

1	Liebe Tischtennisspieler!	9
	Hinweise von den Autorinnen, der kleine Tischtennisball Rollo stellt sich vor	
2	Wie es anfing mit dem Tischtennis	15
	Die Entwicklung des Tischtennis. So ist Tischtennis in Deutschland organisiert, Piktogramme	
3	Hello, Timo Boll!	21
	Ein Gespräch mit dem erfolgreichsten deutschen Tischtennisspieler, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	27
	Die richtige Einstellung zum Tischtennissport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen	
5	Was du zum Spielen brauchst	35
	Kleidung, Ball, Schläger, Tisch, Checkliste	
6	Schläger und Ball kommen zusammen	47
	Schlägerhaltung, Schlägerblattstellung, Balltreffpunkt, Rotation, Übungen, Fehler	
7	Schauen, Bewegen, Spielen	65
	Grundstellung, neutrale Schlägerhaltung, Bewegungen, Aufschlag, Regeln, Schläge, Spieltechniken, Aufmerksamkeit, Doppelspiel, Tipps, Übungen, Fehler, taktische Hinweise	
8	Alles gut geregelt	103
	Aufschlag, Ballwechsel, Satz, Spiel, Fehler, Schiedsrichter, Regelquiz, Fehler, Übungen	

9	Wir spielen!	115
	Spiele mit Partner, allein oder mit vielen Mitspielern	
10	Spielen im Verein	125
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Wettkampfergebnisse, Trainingsregeln	
11	Fit und gesund	133
	Richtiges Essen und Trinken, Aufwärmen	
12	Auflösungen	139
	Lösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
13	Auf ein Wort	143
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autorinnen	
	Literurnachweis	151
	Bildnachweis	151