Einführung in die Tischtennis-Technik

Autor(en): **Lehmann, Anton**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994020

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

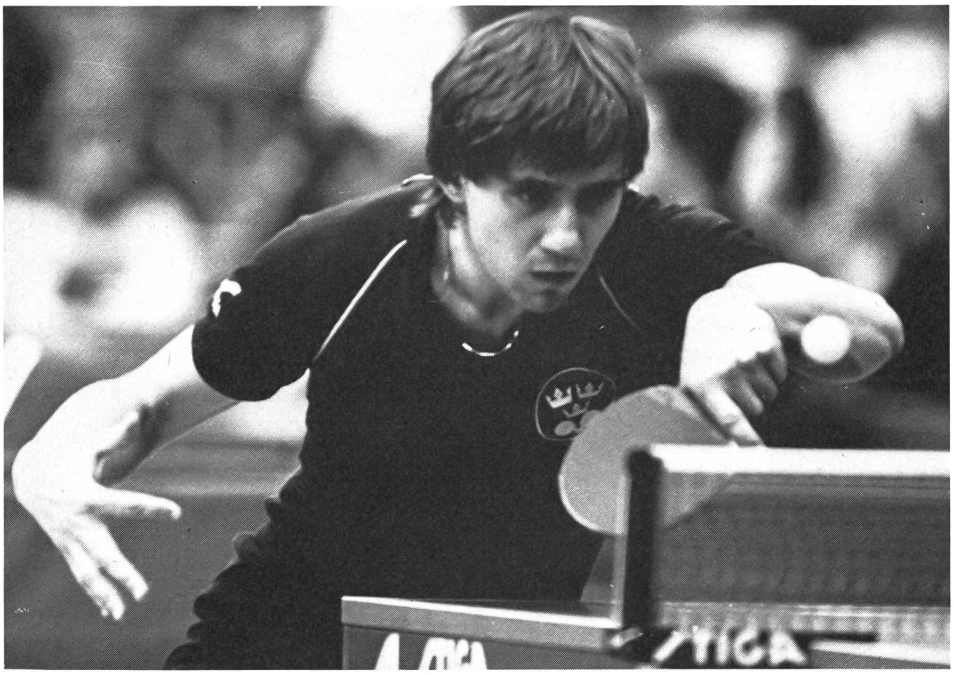
http://www.e-periodica.ch

Einführung in die Tischtennis-Technik

Anton Lehmann, Fachleiter J+S

Einleitung

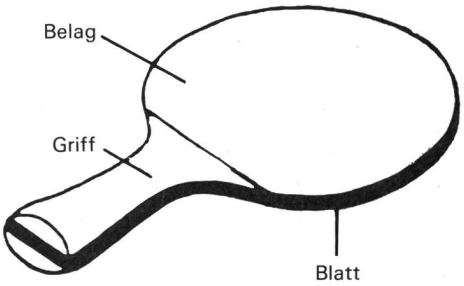
Wer würde nicht zustimmend nicken: Tischtennis ist ein typisches Jedermanns-Spiel – es macht Spass und ist billig; es kann überall gespielt werden und besitzt einfache Regeln; es führt praktisch zu keinen Verletzungen und zeichnet sich durch seinen life-time-Charakter aus.
Wer hingegen hat nicht schon skeptisch die Nase gerümpft oder seine Vorbehalte angemeldet gegen die Behauptung, Tischtennis sei bewegungsintensiv. Solche Vorbehalte werden beim Spiel vieler Hobbysportler zu Recht laut – ihre Bewegungen beschränken sich vielfach auf das intensive Einsammeln der verfehlten Bälle. Wenn sich, nach anfänglicher Begeisterung, keine raschen Fortschritte mehr einstellen wollen, des Gegners Schnittbälle immer regelmässiger ins Netz oder über die Platte fliegen, dann vergeht manchem Freizeitsportler aus guten Gründen auch mal der Spass.
Tischtennis wird in den allermeisten Fällen zuerst im Schwimmbad, zu Hause oder am Arbeitsplatz gespielt, und zudem ohne fachliche Anleitung. Fast jeder eignet sich gleich zu Beginn ein paar «Ping-Pong-Mödeli» an, die seine technische Entwicklung so stark beeinträchtigen, dass er meilenweit entfernt bleibt von jedem durchschnittlichen Klubspieler. So vernachlässigt der Hobbyspieler mit automatisierten Fehlern meistens die Beinarbeit, steht verkehrt zum Ball, hält den Schläger falsch in der Hand und versucht zu guter Letzt all diese Fehler, noch einmal fälschlicherweise, mit Handgelenkeinsätzen auszugleichen.
Die Arbeit mit Anfängern in Schulsport, Klubs und Lagerkursen, ebenso wie in kommerziellen Hobbykursen, ist darum geprägt durch den Kampf gegen diese wuchernden «Mödeli».
In knapper Form versuche ich im folgenden, ein paar technische Grundfragen des Tischtennissportes für Anfänger zu skizzieren.



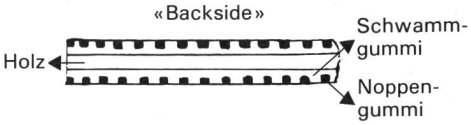
Es geht mir keinesweg darum, den Graben zwischen Ping-Pong und Tischtennis künstlich zuzuschütten – nicht jeder Hobbyspieler soll ein Leistungssportler werden.
Das Ziel dieses Artikels ist erreicht, wenn er interessierten Freizeitspielern einige theoretische Tips zu geben vermag, wie sie Stagnation und schwindende Freude wieder in Fortschritte und neuen Plausch am Tischtennisspiel umwandeln können. Dass es jedoch ohne die hohe Kunst des hingebungsvollen Übens, Einschleifens und Überarbeitens nicht geht, ist für eine technische Sportart schon beinahe überflüssig zu betonen.

Spielvorbereitung

Der Tischtennis-Schläger



Tischtennis lässt sich am leichtesten mit einem Schläger der mittleren Preisklasse erlernen. Wer zirka Fr. 20.– bis 30.– ausgibt, sollte darauf achten, dass er einen Schläger mit Backside-Belag, das heisst mit Noppen-innen-Belag, mit griffiger und elastischer Oberfläche kauft (1 bis 1,5 mm).

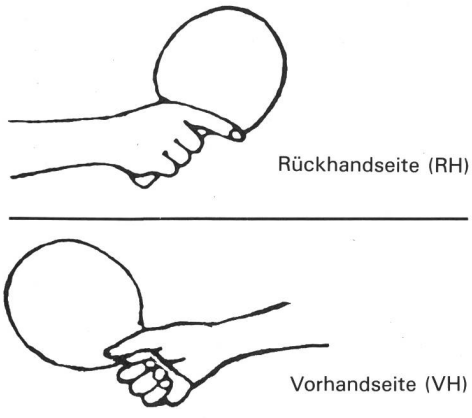


Pflegegrundsätze:

- Schlägerhülle anschaffen und damit Schläger vor Licht und Hitze schützen. Schläger niemals an der Sonne liegen lassen.
- Staubpartikelchen mit Wasser abwaschen. Von Zeit zu Zeit mit Seife reinigen, um Fetteilchen zu entfernen.

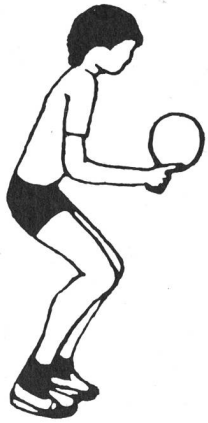
– Belagswechsel (und nicht Schlägerwechsel), wenn die Griffigkeit und Elastizität des Belages nachlässt.

Schlägerhaltung: Shakehand



Der Schläger soll als natürliche Verlängerung des Unterarmes in der Hand und das Schlägerblatt exakt zwischen Daumen und Zeigefinger liegen.
Anfänglich regelmässig überprüfen, ob sich die Schlägerhaltung nicht unbewusst verändert hat. Liegt das Schlägerblatt exakt zwischen Daumen und Zeigefinger, dann ist dies für Anfänger eine wichtige Voraussetzung, um möglichst problemlos von der Rückhand-Seite (RH) auf die Vorhand-Seite (VH) wechseln zu können.
Alle anderen Schlägerhaltungen (zum Beispiel Schlägerblatt liegt anstatt zwischen Daumen und Zeigefinger einseitig am Daumen an) bedingen zusätzliche und unnötige Handgelenkeinsätze beim RH-VH-Wechseln.
Fehlerhafte Haltung unbedingt korrigieren, auch wenn anfänglich Anpassungsschwierigkeiten auftreten; falsche Schlägerhaltung könnte Hauptursache der Spielschwäche sein.

Grundstellung, Bereitschaftsstellung



Gleichgewichtsstellung, die dem Spieler erlaubt, sowohl auf die Spieleröffnung als auch auf die unterschiedliche Spielhandlung des Gegenübers optimal zu reagieren – und zwar in Richtung VH und RH.
Ungefähr schulterbreite Parallelstellung.

Technik der Schlagarten

Allgemeines

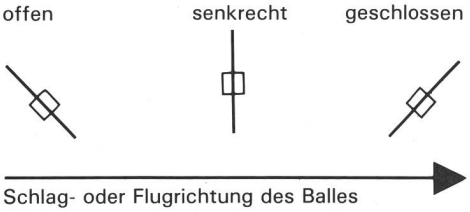
Wichtige Merkpunkte

Bei der Beschreibung, Demonstration und Ausführung der Schlagarten gilt es, besonders aufmerksam auf die folgenden Punkte zu achten:

Treffpunkt des Balles

- steigende Phase
- höchster Punkt
- fallende Phase

Stellung des Schlägerblattes



Schlagarmbewegung

- von hinten-unten nach vorne-oben (Oberschnitt, Vorwärtsdrall)
- waagrecht von hinten nach vorne (ohne Schnitt)
- von hinten-oben nach vorne-unten (Unterschnitt, Rückwärtsdrall)

Ballrotation (Drall, Schnitt, Spin)

> Der Ball kann in der Anfangsphase maximal rund 150 Umdrehungen pro Sekunde erreichen.

Die jedem TT-Spieler geläufigen Ausdrücke wie Schlagen, Blocken, Kontern, Ziehen, Anreissen und Schneiden sagen in unpräziser Form auch allemal etwas über den Drall des Balles aus.
Grundsätzlich wird jeder Drall durch folgende Faktoren bestimmt:

- Richtung und Geschwindigkeit des einschwingenden Schlagarmes und des zusätzlichen Handgelenkeinsatzes
- Stellung des Schlägerblattes
- Belagsart: Griffigkeit und Elastizität des Belages

Durch Erfahrung, Konzentration und nicht zuletzt durch theoretische Kenntnisse entwickelt der Spieler die Fähigkeit, den gegnerischen Drall genaustens zu erkennen. Er muss zudem die Auswirkungen des Dralles beim eigenen Schläger-Ball-Kontakt kennen (Grundsatz: Unterschnittball geht ins Netz, Oberschnittball fliegt ins Aus), bevor er versuchen kann, den Drall zu neutralisieren beziehungsweise selbst Gewinn daraus zu schlagen.
Dies gilt für Fortgeschrittene. Auf der Anfängerstufe lassen sich hingegen die schnellsten Fortschritte mit dem sogenannt *gleichartigen Üben* erzielen; die spielzerstörenden Einflüsse des Dralles können derart einigermassen eliminiert werden:

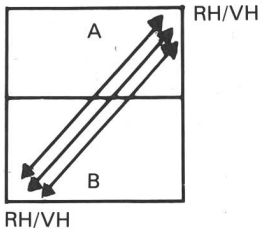
> 1. Spieler A spielt mit *Unterschnitt* (offenes Schlägerblatt, leichte Abwärtsbewegung)
> Spieler B spielt mit *Unterschnitt* (offenes Schlägerblatt, leichte Abwärtsbewegung)
>
> 2. Spieler A spielt mit *Oberschnitt* (senkrechtes oder geschlossenes Schlägerblatt, leichte Aufwärtsbewegung)
> Spieler B spielt mit *Oberschnitt* (senkrechtes oder geschlossenes Schlägerblatt, leichte Aufwärtsbewegung)

Beinarbeit

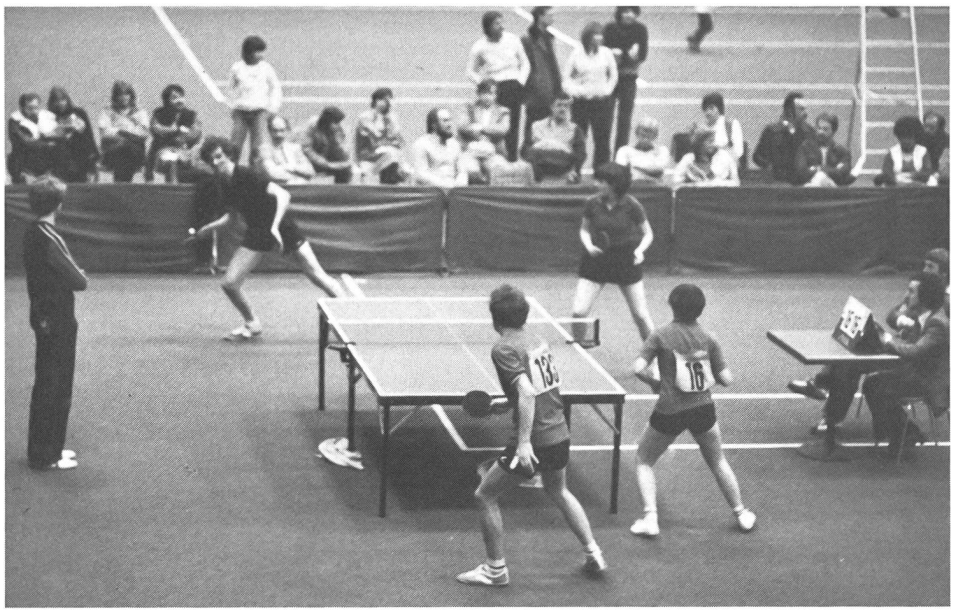
Fehler und mangelhafte Ballkontrolle sind, mehr als allgemein angenommen wird, zurückzuführen auf eine falsche Bereitschaftsstellung, ungenügende Beinarbeit und schlechte Gewichtsverteilung.
Hobbyspieler stehen vielfach wie angewurzelt am Tisch. Wenn sie dann einmal mit angewinkeltem, einmal mit gestrecktem Arm denselben Schlag auszuführen versuchen, dürfen sie sich über häufige Fehler nicht wundern.
Wichtiger *Grundsatz:* Setze Dir das Ziel, wenn immer möglich, nur zwei Stellungen zum Ball einzunehmen – diejenige auf der VH-Seite und diejenige auf der RH-Seite; nur so wird sich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Schlagbewegung und Beinarbeit ergeben.

Übungen: seitwärts verschieben

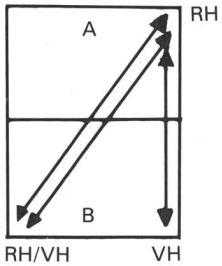
a) RH-Schupfen gegen RH-Schupfen
Ball zuerst regelmässig, dann unregelmässig verteilen. Beide Spieler erlaufen und schupfen jeden Ball mit der RH
Achtung: Beine nicht kreuzen; «lismen» erschwert Rückkehr in die Grundstellung und wirft den Spieler leicht aus dem Gleichgewicht
b) analoge Übung mit der VH
c)



diagonales Zuspiel; einmal VH, einmal RH spielen: bedingt beidbeiniges Umspringen für A und B



d)



A spielt zweimal diagonal und einmal parallel; erhält alle Bälle auf RH zurückgespielt; da capo

B 1. einmal RH
2. beidbeiniges Umspringen: VH-Schlag auf der RH-Seite spielen
3. Ball in VH erlaufen und VH spielen da capo

Vorwärts-Rückwärts-Verschieben

Ständiges Hin und Zurück: der ununterbrochene Stoppball

A setzt ausschliesslich kurze Bälle

B retourniert 1. Ball mit RH; eilt zurück und erläuft den nächsten kurzen Ball von neuem.

Einfache Methodik zur Erlernung der Schlagarten

Die folgenden Hinweise beziehen sich auf die ideale Lernsituation des Lehrer/Trainer-Schülerverhältnisses.
Mit kleinen Abänderungen – zum Beispiel ersetzen die im Literaturverzeichnis angegebenen Lehrbücher die Bewegungsbeschreibung des Lehrers einigermassen – kann diese Übungsreihe auch ohne Lehrer durchgeführt werden.

Wichtig:

gehe regelmässig auf Deinen Partner ein. Entwirf und besprich mit ihm gemeinsam zweckdienliche Übungen und verzichte einmal darauf, ihm sofort ein paar Bälle um die Ohren zu hauen, nur um ihm Deine Spielstärke zu beweisen.

a) kurze Bewegungsbeschreibung: Grundstellung, Ausholbewegung, Schlagphase, Endphase
b) Demonstration – Beobachtung
c) Übungsablauf
1. Schatten- beziehungsweise Trockenübung, wenn möglich vor einem Spiegel oder vor dem (dunklen) Turnhallenfenster (zuerst langsame Bewegungsausführung, dann Tempo der Bewegung steigern)
2. Ball vom Partner zuwerfen lassen: Schlagart erproben
3. kurzes, stereotypes Üben: Bewegungsablauf festigen
4. dynamische Spielweise: nach Abmachung einmal diagonales, dann paralleles Zuspiel und schliesslich im Wechsel. Mit Beinarbeitsübungen schon auf der Schulungsstufe verbinden – kein Standspiel.
5. Schlagart in elementaren Spielablauf (Aufschlag – Ballwechsel – Endschlag) einbauen lernen

d) Korrekturhinweise: Fehler beseitigen und Bewegung neu einschleifen

Grundschlagarten

Mit der hier vorgeschlagenen Reihenfolge zur Erlernung einiger Grundschlagarten wird das Ziel angestrebt, möglichst rasch die Grobform von TT in der Wettspielform durchführen zu können. Auf dem Weg zur Zielverwirklichung rücken wir eindeutig das kooperative Spielverhalten in den Vordergrund.

Vorübungen ohne TT-Tisch: Ball- und Schlägergewöhnung

Durch Balancieren und Rollen, durch indirektes Spiel, Tippen, Prellen und nicht zuletzt im Spiel gegen die Wand oder über ein Hindernis lernt der Anfänger mit Ball und Schläger umgehen. Jede der vielfältigen Übungsmöglichkeiten mit korrekter Schlägerhaltung und, wenn möglich, ausgehend von der beschriebenen Grundstellung, durchführen: nacheinander im Stand, im Gehen, Laufen und kombiniert mit Hindernisläufen oder in Form von Geschicklichkeitsstaffeln; zuerst mit der VH, dann mit der RH.

«Bällelen» (oder Schupfen ohne Schnitt)

Das durch verschiedene Ballgewöhnungsübungen entwickelte Ballgefühl soll nun, mit richtiger Dosierung, auf das Spiel am Tisch umgesetzt werden.
Ziel: möglichst lange Ballwechsel realisieren; TT-Bewegungen erproben und erfahren

Kurzhinweise:

– *indirekter Aufschlag:* Ball auf Platte fallen und übers Netz spielen. Anfänglich ist es sogar ratsam, ohne Netz zu spielen.

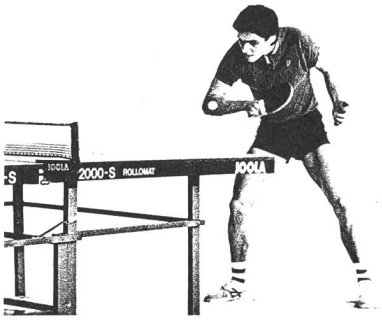
Die folgenden Hinweise sind bereits bekannt. Sie werden wiederholt und immer wieder auf ihre Befolgung hin überprüft.

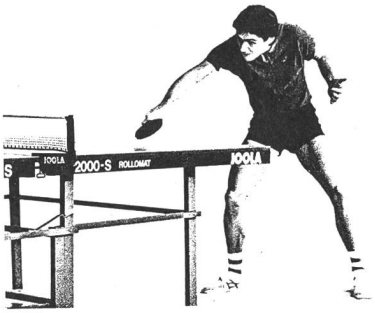
Ansonsten keine technischen Anweisungen geben. Die Spieler sollen sich selber zurechtfinden:

- auf korrekte Schlägerhaltung achten
- Grund-/Bereitschaftsstellung überprüfen
- zuerst nur RH spielen, dann nur VH, schliesslich im Wechsel. Der Schüler soll von Anfang an die Beinarbeit miteinbeziehen, muss er doch versuchen, sich immer in dieselbe Stellung zum Ball zu manövrieren

RH-Schupfen gegen RH-Schupfen

Unterschnitt gegen Unterschnitt

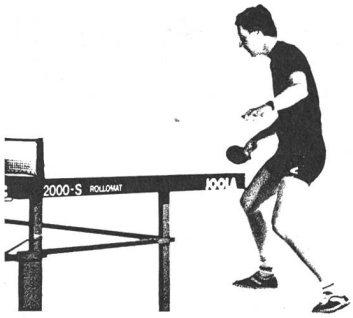


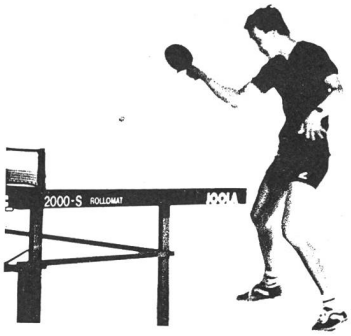


1. Ball vor beziehungsweise seitlich vor dem Körper im höchsten Punkt oder in fallender Phase treffen
2. Schlägerblatt leicht geöffnet (zur Schnitterzeugung und um Unterschnittwirkung des Gegners auszugleichen)
3. Schlagarmbewegung nahezu waagrecht beziehungsweise leicht von hinten-oben nach vorne-unten
4. Stellung zum Ball: parallel zur Grundlinie oder leicht versetzt (Rechtshänder: rechter Fuss leicht vorne)

VH-Zugball gegen RH-Blockball
Oberschnitt gegen Oberschnitt

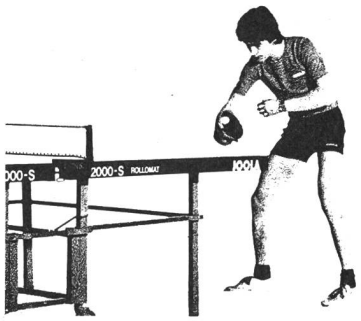
VH-Zugball (Angriffsball – Spielbeschleunigung)

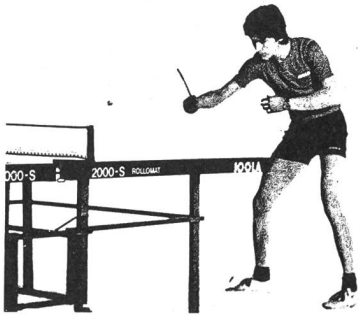




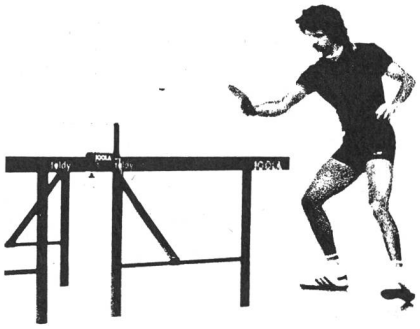
1. Ball seitlich neben dem Körper in der fallenden Phase treffen
2. Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen
3. Schlagarm: lange Bewegung von hinten-unten nach vorne-oben
4. Stellung zum Ball: Körper zur Schlagseite hin öffnen, rechtes Bein zurücksetzen

RH-Blockball (Antwort auf VH-Zugball)





aktiver Block



passiver Block

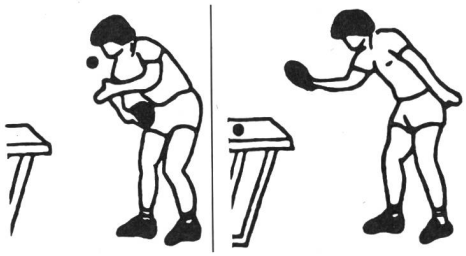
1. Ball seitlich oder vor dem Körper in steigender Phase (semi-volley) treffen
2. Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen je nach Stärke des Vorwärtsdralles des einfliegenden Balles
3. Schlagarm: beim passiven Block kaum ersichtliche und beim aktiven Block leichte Vorwärtsbewegung (waagrecht)

Aufschläge (Service)

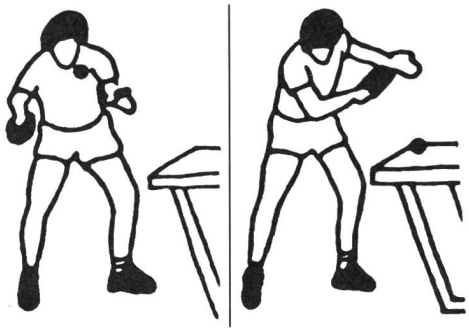
Beim Aufschlag sind die freien Gestaltungsmöglichkeiten am grössten (keine Gegnereinwirkung).
Auf unserer Stufe ist es angezeigt, vier einfache Grundaufschläge zu erlernen

- VH- und RH-Aufschläge mit Oberschnitt oder ohne Schnitt (vgl. Zeichnungen)
- VH- und RH-Aufschläge mit Unterschnitt (vgl. Beschreibung)

P 1-Aufschlag mit Oberschnitt



VH-Aufschlag mit Oberschnitt



Aufschläge mit Unterschnitt

1. Ball leicht hochwerfen und in fallender Phase treffen
2. Schlägerblatt offen
3. Schlagarmbewegung von hinten-oben nach vorne-unten: v.a. Unterarmbewegung und zusätzlicher Handgelenkeinsatz
4. Stellung:
   - für VH-Aufschlag: Körper zur Schlagseite hin öffnen, rechtes Bein zurück
   - für RH-Aufschlag: eher frontale, das heisst parallele Stellung zur Grundlinie beziehungsweise leicht versetzt (rechtes Bein vorne)

Nicht nur die Beherrschung dieser Aufschläge ist wichtig; ebenso wichtig ist der darauf folgende Rückschlag des Partners.

a) auf Oberschnittaufschlag mit Blockball (also Oberschnitt) antworten
b) auf Unterschnittaufschläge mit Schupfball (Unterschnitt) antworten
c) Achtung neu: auf Unterschnittaufschlag mit Zugball (Oberschnitt) antworten.

Armbewegung bei Ballkontakt eindeutig beschleunigen. Sie verläuft schräg nach oben. Schlägerblatt senkrecht stellen.
Auf dieser Stufe verlassen wir erstmals das Prinzip des gleichartigen Übens und erproben einfache Schlagkombinationen:
zum Beispiel

1. A Unterschnittaufschlag (lang)
   B VH-Zugball
   A RH-Blockball
2. A Unterschnittaufschlag
   B Schupfball
   A Schupfball
   B VH-Zugball
   A Blockball

Zum Schluss

Aus Platzgründen mussten mehrere Punkte, wie zum Beispiel lustige Spiel- und Wettkampfformen, die eigentlich in diesen Artikel gehört hätten, zu kurz kommen.
Wer sich für die Fortsetzung der Anfängerschulung interessiert, sei auf die folgende Literaturliste verwiesen. Gängige TT-Lehrbücher beschreiben weitere Schlagarten wie Konterball, Endschlag/Schmetterball, Topspin, Verteidigungsball... und räumen dem Bereich Taktik der Spielsysteme Angriff und Verteidigung meistens viel Platz ein.

Meine Ausführungen zur Spielvorbereitung und zur Technik einiger Schlagarten richteten sich insbesondere an Anfänger beziehungsweise an fortgeschrittene Spieler, die ihre alten Fehler überwinden möchten. Dieser Beitrag verfolgt jedoch noch eine weitere Zielsetzung. Vielerorts: in Jugend-/Ferienlagern, in polysportiven Kursen, in Trainingslagern mit Spitzensportlern, in den verschiedensten Institutionen... wird die Freizeit vielfach mit Tischtennisspielen bereichert. Wenn einige Leiter solcher Bereiche meine Überlegungen und Handlungsvorschläge herbeiziehen können, ist diese zweite Zielsetzung auch erreicht.

Literatur

- Leiterhandbuch Jugend+Sport. Tischtennis. Magglingen, ETS, 1980.
- *Grumbach* Manfred. Tischtennis I und II, Grundschule und Aufbaukurs. Schorndorf, Hofmann, 1975 und 1980.
- *Harst/Giesecke/Schlaf.* Tischtennis: Training, Technik, Taktik. Reinbeck, Rowohlt, 1977.
- *Sklorz/Michaelis.* Richtig Tischtennisspielen. München, BLV Verlagsanstalt, 1979.
- betrifft Sport: Tischtennis I und II, Vorübungen (9/79) und Angriffsspiel (10/80), *Bergmoser+Höller.* Aachen, 1979/1980.
- *Heissig Werner.* Tischtennis 1, 2, 3. Herford, Bussesche Verlagshandlung, 1976, 1977, 1979.
- *Angelescu* Nicolae. Le tennis de table. Paris, Vigot, 1980.
- *Dequirez* Jean-Pierre. Le Tennis de Table. Paris, de Vecchi, 1978.