausschwungphase:

- Der Körperschwung wird auf dem linken Bein abgefangen (6).
- Der Schlagarm schwingt nach vorn oben bis vor den Kopf aus (6).
- Ausgangsstellung wieder einnehmen (1).

# Vorhand-Toppschlag

(spät geschlagen)

(Korrektur)



a) Ausgangsstellung  
Wird der Ausfallschritt nach rechts hinten gemacht? Ist dabei die Bewegung in den Knien zu sehen?

b) Ausholphase  
Schwingt der Schlagarm mit geschlossenem Schlägerblatt nach hinten unten?

c) Spielen des Balles I  
Wird der Ball in der fallenden Phase tangential von unten nach oben getroffen?

d) Spielen des Balles II  
Ist der Treffpunkt des Balles seitlich vor dem Körper?

e) Spielen des Balles III

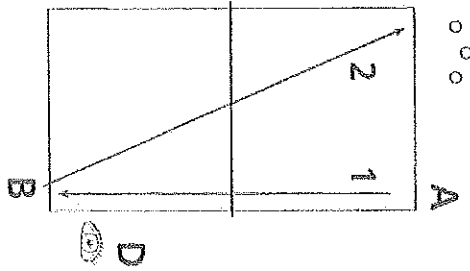
1. Ist die Schlagbewegung gegen den Schuppschlag mehr nach oben gerichtet?

2. Ist die Schlagbewegung gegen den Konterschlag mehr nach vorn gerichtet?



## Aufgabe

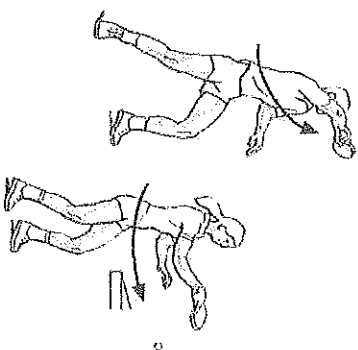
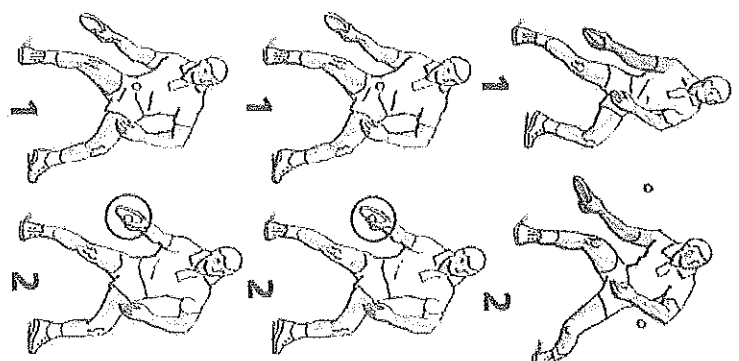
C O O O



Organisationsvorschlag:  
Bilder Vierergruppen und führt folgende Übungsform durch:  
A spielt nacheinander jeweils 10 Bälle mit dem Schuppschlag und dann mit dem Konterschlag lang in die Vorhandseite von B. B spielt nacheinander je 10 Toppschläge gegen den Schuppschlag und gegen den Konterschlag. C sammelt die gespielten Bälle ein. D beobachtet B und korrigiert eventuell dessen Vorhand-Toppspin.  
Hinweise für den Beobachter:  
Beobachte immer nur ein Merkmal. Kreuze an, was du beobachtet hast:

- Merkmal ist gut erkennbar
- Merkmal ist ansatzweise erkennbar
- Merkmal ist nicht erkennbar

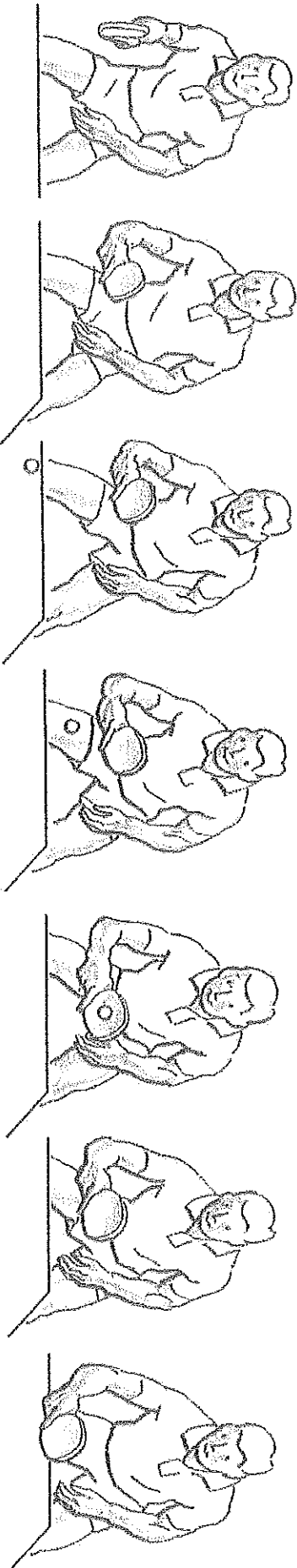
Beobachte nach zwei oder drei Schlägen das nächste Merkmal. Gib deinem Partner danach ein oder zwei Hinweise, die deiner Meinung nach besonders wichtig sind.  
Bevor gewechselt wird, soll B nochmals einige korrigierte Vorhand-Toppschläge üben.  
Hast du außer den Merkmalen a) bis e) sonst noch etwas Wichtiges beobachtet?



1. Ist die Schlagbewegung gegen den Konterschlag mehr nach oben gerichtet?

2. Ist die Schlagbewegung gegen den Schuppschlag mehr nach vorn gerichtet?

# Rückhand-Block



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Ball fixieren und gegnerische Rotation antizipieren!</b>	<b>Schlägerblatt leicht schließen! Schläger über Tischhöhe!</b>	<b>Schläger direkt hinter den Ball bringen!</b>	<b>Treffpunkt: beim oder kurz nach dem Aufsprung über Tischhöhe!</b>	<b>Kaum Schlagbewegung!</b>	<b>Leichte Arm-bewegung nach vorn!</b>	
<b>Zum Ball bewegen!</b>						

- Ausgangsstellung:**
- Die Füße stehen schulterbreit parallel auseinander.
  - Parallele Körperstellung zur Tischgrundlinie.
  - Dem gegnerischen Ball beobachten und seine Rotation antizipieren (1, 2).

- Ausholphase:**
- Die Ausholbewegung ist sehr gering (2, 3).
  - Leichte Schulter- und Hüftdrehung nach links (2-4).
  - Der Oberkörper ist nach vorn gebeugt (2-4).

- Schlagphase:**
- Den Ball bereits beim Aufsprung oder kurz danach treffen (5).
  - Der Treffpunkt des Balles ist vor dem Körper über Tischhöhe (5).
  - Je nach Rotation des gegnerischen Balles wird das Schlägerblatt mehr oder weniger geschlossen (5).

- Ausschwingphase:**
- Den Schläger und Unterarm ein wenig nach vorne mitführen (6, 7).
  - Der Oberkörper bleibt nach vorn gebeugt (7, 1).
  - Ausgangsstellung wieder einnehmen (1).

# 5/2 Rückhand-Block

(Korrektur)

## 2 Aufgabe

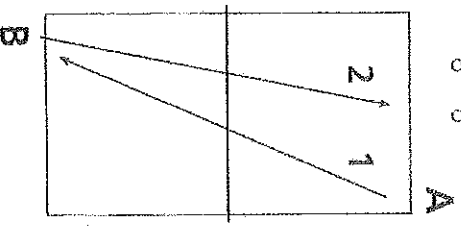
Organisationsvorschlag:

Bildet Vierergruppen und führt folgende Übungsform durch:

A spielt nacheinander 10-15 Bälle mit dem Topspinschlag lang in die Rückhandseite von B.

B spielt nacheinander 10-15 Rückhand-Blocks.

C sammelt die gespielten Bälle auf. D beobachtet B und korrigiert eventuell dessen Rückhand-Block.



Hinweise für den Beobachter:  
Beobachte immer nur ein Merkmal. Kreuze an, was du beobachtet hast:

- Merkmal ist gut erkennbar
- Merkmal ist ansatzweise erkennbar
- Merkmal ist nicht erkennbar

Beobachte nach zwei oder drei Schlägen das nächste Merkmal. Gib deinem Partner danach ein oder zwei Hinweise, die deiner Meinung nach besonders wichtig sind.

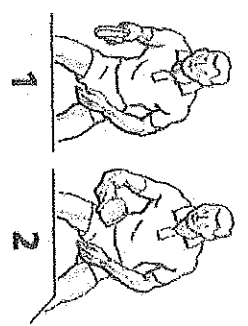
Bevor gewechselt wird, soll B nochmals einige korrigierte Rückhand-Blocks üben.

Hast du außer den Merkmalen a) bis e) sonst noch etwas Wichtiges beobachtet?

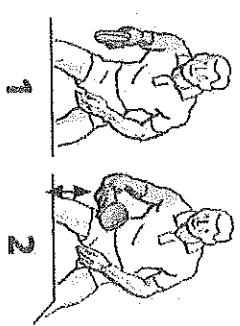
---



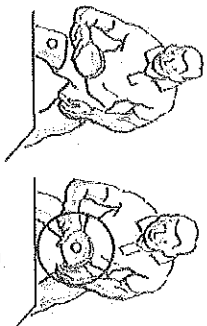
---



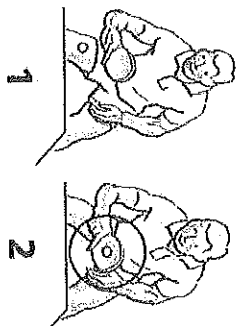
a) Ausgangsstellung  
Ist die Körperstellung parallel nahe zur Tischgrundlinie?



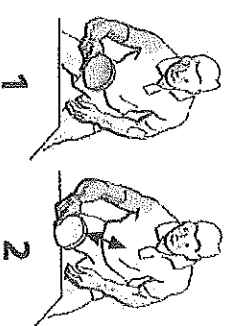
b) Ausholphase  
Ist der Schlagarm über Tischhöhe?



c) Spielen des Balles I  
Wird der Ball beim Aufsprung oder kurz danach getroffen?



d) Spielen des Balles II  
Wird der Ball vor dem Körper getroffen?



e) Spielen des Balles III  
Wird der Schlagarm nach dem Treffen leicht nach vorn geführt?