

| | | |
|----------|--|------------|
| 1 | Liebe Tischtennispieler!..... | 9 |
| | Hinweise von den Autorinnen, der kleine Tischtennisball Rollo stellt sich vor | |
| 2 | Wie es anfang mit dem Tischtennis..... | 15 |
| | Die Entwicklung des Tischtennis. So ist Tischtennis in Deutschland organisiert, Piktogramme | |
| 3 | Hallo, Timo Boll!..... | 21 |
| | Ein Gespräch mit dem erfolgreichsten deutschen Tischtennispieler, Fanseiten | |
| 4 | Ohne Fleiß kein Preis | 27 |
| | Die richtige Einstellung zum Tischtennisport, 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 | |
| | Literaturnachweis | 151 |
| | Bildnachweis | 151 |