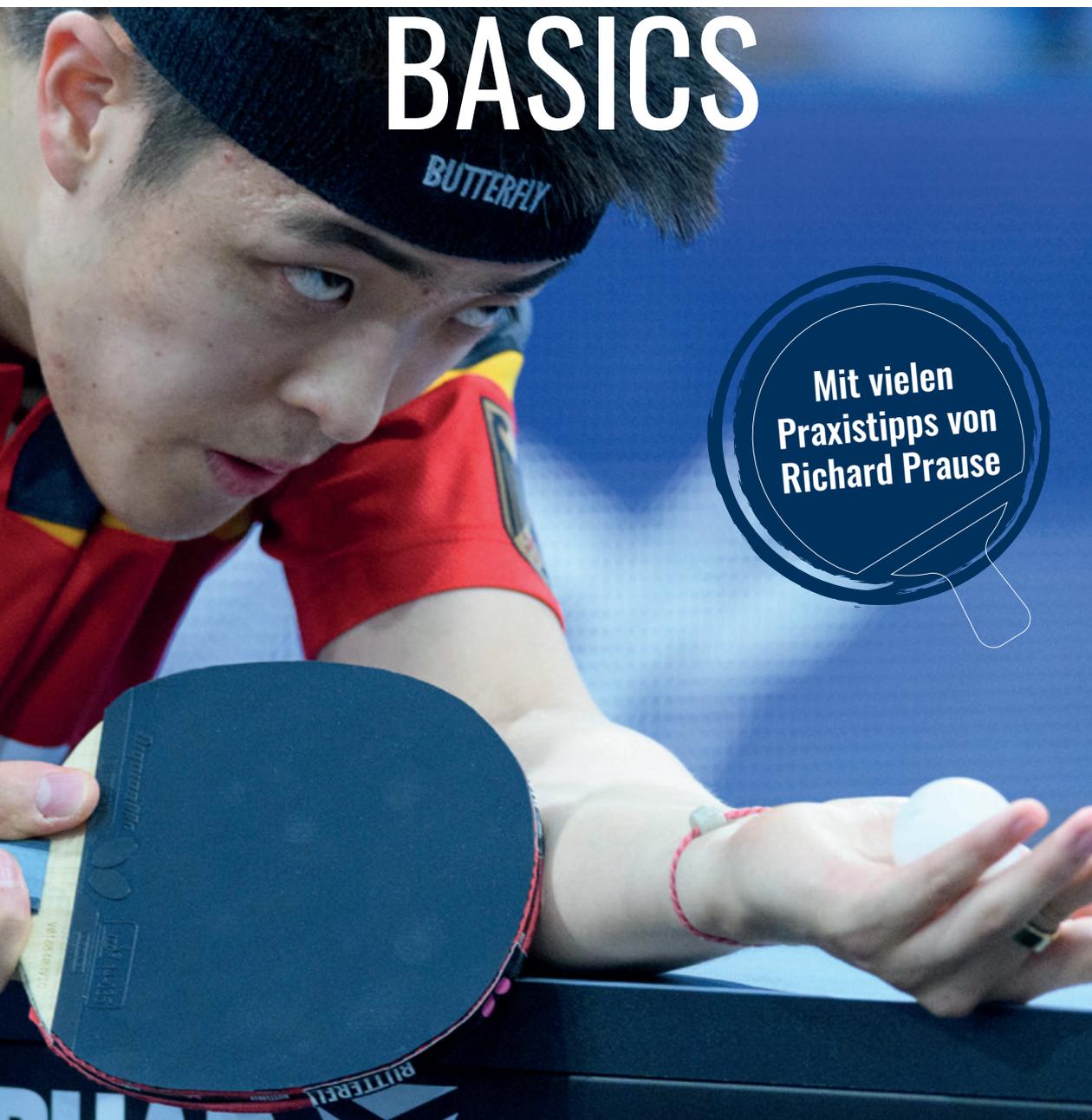


BERND-ULRICH GROSS

# Tischtennis

## BASICS



Mit vielen  
Praxistipps von  
Richard Prause

Alle Schlagtechniken, Schlägerhaltung und Beinarbeit  
Taktik, Training, Material und Know-How

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## **Allgemeine Hinweise**

Es wird versucht, auf geschlechtsneutrale Formulierungen zurückzugreifen. Sollte dies nicht möglich sein, wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und andere Geschlechteridentitäten sind dabei – insofern für die Aussage notwendig – ausdrücklich einbezogen.

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

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

BERND-ULRICH GROSS

# Tischtennis

---

# BASICS

Alle Schlagtechniken, Schlägerhaltung und Beinarbeit  
Taktik, Training, Material und Know-How



MEYER & MEYER VERLAG

### **Tischtennis Basics**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1992 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

7., korrigierte Auflage 2023

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315114

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>DANKSAGUNG &amp; LESEHINWEISE .....</b>	<b>10</b>
<b>1 WAS ICH ÜBER TISCHTENNIS WISSEN SOLLTE .....</b>	<b>16</b>
<b>2 DAS ABC DES TISCHTENNIS: DIE VIER ALLGEMEINEN BASICS ....</b>	<b>24</b>
2.1 Tischtennis verstehen: Die vier Variablen des Spiels .....	24
2.1.1 Rotation: Wie wird welche Rotation erzeugt und welche Auswirkungen hat sie auf Ballflug und Absprungsverhalten? .....	27
2.1.2 Platzierung: Von wo kann der Ball wohin platziert werden? .....	39
2.1.3 Tempo: Welche Bälle sind schnell, welche langsam? .....	43
2.1.4 Flughöhe: Wie hoch können Bälle gespielt werden? .....	44
2.2 Die grundlegende Frage: Welche Schlägerhaltung ist für mich die beste? .....	45
2.3 Jeder Schlag beginnt in den Zehen: Grundstellung und Beinarbeit .....	52
2.3.1 Grundstellung und Position im Spiel .....	52
2.3.2 Beinarbeit-Basics: Hüpfen, Springen, Steppen, Laufen, Grätschen, Kreuzen .....	55
2.4 Auf die Stellung kommt es an: Raumaufteilung und Spielpositionen .....	68
<b>3 DIE TECHNIK-BASICS: WELCHE SCHLAGTECHNIKEN MUSS ICH BEHERRSCHEN? ...</b>	<b>74</b>
3.1 Was muss ich über eine Schlagbewegung wissen? .....	74
3.1.1 Phasenstruktur einer Schlagbewegung .....	74
3.1.2 Zeitpunkt des Balltreffpunkts .....	77
3.1.3 Schlägerblattstellung .....	78
3.1.4 Balltreffpunkte bezogen zum Körper .....	78
3.1.5 Schlagpositionen bezogen zum Tisch .....	80
3.2 Wir schupfen .....	81
3.2.1 Der Rückhand-Schupf .....	82
3.2.2 Der aggressive Rückhand-Schupf auf kurze Bälle .....	85



3.2.3	Der Vorhand-Schupf .....	88
3.2.4	Der aggressive Vorhand-Schupf auf kurze Bälle .....	90
<b>3.3</b>	<b>Wir kontern und schmettern .....</b>	<b>95</b>
3.3.1	Der Rückhand-Konter .....	97
3.3.2	Der Vorhand-Konter .....	100
3.3.3	Der Rückhand-Schmetter .....	102
3.3.4	Der Vorhand-Schmetter auf flache Bälle .....	104
3.3.5	Der Vorhand-Schmetter auf hohe Bälle .....	108
<b>3.4</b>	<b>Wir ziehen Topspin .....</b>	<b>111</b>
3.4.1	Der Vorhand-Topspin auf Unterschnittbälle .....	112
3.4.2	Der Vorhand-Topspin auf Oberschnittbälle .....	116
3.4.3	Der Vorhand-Topspin aus der Halbdistanz auf Oberschnittbälle .....	118
3.4.4	Der Vorhand-Sidespin .....	120
3.4.5	Der Rückhand-Topspin auf Unterschnittbälle .....	121
3.4.6	Der Rückhand-Topspin auf Oberschnittbälle .....	125
3.4.7	Der Rückhand-Topspin aus der Halbdistanz auf Oberschnittbälle .....	128
3.4.8	Der Rückhand-Sidespin .....	130
<b>3.5</b>	<b>Wir flippen .....</b>	<b>131</b>
3.5.1	Der Rückhand-Flipp .....	131
3.5.2	Der „Chiquita“-Rückhand-Flipp mit Sidespin .....	133
3.5.3	Der Vorhand-Flipp .....	139
<b>3.6</b>	<b>Wir blocken .....</b>	<b>144</b>
3.6.1	Der passive Rückhand-Block .....	144
3.6.2	Der passive Vorhand-Block .....	148
3.6.3	Der aktive Rückhand-Block .....	151
3.6.4	Der aktive Vorhand-Block .....	156
<b>3.7</b>	<b>Wir wehren mit Unterschnittbällen ab .....</b>	<b>161</b>
3.7.1	Der Vorhand-Unterschnittabwehrschlag .....	162
3.7.2	Der späte Vorhand-Unterschnittabwehrschlag .....	165
3.7.3	Der Rückhand-Unterschnittabwehrschlag .....	168
<b>3.8</b>	<b>Wir wehren mit hohen Oberschnittbällen ab (Ballonabwehr) .....</b>	<b>171</b>

3.9 Wir schlagen auf ..... 174  
 3.9.1 Der Rückhand-Aufschlag ..... 178  
 3.9.2 Der Vorhand-Aufschlag – Grundform ..... 181  
 3.9.3 Der Vorhand-Aufschlag – Gegenläufer ..... 185

**4 SPIELSYSTEME UND SPEZIALISIERUNG:  
 WELCHE SPIELSTRATEGIE IST FÜR MICH RICHTIG? ..... 194**

4.1 Der beidseitige aggressive Spinangriffsspieler ..... 196  
 4.2 Der einseitige aggressive Spinangriffsspieler ..... 197  
 4.3 Der beidseitige tischferne Spinangriffsspieler ..... 198  
 4.4 Der offensive Allroundspieler ..... 199  
 4.5 Der tischnahe Konter- und Blockspieler ..... 200  
 4.6 Der aktive Unterschnitt-Abwehrspieler ..... 201  
 4.7 Der passive Unterschnitt-Abwehrspieler ..... 202

**5 MIT BALLGEFÜHL, KOPF, SYSTEM UND SPASS:  
 WIE LERNE UND TRAINIERE ICH AM BESTEN? ..... 206**

5.1 Einstiegsübungen zur Verbesserung des Ballgefühls und zur Entwicklung  
 des „Händchens“. ..... 206  
 5.2 Techniklernen beginnt im Kopf ..... 211



5.3 Zwei Erfolgsfaktoren für optimales Lernen und Trainieren:  
 Bewusstes Aufwärmen und Einspielen ..... 212  
 5.3.1 Ein kleines, aber feines Aufwärmprogramm ..... 213  
 5.3.2 Einspielen mit Plan ..... 216



5.4 Praxis des Systemtrainings ..... 217  
 5.4.1 Aufbau der Übungen ..... 217  
 5.4.2 Praise-Prinzip 1: Immer aus der Bewegung ..... 220  
 5.4.3 Praise-Prinzip 2: Wettkampfnah ..... 227



5.5	Aufbau einer Trainingseinheit .....	230
5.6	Mit Spaß und Konzentration .....	233
5.7	Power Tipp 1: Balleimertraining .....	234
5.8	Power Tipp 2: Training mit dem Tischtennis-Roboter .....	235
5.9	Power Tipp 3: Trainingshilfsmittel, die Wirkung zeigen .....	237

## **6 DIE QUAL DER MATERIALWAHL: WELCHER SCHLÄGER IST DER RICHTIGE FÜR MICH? ..... 244**

6.1	Kontrolle, Tempo, Effet, Spin .....	244
6.1.1	Kontrolle .....	244
6.1.2	Tempo .....	245
6.1.3	Effet/Spin/Schnitt .....	246
6.2	Welches Schlägerholz ist für mich das richtige? .....	246
6.3	Welcher Schlägerbelag ist für mich der richtige? .....	248
6.3.1	Noppen-innen-Beläge .....	249
6.3.1.1	Noppen-innen-Beläge „Antispin“ .....	250
6.3.2	Noppen-außen-Beläge .....	250
6.3.2.1	Kurze Noppen-außen .....	250
6.3.2.2	Lange Noppen-außen .....	250
6.3.2.3	Mittellange Noppen .....	251
6.3.2.4	Noppengummi .....	251
6.4	Welche Schwammdicke und -härte sind für mich die richtige? .....	251
6.5	Mit welchem Schläger fange ich an und wie geht es dann weiter? .....	252
6.6	Wo kaufe ich den richtigen Schläger? .....	253
6.7	Wie pflege ich meinen Schläger? .....	254
6.8	Wie lange kann ich mit meinem Schläger optimal spielen? .....	254
6.9	Kann ich einen Schläger selbst belegen? .....	255

<b>7 INFOTIPPS .....</b>	<b>257</b>
7.1 Offizielle Tischtennisregeln .....	257
7.2 Tischtennis im Internet .....	257
7.2.1 Tischtennisverbände im Internet .....	257
7.2.2 Tischtennisligen im Internet .....	257
7.2.3 Vereine und Spieler .....	258
7.2.4 Lernen und Trainieren im Internet .....	258
7.2.5 Tischtennisschulen und -camps .....	258
7.2.6 Die wichtigsten Tischtennishersteller .....	258
7.2.7 Die wichtigsten Versandhändler .....	259
7.2.8 Materialtests und-produktion .....	259
7.2.9 Tischtennisportale und -foren .....	259
7.2.10 Tischtennis-TV .....	259
7.2.11 Tischtennisvideos .....	260
7.3 Roboterbezug .....	260
7.4 Literaturhinweise & Websiteverweise .....	260
7.5 Tischtenniszeitschriften .....	262
<b>DER AUTOR .....</b>	<b>262</b>
<b>BILDNACHWEIS .....</b>	<b>263</b>

# DANKSAGUNG & LESEHINWEISE



Foto 1: „So ging's auch bei mir los ...“



Foto 2: Richard Prause

## Besonders danken möchte ich

- meiner Frau Mechthild und meinen Kindern Sophia und Luisa, die seit Jahren meine Tischtennisverrücktheit geduldig ertragen und mich immer bei all meinen Tischtennisprojekten unermüdlich unterstützt haben.
- Ludwig Nottelmann, meinem ehemaligen Mitarbeiter und Trainerkollegen, der mir bei der Überarbeitung des Buches mit seinem Wissen und seiner Erfahrung sehr geholfen hat.
- Richard Prause, dem ehemaligen Nationalspieler, langjährigen Bundestrainer und jetzigen Sportdirektor des Deutschen Tischtennis-Bundes (DTTB), der mit seinen Tipps und Ratschlägen das Buch noch praxisorientierter gemacht hat.
- Tamasu Butterfly, dem weltweit größten TischtennisHersteller mit Sitz in Tokio (Japan), das den Großteil des Bildmaterials zur Verfügung gestellt und damit das Buch erst ermöglicht hat.

**Was das Buch will und wie du es nutzen kannst:**

Die neue, siebte, korrigierte Auflage von *Tischtennis Basics* hat ihren Ursprung im Jahr 1992. Nachdem ich 1986 mit *Tischtennis-Praxis* mein erstes, vom Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB) für die Übungsleiter- und Trainerausbildung empfohlenes Tischtennislehrbuch veröffentlicht hatte, kam mir wenige Jahre später die Idee, ein Buch für Tischtennispieler, seien es Anfänger oder Fortgeschrittene, Hobby- oder Vereinsspieler, zu schreiben.



*Foto 3: Richard Prause als TV-Kommentator für ITTF-TV*

Der Meyer & Meyer Sportverlag griff die Idee auf und ermöglichte es mir, mein zweites Buch mit dem Titel *Tips fürs Tischtennis* zu veröffentlichen. Seinerzeit wurde „Tips“ übrigens noch mit einem „p“ geschrieben und die Abbildungen und Fotos waren schwarz-weiß. 2007 kam die vierte, vollständig überarbeitete Auflage – jetzt in Farbe – heraus. 2009 wurde das Buch vom Format etwas größer und erhielt einen neuen Titel: *Tischtennis Basics*. Es behandelt die Grundlagen des Tischtennisspiels. Die sogenannten Basics, die du kennen musst, um dein Spiel zu verbessern.

Dabei unterstützt mich ein international anerkannter Tischtennis-Experte: Richard Prause, der ehemalige deutsche Nationalspieler und langjährige Bundestrainer der Damen und Herren und jetzige Sportdirektor des DTTB. Viele Jahre trainierte und coachte er Timo Boll, den erfolgreichsten deutschen Tischtennispieler aller Zeiten. „Richie“ war auch jahrelang für den Tischtennis-Weltverband ITTF als Tischtennis-Experte bei ITTF-TV-Übertragungen erfolgreich tätig. Richard hat mir in vielen Interviews für den „Butterfly Newsletter“ (2003-2011) viele Tipps und Tricks verraten. Die Kapitel, die auf Richards Informationen basieren, sind besonders mit seinem Bild gekennzeichnet.

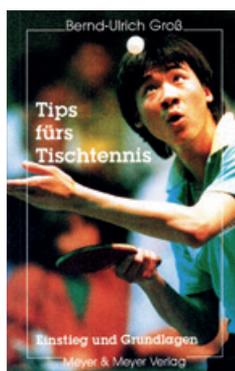
Um welche Fragen geht es genau in diesem Buch? Genau um die Fragen, die sich jeder Tischtennispieler stellt, der sein Spiel verbessern will:

- Was solltest du allgemein über Tischtennis wissen? (Kap. 1)
- Welche vier allgemeinen Basics bzw. Grundlagen des Tischtennisspiels solltest du unbedingt kennen? (Kap. 2)

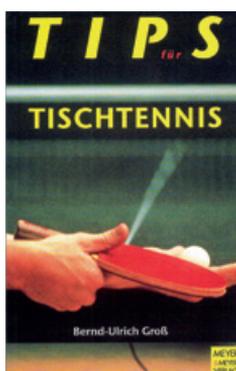
- Welche Schlagtechniken musst du beherrschen, um dein Spiel individuell entwickeln und verbessern zu können? (Kap. 3)
- Welches Spielsystem ist für dich das Richtige? (Kap. 4)
- Wie lernst und trainierst du am besten? (Kap. 5)
- Was musst du bei der Schlägerwahl (Material) beachten? (Kap. 6)
- Wo kannst du mehr Informationen über Tischtennis bekommen? (Kap. 7)
- Welche Regeln solltest du kennen? (Kap. 7.1)

Gleichgültig, ob du jung bist oder älter, engagierter Hobbyspieler oder motivierter Vereinsspieler unteren, mittleren oder höheren Niveaus, ich bin fest davon überzeugt, dass jeder, der das Buch intensiv liest, viele Tipps und Anregungen bekommen wird, damit er sein Spiel seinem Niveau entsprechend weiterentwickeln kann. Für jede Rückmeldung, Frage oder Anregung bin ich sehr dankbar. Eine Mail an [aixsports@t-online.de](mailto:aixsports@t-online.de) mit dem Stichwort „TT-Basics“ genügt.

*Bernd-Ulrich Groß, im Januar 2023*



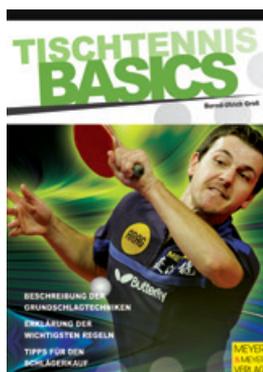
1. Auflage 1992



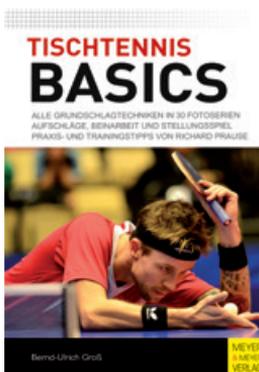
2. und 3. Auflage 1999-2001



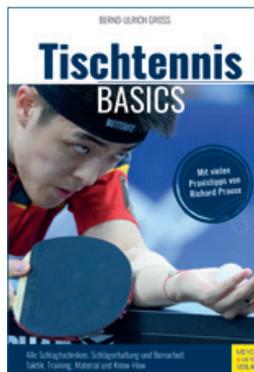
4. Auflage 2007



5. Auflage 2009



6. Auflage 2015



7. Auflage 2023

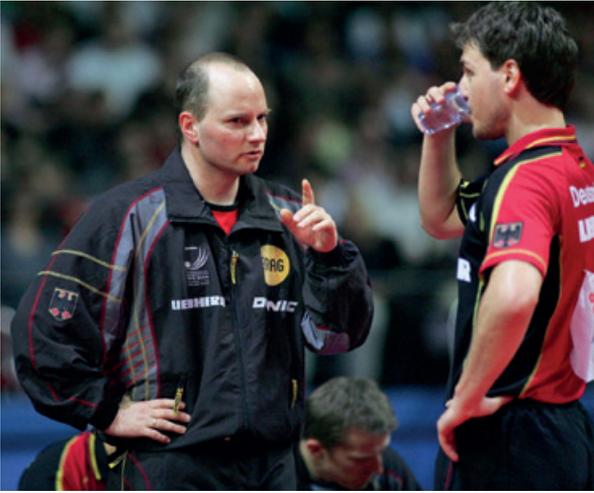


Foto 4: Analyse

# Richard

&



Foto 5: Motivation



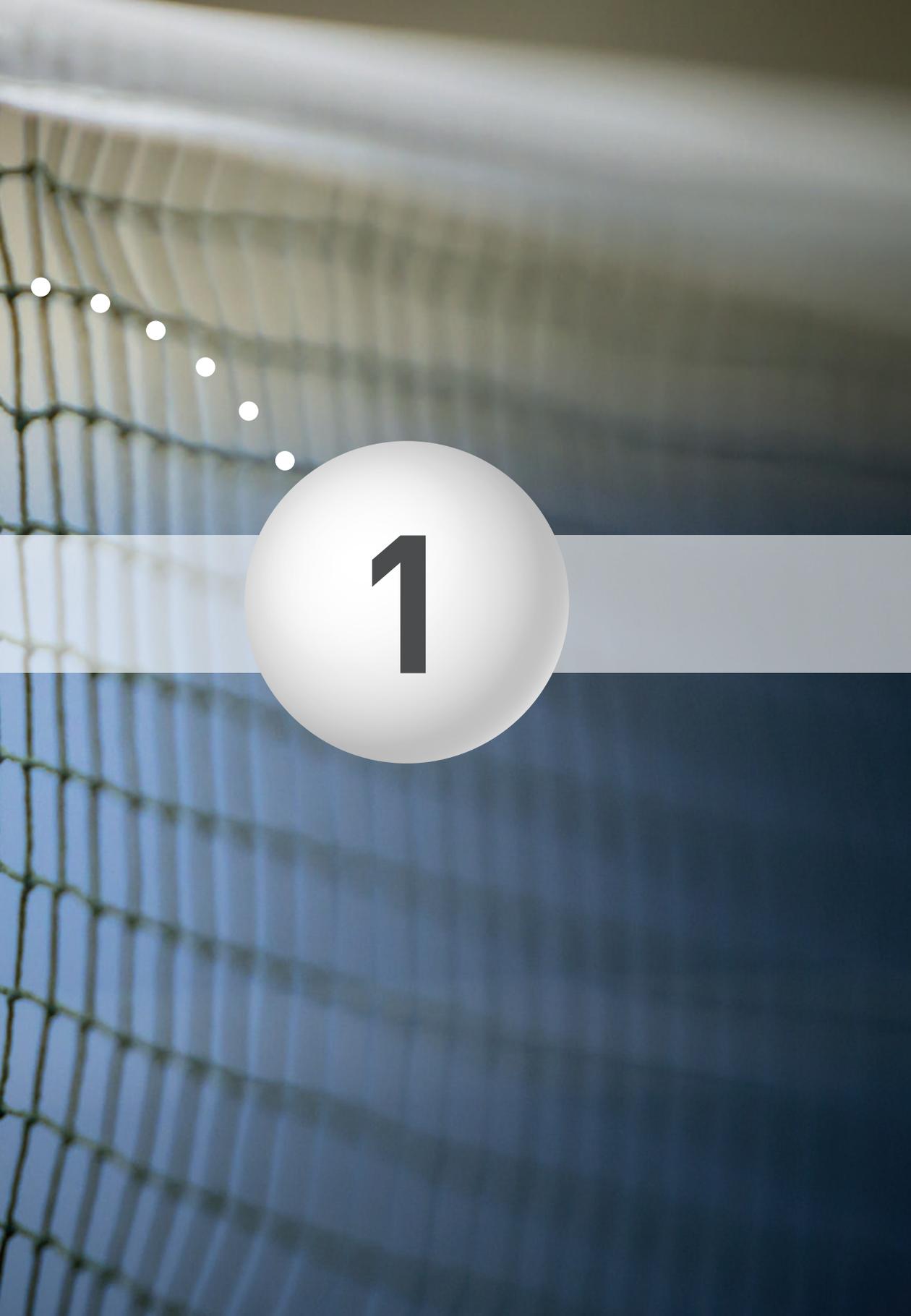
Foto 6: Freude

# Timo



# KAPITEL

**WAS ICH ÜBER  
TISCHTENNIS  
WISSEN SOLLTE**



1

# WAS ICH ÜBER TISCHTENNIS WISSEN SOLLTE

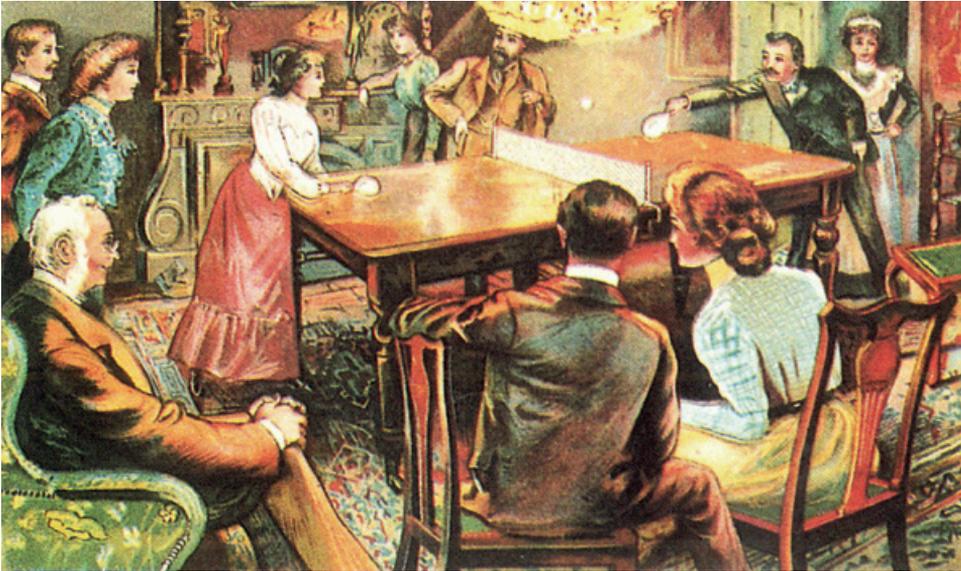
## Vom Tischtennisfieber

Ich erinnere mich noch ganz genau: 1970 im Sommerurlaub passierte es. Da stand ein von der heißen Mittelmeersonne „mitgenommener“ Tisch – das Oberfurnier löste sich bereits an mehreren Stellen – im Garten einer Hotelanlage in Spanien. Die Schläger – von ihrer Beschaffenheit kaum besser als der Tisch – konnte man ausleihen. Nur die Bälle entsprachen ungefähr den normalen Spielbedingungen. Natürlich blies auch schon mal eine ordentliche Windböe, wodurch der Ball eine völlig neue Flugbahn erhielt. Aber all das konnte meinen Vater und mich nicht davon abhalten, uns tagtäglich mit größtem Spaß im Pingpongspiel zu messen. Das Tischtennisfieber war in mir ausgebrochen und hält bis heute unvermindert an. Über den katholischen Tischtennisjugendheimtreff landete ich dann schon kurz darauf in meinem ersten Tischtennisverein.

Mit 13 Jahren bestritt ich 1971 mein erstes Meisterschaftsspiel in der ersten Schülerschaft des TTV GW Schultendorf in Gladbeck. Zum Profi hat's bei mir allerdings nicht gereicht. Im höherklassigen Amateurbereich habe ich mit größtem Vergnügen lange Jahre gespielt, bis mich dann eine Schulterverletzung dazu zwang, meine aktive Laufbahn – zumindest auf dem Niveau – doch recht früh mit 23 Jahren abbrechen. Das musste ich erst einmal „verdauen“. Darüber hinweggeholfen hat mir aber meine seinerzeit schon nebenbei ausgeübte Trainer-tätigkeit im Jugendbereich. Nicht mehr selbst aktiv, konnte ich mich nun diesem Bereich intensiver widmen. Mit wachsender Begeisterung und immer größerem Fieber. Und ob ich nun heute selbst zum Schläger greife oder andere ihn „schwingen“ sehe, gleich steigt in mir das Fieber, denn Tischtennis ist so vielseitig und abwechslungsreich, ob vom Anfänger oder vom Profi gespielt, dass es mich unendlich fasziniert und das seit nunmehr 53 Jahren. Aber da bin ich wohl nicht der Einzige. Blicken wir doch mal auf die Anfänge des Tischtennispiels zurück.

In den 70er-Jahren des 19. Jahrhunderts entwickelten Tennisspieler in England, die vom englischen Regen in ihr Klubheim vertrieben wurden, sozusagen als Ersatz ein Miniatur-tennispiel, das auf einem Tisch mit tennisähnlichen Schlägern und Gummibällchen ge-

spielt wurde. Schnell fand dieses Spiel auch Eingang in die Wohnzimmer und Küchen gehobener Gesellschaftsschichten, wo es als Freizeitspiel großen Anklang fand.



*Foto 7: Tischtennis gestern – ein Salonspiel Ende des 19. Jahrhunderts  
(aus: FRIEDRICH, Bonn 1989, S. 79)*

Schon 1878 dokumentiert eine Postkarte dieses moderne Freizeitvergnügen (s. Foto 7). Den weltweiten Durchbruch des Sportspiels Tischtennis leitete aber vor über 120 Jahren der Engländer James Gibb ein, als er 1891 auf einer Geschäftsreise in den USA kleine bunte Bälle aus Zelluloid entdeckte, die sich fürs Tischtennispiel hervorragend eigneten. Diese revolutionäre Verbesserung des Spiels löste nicht nur weltweit das erste große Tischtennisfieber aus, sondern sorgte auch für den typischen Klang des Spiels: ping-pong.

Im Jahre 1900 wurde bereits der erste Pingpongklub in Berlin gegründet. 1907 fanden schon die ersten deutschen Meisterschaften im Tischtennis statt. In dieser Zeit eroberte das Spiel auch Asien, insbesondere Japan, China und Korea. Nach einer durch den Ersten Weltkrieg bedingten Ruhezeit erlebte Tischtennis in den 20er-Jahren des 20. Jahrhunderts einen großen Aufschwung. 1925 wurde in Berlin der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) gegründet. 1926, ebenfalls in Berlin, riefen neun Nationen den Tischtennis-Weltverband (International Table Tennis Federation – ITTF) ins Leben. Die ersten Weltmeisterschaften wurden noch im gleichen Jahr in London ausgetragen. Natürlich war das damalige Spiel

nicht so schnell wie das heutige Spitzentischtennis. Es überwog noch das kontrollierte Schupfspiel. Der längste, je gespielte Ballwechsel dauerte 2 h 12 min (!) und wurde 1936 vom Polen Alex Ehrlich und dem Rumänen Jiri Paneth gespielt.



*Foto 8: Heute ist Tischtennis ein beliebter Schul- und Freizeitsport, besonders das Rundlaufspiel.*

*Das Foto zeigt das seit 1999 jährlich stattfindende Landesfinale des Milchcup Mannschaftsrundlaufturniers in der Halle von Borussia Düsseldorf: Tischtennis Spaß pur!*

Ein Match konnte sich damals über mehrere Stunden hinziehen. Die Schläger waren mit dem heute kaum noch benutzten Noppengummi belegt, allerdings ohne Schwammunterlage (s. Kap. 6). Auch Kork und Sandpapier fanden als Beläge Verwendung. Die Hölzer haben sich viele Spieler selbst gebaut. Regeländerungen sorgten noch Ende der 1930er-Jahre für eine Spielzeitverkürzung. War ein Satz nach 15 Minuten noch nicht beendet, so trat die „Zeitregel“ in Kraft, die dem Spieler genau 13 Schläge erlaubt, um einen Punkt zu erzielen. Nach dem Zweiten Weltkrieg kam es in den 1950er-Jahren zur ersten Materialrevolution im Tischtennis. Die Japaner benutzten ein oder mehrere Zentimeter dicke Schwämme als Beläge. Neue Angriffsschlagtechniken entstanden, das Spiel wurde dynamischer und athletischer. Vollends „revolutioniert“ wurde das Spiel aber mit der Entwicklung der Noppen-

innen-Beläge, Seine mit einem elastischen und 1-2 mm dicken Schwamm unterlegte griffige Naturkautschuk-Oberfläche ermöglichte es nunmehr, einen Schlag auszuführen, den heute jeder beherrschen muss, den Topspin. Von da an nahm die technisch-taktische Entwicklung des Spiels einen rasanten Verlauf, bei der die Spielvariablen Rotation und Tempo immer mehr an Bedeutung gewannen.

Die Machtverhältnisse im Tischtennis wechselten mit schöner Regelmäßigkeit zwischen Europa und Asien. Zunächst waren es die Europäer, die das Tischtennis zu Beginn der 1950er-Jahre beherrschten. Ab 1955 gewannen die Asiaten die Vormachtstellung. Bis 1971 stellten Japan und China im Wechsel die Team- und Einzelweltmeister bei den Herren. 1973 avancierte Schweden zur Tischtennis-Weltmacht und wechselte dann bis zum Jahre 2000 mit den Chinesen ständig die Führungsrolle. Im neuen Jahrtausend ist China mit Abstand die weltweit führende Tischtennisnation, sowohl bei den Herren, als auch bei den Damen. Deutschland ist mit Führungsspieler Timo Boll sowie Dimitrij Ovtcharov seit fast 20 Jahren bei den Herren Europas stärkste und weltweit die zweitstärkste Nation hinter China. Sowohl im Amateur- als auch im Profibereich geht der Trend eindeutig zu einer offensiven Spielanlage, bei dem der Topspin eine zentrale Rolle spielt. Defensivspieler gibt es, auch an der Weltspitze, nur noch ganz selten. Im Bereich der Schlägerhaltung gewinnt die Shakehand-Schlägerhaltung, in Europa von Beginn an dominierend, auch in Asien immer mehr an Bedeutung.

Die Tischtennisbegeisterung hat im Laufe ihrer Entwicklung ungeahnte Ausmaße angenommen. Schätzungsweise 250 Millionen Menschen spielen regelmäßig in ihrer Freizeit Tischtennis. Damit gehört Tischtennis zu den beliebtesten Hobby-Sportarten auf der Welt. Aber auch im organisierten Wettkampfsport ist Tischtennis eine der weltweit führenden Sportarten. In der ITTF (International Table Tennis Federation) sind 227 Nationalverbände zusammengeschlossen (Stand: 2022), denen etwa 164 Millionen Spieler angehören. Jährlich finden im Wechsel Einzel- und Mannschaftsweltmeisterschaften statt. Im gleichen Zeitabstand werden die Kontinentalmeisterschaften ausgetragen. Seit 1988 ist Tischtennis auch olympisch. In die Weltspitze können heute nur noch Profispieler kommen, die täglich 2 x trainieren und ihr Leben ganz auf den Sport konzentrieren. Natürlich können diese Spieler auch mit Tischtennis ihren Lebensunterhalt verdienen. In China sind die Topspieler so bekannt wie Fußballstars in Europa und verdienen Millionengehälter.

In Deutschland spielen etwa fünf Millionen Menschen regelmäßig Tischtennis. Davon sind 506.000 (Stand: 2022) im Deutschen Tischtennis-Bund, der in Frankfurt seinen Sitz hat, organisiert. Tischtennis wird in allen Lebensbereichen gespielt, ob zu Hause, in Freizeit- und Jugendheimen, in öffentlichen Parks und Freibädern, in Schulen und Betrieben, oder eben in Vereinen. Das Tischtennisfieber kennt keine Grenzen. Aber auch ältere Menschen spielen zunehmend Tischtennis. Gerade in den letzten Jahren boomt der Seniorensport (40-95 Jahre). Bei den alle zwei Jahre ausgetragenen Seniorenweltmeisterschaften sind regelmäßig über 3.000 Spieler am Start. Ein Bereich, der leider häufig übersehen wird, aber in dem Tischtennis auch eine große Rolle spielt, ist der Behindertensport. In fast allen Schadensklassen mit und ohne Rollstuhl, zählt Tischtennis zu den am häufigsten ausgeübten Sportarten.

Unterstützt wird dieses Tischtennisfieber in Deutschland sicher auch dadurch, dass das deutsche Tischtennis zur Weltspitze gehört. Nach dem legendären Eberhard Schöler (Vizeweltmeister 1969 in München) und den Doppelweltmeistern (Dortmund 1989), Jörg Roßkopf und Steffen Fetzner, der Europameisterin Nicole Struse von 1996 ist Timo Boll das Zugpferd des deutschen Tischtennis seit Beginn des 21. Jahrhunderts. Er gewann acht Europameistertitel im Einzel, bei den Weltmeisterschaften 2011 und 2021 zweimal Bronze und war zeitweise die Nummer eins der Weltrangliste. Das Ziel des 41-jährigen Linkshänders ist es, sich für Olympia 2024 in Paris zu qualifizieren und damit seine siebte Teilnahme in Folge sicherzustellen. Mit Dimitrij Ovtcharov hat sich ein weiterer Deutscher in der Welt ganz nach vorne unter die Top10 der Weltrangliste gespielt. Die deutsche Herren-Nationalmannschaft ist 2004, 2010, 2012, 2014, 2018 und 2022 Vizeweltmeister hinter China geworden. Bei den Olympischen Spielen 2008 und 2021 holten Deutschlands Herren die Silbermedaille im Team-Wettbewerb, wiederum hinter China. Aber auch international bedeutsame Turniere und Meisterschaften werden häufig in Deutschland ausgetragen. Weltweit gewinnt die von der ITTF 1996 ins Leben gerufene PRO-TOUR-Turnierserie immer mehr an Bedeutung. Seit neuem heißt sie WTT-Series (World Table Tennis Serie). Mehrere Millionen US-Dollar Preisgeld sprechen eine deutliche Sprache. Auch wenn in Deutschland und Europa Tischtennis nur eine mediale Randsportart im Fernsehen ist, in Asien, besonders aber in China, verfolgen Millionen Fans die großen Turniere live am Bildschirm. Und im Internet können alle internationalen Turniere weltweit live verfolgt werden.

### **Tipp:**

Besuche eine Tischtennis-Spitzensportveranstaltung „live“, dann weißt du sofort, wie faszinierend und spannend professionelles Tischtennis ist! Unter [www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de) findest du alle Bundesliga- und Turniertermine und bei „YouTube®“ gibt es ganz viel Tischtennisvideos. Bei [tv.ttbl.de](http://tv.ttbl.de) und [www.ittf.com](http://www.ittf.com) kannst du Tischtennis „live“ kostenlos sehen.



Foto 9: Die deutschen Tischtennis-Asse Timo Boll (vorne im Bild) und Dimitri Ovtcharov sind momentan die einzigen Europäer, die Chinas Asse (hinten im Bild Wang Hao) schlagen können.



# KAPITEL

**DAS ABC DES  
TISCHTENNIS:  
DIE VIER ALLGEMEINEN  
BASICS**



**2**

## 2 DAS ABC DES TISCHTENNIS: DIE VIER ALLGEMEINEN BASICS

**W**er sich im Tischtennis verbessern möchte, muss das Spiel verstehen. Gemeint sind hier nicht die Spielregeln. Ich denke hier vielmehr an die eigentlichen Anforderungen und Schwierigkeiten, die Tischtennis an den Spieler stellt: die allgemeinen Basics.

### 2.1 Tischtennis verstehen: Die vier Variablen des Spiels

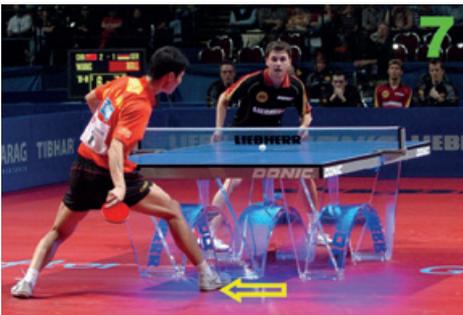
Wie bei jedem anderen Ballspiel auch, muss ein Tischtennispieler verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten beherrschen, um erfolgreich spielen zu können.

Schauen wir uns dazu die Bildreihe mit einer Spieleröffnung (Fotos 1-9) an: Im Hintergrund steht Deutschlands bester Spieler Timo Boll. Er ist Aufschläger und führt gerade einen Aufschlag mit der Vorhand aus (Fotos 1-4).

Im Vordergrund hat der Chinese Wang Liqin, dreifacher Einzel-Weltmeister (2001/07/09), seine Grundstellung zur Aufschlagerwartung eingenommen. Er ist Rückschläger. Was passiert nun aus der Sicht des Rückschlägers Wang? Versuchen wir, uns in seine Lage hineinzuversetzen:

Er beobachtet genau die Aufschlagbewegung seines Gegners Timo. Schon bei der Wahrnehmung der Aufschlagbewegung Timos kann Wang aufgrund seiner Spielerfahrungen (er ist ja kein Anfänger mehr!) erahnen, um welchen Aufschlag es sich wahrscheinlich handelt: welchen Schnitt (= Rotation oder Spin oder Effet) dieser Ball hat. Ebenso kann er erahnen, wohin Timo wahrscheinlich den Ball spielt (= Platzierung) und mit welcher Geschwindigkeit (= Tempo). Außerdem beurteilt Wang natürlich auch die Höhe des Balls (= Flughöhe). Ist der Ball zu hoch, würde er sicher versuchen, den Ball mit einem „tödlichen“ Endschlag (Topspin, Schmetter, Flippschuss) zu beantworten.

# DAS ABC DES TISCHTENNIS: DIE VIER ALLGEMEINEN BASICS





Bildreihe 1: Spieleröffnung und Antizipation  
(Fotos 1-9)

Schauen wir nun, was Wang tatsächlich macht. Nachdem Timo den Ball getroffen hat (Foto 4), reagiert Wang. Auf Foto 5 können wir sehen, wie Wang zunächst zu einem Vorhand-Schupf ansetzt, aber sich dann doch entscheidet, einen Vorhand-Topspin zu ziehen. Er sieht nämlich, dass der Ball relativ lang in seine Vorhandseite kommt. Da er eine gute Vorhand hat, entschließt er sich, diesen mittellangen Aufschlag mit einem Vorhand-

Topspin aus der Vorhandseite „anzuziehen“ (Foto 7). Was in Wangs Kopf vorgegangen ist, wiederholt sich natürlich nun bei Timo. Er sieht, dass Wang zum Topspin ausholt und kann sich nun bereits überlegen, mit welchem Schlag er auf diesen Topspin antworten soll. Er denkt also im Voraus. Wir sprechen von *Antizipation*. Letztlich richtig reagieren kann er natürlich erst, wenn Wang den Ball getroffen hat (Foto 9 kurz nach dem Balltreffpunkt).

Warum nun diese Ausführungen? Ganz einfach darum, weil viele meinen, um Tischtennis spielen zu können, braucht man nur die Schlagtechniken zu beherrschen. Das ist aber falsch. Schläge zu beherrschen, ist eine Sache. Eine andere, genauso wichtige ist es, an bestimmten Bewegungsmerkmalen frühzeitig zu erahnen (= Antizipation) und dann richtig zu erkennen (= Analyse),

- mit welcher Rotation,
- mit welcher Platzierung,
- mit welchem Tempo,
- mit welcher Flughöhe

$$\boxed{R} + \boxed{P} + \boxed{T} + \boxed{F} - \text{Effekte des Balls}$$

der Ball auf dich zukommt. Erst dann kannst du nämlich richtig reagieren und den besten und wirkungsvollsten Antwortschlag auswählen. Diese Fähigkeit nennen wir „den Ball lesen“ und damit richtig hinsichtlich seiner RPTF-Effekte beurteilen können.

Das alles spielt sich in Bruchteilen einer Sekunde ab. Da bleibt keine Zeit für große Überlegungen. Je mehr Spielerfahrung du sammelst, umso besser kannst du den Ball, deinen Gegner und damit das Spiel lesen. Du reagierst richtig und schneller. Deine Spielhandlungen automatisieren sich, je länger du spielst, je mehr Erfahrung du hast.