



Barth/Simon

# ICH LERNE TISCHTENNIS



Wichtige Grundtechniken  
im Tischtennis

Der kleine Ball Rollo  
zeigt dir, wie's geht  
Tipps zum Üben

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# ..... Inhalt

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

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

### **Anmerkung:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

## ..... 5 Was du zum Spielen brauchst



Auch ein Tischtennisanfänger möchte natürlich aussehen wie ein richtiger Tischtennisspieler, mit einem ordentlichen Schläger spielen und einen guten Ball haben.

### Was gehört dazu?

Tischtennis kannst du in jeder Sportkleidung spielen. Dazu gehören eine Hose, ein Sporthemd, Sportsocken und

Sportschuhe. Alles sollte bequem sein und darf dich beim Spielen nicht behindern. In der Halle sind die richtigen Sportschuhe mit rutschfester Sohle besonders wichtig. In denen solltest du bei den Bewegungen am Tisch festen Halt haben.

Toll wäre es natürlich, wenn du irgendwann ein richtiges Tischtennistrikot hättest und die dazugehörige Hose (für die Mädchen vielleicht auch ein Röckchen), die passenden Sportsocken und die Superschuhe! Aber das ist am Anfang nicht notwendig.

***Bist du in einem Verein, erhalten die Spieler und Mannschaften für die Turniere eine einheitliche Vereinskleidung.***



### Die Kleidung

Zum Tischtennistraining trägst du bequeme und praktische Sportkleidung. Natürlich gibt es auch für Tischtennisspieler spezielle Tischtennis-Kleidung – die ist aber am Anfang nicht unbedingt notwendig.

#### Hose und Oberteil

Die Hose oder der Rock und das Hemd sollten bequem sein und dich bei den Bewegungen nicht behindern.

#### Sportschuhe

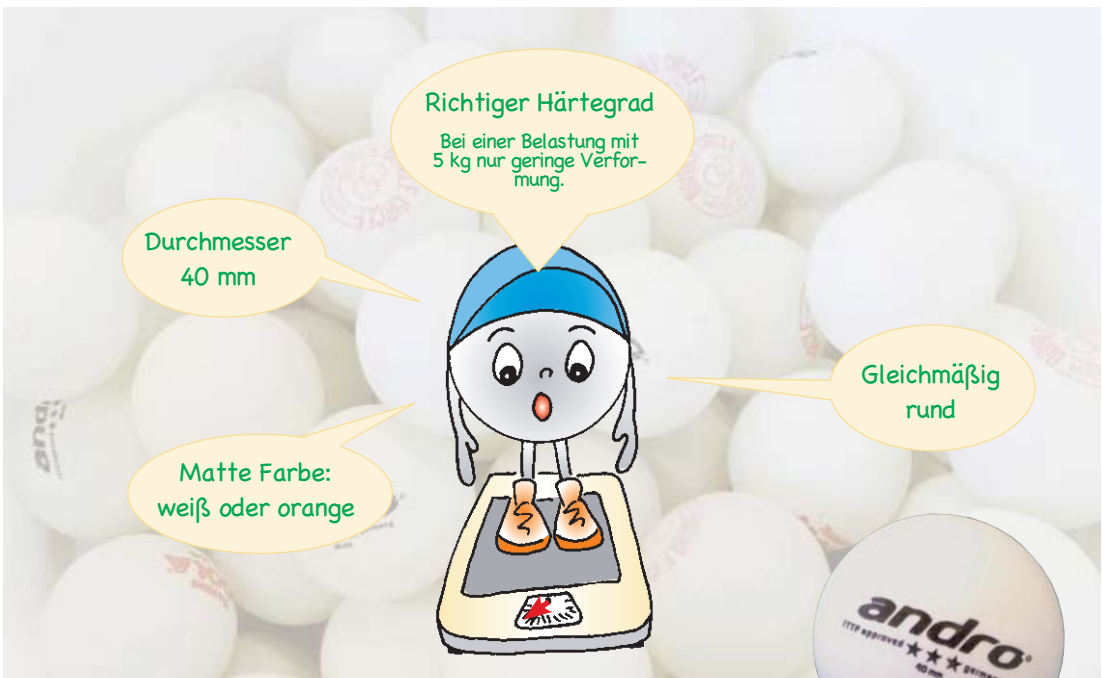
Die Schuhe müssen gut passen und dir bei schnellen Sprints, Richtungswechseln, Sprüngen und Stopps guten Halt geben.

Eine helle oder abriebfeste Sohle verhindert hässliche Streifen auf dem Hallenboden.



### Der Ball

Kannst du dir vorstellen, dass ein Tischtennisball eine Geschwindigkeit von bis zu 170 km/h erreichen kann? Bei einem harten Schlag verformt er sich fast um ein Viertel und kann sich bei einem Supertopspin bis zu 150 x in der Sekunde drehen. Damit dieses kleine Bällchen aus Zelluloid oder Kunststoff das alles mitmacht, wird sehr auf die Qualität geachtet.



Nur die Bälle, die eine strenge Kontrolle bestehen, dürfen im Wettkampf benutzt werden. Diese Wettkampfbälle erkennst du an den drei Sternen. Die anderen Bälle gibt es viel günstiger zu kaufen; sie werden als Trainingsbälle verwendet.

*Im Training werden auch manchmal zweifarbige Bälle verwendet. Du kannst dir auch selbst farbige Markierungen auf den Ball malen, um so die Drehung besser zu erkennen.*



### Der Schläger

Ohne Tischtennisschläger kein Tischtennis – das ist klar! Aber welcher Schläger ist nun der Richtige? Am Anfang wirst du bestimmt einen Schläger vom Verein erhalten. Aber sehr bald möchtest du deinen eigenen Tischtennisschläger haben.

Wie bei allen Dingen gibt es auch bei den Tischtennisschlägern sehr große Preisunterschiede. Willst du das Tischtennis spielen lernen, dann solltest du den Schläger nicht gerade im Supermarkt kaufen! Gehe in ein Sportgeschäft und lasse dich dort beraten. Lasse dir von deinem Trainer sagen, welcher Schläger der passende für dich ist und worauf du achten solltest.

Ein guter Schläger wäre doch auch ein schönes Geschenk von den Eltern oder den Großeltern.



Bevor du dich entscheidest, solltest du etwas über die Schläger wissen. Auf den nächsten Seiten haben wir einiges zu Hölzern, Griffen und Belägen aufgeschrieben.



*Für Kinder gibt es auch etwas kleinere und leichtere Kinderschläger.*

### Das Holz

Das Schlägerholz wird aus mehreren, sehr dünnen Holzplatten (Furnieren) zusammengeklebt. Die Holzsorten und die Anzahl der Lagen bestimmen die Eigenschaften des Schlägers. Da gibt es schnelle oder auch langsamere und leichtere Hölzer.

Das bedeutet aber nun nicht unbedingt, dass das schnellste Holz auch das Beste für dich ist. Wir sind ja nicht beim Sprint! Die Spielweise und die Taktik der einzelnen Tischtennisspieler ist unterschiedlich und so auch die passenden Schläger. Der Angreifer wählt lieber ein schnelleres Holz und der Spieler, der lieber aus der Verteidigung heraus den Punkt holt, ein langsameres.



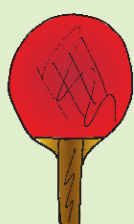
**Tipp für den Anfang: Wähle lieber ein all+ oder ein off- Holz! Ein Karbonholz ist nicht so günstig.**



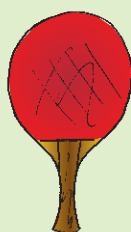


### Der Griff

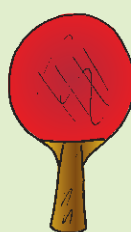
Der Schläger ist fast wie deine verlängerte Hand. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du dich damit wohlfühlst. Du kannst aus verschiedenen Griffformen auswählen. Auf der Zeichnung siehst du die häufigsten.



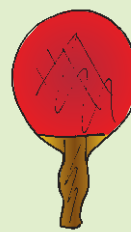
*Gerader Griff*



*Konkaver Griff  
(nach innen gewölbt)*



*Konischer Griff  
(wird nach unten  
breiter)*



*Anatomischer Griff  
(ist der Handform  
angepasst)*

Beim geraden Griff kann der Spieler den Schläger schneller in der Hand drehen, um zwischen Vorhand und Rückhand zu wechseln. Die anderen Griffe liegen besser in der Hand und du brauchst nicht so viel Kraft zum Halten.

Auch die Griffgröße kann unterschiedlich sein. Einen **längerer Griff** kannst du sicherer halten, er stößt aber auch ab und zu am Handgelenk an. Einen **kürzeren Griff** kannst du nicht so sicher festhalten, dafür ist er viel beweglicher.



*Den absolut besten Griff gibt es nicht – aber du wirst bestimmt den passenden für dich finden.*

### Der Belag

Auf das Holz ist der Belag aufgeklebt. Das ist für viele eine große „Wissenschaft“, weil es viele Hunderte verschiedene Varianten gibt. Und weiterhin werden immer wieder neue Beläge entwickelt.



Da gibt es Beläge mit den Noppen innen oder außen, mit kurzen, mittleren oder langen **Noppen**, mit dicker, dünner oder gar keiner **Schwammunterlage**. Der Belag hat große Auswirkungen auf das Tempo, den Spin usw. Hast du die Möglichkeit, dann probiere Schläger mit verschiedenen Belägen aus. Spüre die Unterschiede und finde heraus, welcher Belag am besten zu deiner Spielweise passt. Auf den Zeichnungen siehst du einige Beispiele.



*Noppen sind innen, mit Schaumstoffunterlage*



*Kurze Noppen außen, mit Schaumstoffunterlage*



*Lange Noppen außen, mit Schaumstoffunterlage*



*Kurze Noppen außen, ohne Schaumstoffunterlage*

Es ist vorgeschrieben, dass der Schläger immer eine rote und eine schwarze Seite hat. So kann der Gegner die Seite erkennen und sich besser darauf einstellen.

**Tipp für den Anfang:** Auch als Anfänger solltest du dich für Noppeninnenbeläge mit einer Schwammstärke von mindestens 18 mm entscheiden.



### Der Tisch

- Ein Tisch ist immer 2,74 m lang, 1,525 m breit und 0,76 m hoch.
- Die Spielfläche ist ganz gerade und gleichmäßig dunkelfarbig matt.
- Die Grundlinie und die Seitenlinien sind weiß und 2 cm breit.
- Die Mittellinie ist wichtig für das Doppelspiel.



### Die Netzgarnitur

- Dazu gehört das Netz, die Aufhängung und die Pfosten mit den Zwingen zum Befestigen am Tisch.
- Der obere Rand des Netzes hat in der ganzen Länge 15,25 cm Abstand zum Tisch.
- Der untere Rand ist so dicht wie möglich am Tisch.



**Die Maße von Tisch und Netzgarnitur sind für alle Spieler gleich – gleichgültig, ob Kinder oder Erwachsene!**



### Aufbau der Tische



Die Tischtennistische brauchen viel Platz. Oft wird die Sporthalle aber auch von anderen Sportarten genutzt. Deshalb ist es sehr praktisch, dass wir die Tische zusammenklappen und wegschieben können.

Wenn alle mithelfen, ist die Sporthalle schnell in eine Tischtennishalle verwandelt.



Oft kontrolliert der Trainer noch einmal, ob alles fest und gut gespannt ist.



***Komme pünktlich zum Training, damit alles rechtzeitig vorbereitet ist und ihr viel Zeit zum Spielen habt!***



### Alles eingepackt?

Du bist ganz aufgeregt, weil es zum Wettkampf in eine andere Stadt geht. Ihr habt gut geübt und die Mannschaftsaufstellung ist klar. Nun stelle dir aber vor, du kommst zum Wettkampfort, stehst in der Umkleidekabine, räumst deine Sporttasche aus und ... wo sind die Schuhe? Deine toll eingelaufenen „Superspielschuhe“ sind daheim – weit weg! Einfach vergessen! Borgen kann dir auch keiner seine Schuhe, die würden ja auch nicht richtig passen!

Deine Eltern können natürlich beim Taschepacken helfen, aber jeder Spieler ist selbst für seine vollständige und ordentliche Sportausrüstung verantwortlich!



### Die Checkliste

Viele Tischtennisspieler kennen das bange Gefühl, zum Training oder einem entscheidenden Wettkampf etwas zu vergessen. Deshalb ist es wichtig, alles rechtzeitig vorzubereiten. Packe deine Sporttasche am Abend zuvor, so kannst du beruhigt schlafen gehen.



*Bei vielen erfolgreichen Sportlern hat sich eine Checkliste bewährt. Du schreibst alles auf, was du mitnehmen willst. Was eingepackt ist, bekommt ein Häkchen. Verwende einen Bleistift, damit du das Häkchen vor dem nächsten Packen immer wieder ausradieren kannst.*

## Meine Checkliste

- ☐ Trikot
- ☐ Hose
- ☐ Socken
- ☐ Sportschuhe
- ☐ Schläger
- ☐ Getränk
- ☐ Handtuch zum Schweißabwischen
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Auf die leeren Zeilen schreibst du, was du sonst noch nicht vergessen darfst.

