

TISCHTENNIS

1. Richtige Schlägerhaltung: SHAKE HAND (europäische Schlägerhaltung)



2. Grundstellung – DREI-WINKEL-STELLUNG (auch Bereitschaftsstellung genannt, günstigste Ausgangsstellung für verschiedene Schlagarten)

Diese Stellung ist besonders wichtig für die Durchführung der verschiedensten Schlagarten, wie Kontern, Schupfen und Topspin usw...

- Leichte Grätschstellung, Knie gebeugt, schulterbreiter Stand
- Körpergewicht auf den Fußballen
- Oberkörper nach vorne geneigt (Ober- und Unterarm bilden etwa einen rechten Winkel, die Schlägerspitze befindet sich über Tischniveau)
- Schläger in Tischhöhe vor dem Körper
- Entfernung vom Tisch: ausgestreckter Arm mit Schläger
- Der Spieler steht etwa in Verlängerung der Mittellinie, meist etwas auf der Rückhandseite
- Körperspannung



Samira (7) und Gerald Allwinger bei der Ausführung der Grundstellung (Drei-Winkel-Stellung)

Häufigste Fehler:

- Knie nicht gebeugt
- Oberkörper nicht nach vorn geneigt
- Arme zu nah am Körper
- Körper zu nah am Tisch
- Gewicht wird nicht auf den Fußballen verlagert
- Keine Körperspannung

Voraussetzung für alle Schlagarten sind:

A) die Drei-Winkel-Stellung

Leichte Grätschstellung - Knie gebeugt – Körper befindet sich in Vorlage d.h. Oberkörper ist nach vorne geneigt – (siehe oben)

B) die Beinarbeit (Sidesteps) für eine optimale Schlagausführung

Man muss zwei Arten von Sidesteps unterscheiden!

- 1.) Der Sidestep der keine größere Entfernung zum Ball hat (ich nenne ihn „Mini-Sidestep“) und
- 2.) Der Sidestep, der eine etwas größere Entfernung zum Ball hat (=für mittlere Distanzen).

1.) Bei den (Mini-)Sidestep bewegt man erst das Bein in dessen Richtung man sich bewegen will. Dabei erfolgt das Abdrücken von dem der Laufrichtung entfernten Bein. Dieser kommt vor allem bei der „Stellung zum Ball“ bzw. beim normalen Schlag vor.

2.) Der Sidestep für mittlere Distanzen wird wie folgt ausgeführt: Bei der Bewegung nach rechts wird zuerst der linke Fuß an den rechten herangeführt (d.h. der linke Fuß drückt ab und wird an den rechten herangeführt. Während des Heranführens des linken Fußes wird das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert bis der linke aufsetzt und das Gewicht auf diesen verlagert wird und dann wieder abdrückt...), danach erst wird der rechte Fuß nach rechts gestellt und wieder in etwa in die Breite der Ausgangsstellung gebracht oder die Bewegung mittels Sidestep nach links fortgesetzt! (Beim Spiel wird nach der Ausführung des Schrittes des linken Beines das rechte kraftvoll in Richtung des ankommenden Balles –also nach rechts – abgedrückt ...)

Beim Spiel kommt es nicht zu einer solch „schönen“ Ausführung des Schrittes. Der Schritt wird deshalb oft übers Kreuz (deshalb der Name „Kreuzschritt“ bzw. „Kreuzsprung“) gemacht. – Beim Schritt nach rechts wird der linke Fuß vorne, und beim Schritt nach links wird der rechte Fuß nach hinten überkreuzt! (Beim Linkshänder wird der rechte Fuß nach vorne und der linke Fuß nach hinten überkreuzt!)

Den „modernen Sidestep“ hat man früher schon als „Halbkreuzschritt“ gekannt. Er entspricht einer verkürzten Form des „Kreuzschrittes“ oder „Kreuzsprunges“, der benutzt wird, um nach dem Umlaufen der Rückhand in die weite Vorhand (wo der Ball schon etwas entfernt ist) zu kommen. (gilt für Rechtshänder, beim Linkshänder ist es umgekehrt!)

Ich muss aber sagen, dass in bestimmten Wettkampfsituationen sich ein Kreuz-Step von selbst ergibt.

Der „zweite“ Punkt des Sidesteps kommt in unseren Lehrbüchern (Österreich und Deutschland) leider nicht vor, lediglich in den chinesischen Lehrbücher und Lehrvideos.

und

C) dass der Ball im vorderen Bereich des Schlägers getroffen wird!!



Erstellt von Gerald Allwinger