

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 76 (1983)

Artikel: Tischtennis oder : wenn der Ball mit 130 Stundenkilometern auf den Tisch schmettert

Autor: Murer, Christian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-986833>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Tischtennis oder Wenn der Ball mit 130 Stunden- kilometern auf den Tisch schmettert

Kaum ein Spiel ist so bekannt und beliebt wie Tischtennis oder auch Pingpong genannt. Das ist kein Wunder, denn dieses rassige Spiel mit Schläger und Plastikball kann jeder ausüben, ohne dass er sich vorher in grosse Unkosten stürzt. Tischtennis ist in den letzten Jahren nicht nur zu einem populären Hobby geworden, sondern entwickelte sich ebenso zu einem echten Sport, der Reaktionsvermögen erfordert und es

auch schärft. Was du dazu brauchst, ist eine gute Kondition, weil dabei der ganze Körper durchtrainiert wird. Da gibt es keine einseitige Belastung der Arme oder Beine. Der ganze Körper von den Fingerspitzen bis zu den Zehen muss mitspielen. Du musst ausserordentlich beweglich sein, ausdauernd, reaktions-schnell und flink wie ein Wiesel. Dabei wird dein gesamtes Nervensystem angeregt. Du musst blitzartig reagieren können, im Bruchteil von Sekunden entscheiden, wie du schlägst oder den Ball zurückgibst. Die kleinste Unachtsamkeit, ein Zögern kann einen Punkt kosten – und damit ein ganzes Spiel.

Schläger und Tisch

Wenn du Tischtennis spielen willst, kannst du das natürlich auch bei Verwandten, Bekannten, in der Badi, vielleicht vor dem Schulhaus oder im Jugendtreff tun. Dort ist Platz, ein Tisch – und einen Schläger bekommst du geliehen. Du brauchst also eigentlich gar nichts, um diesen Sport auszuüben. Eigentlich. Doch bald hast du den Wunsch nach einem eigenen Schläger. Welcher aber zu dir passt, das kannst nur du selbst feststellen. Für den Anfänger, der sich am besten in einem guten Sportgeschäft beraten lässt, gibt es ein paar grundlegende Tips:

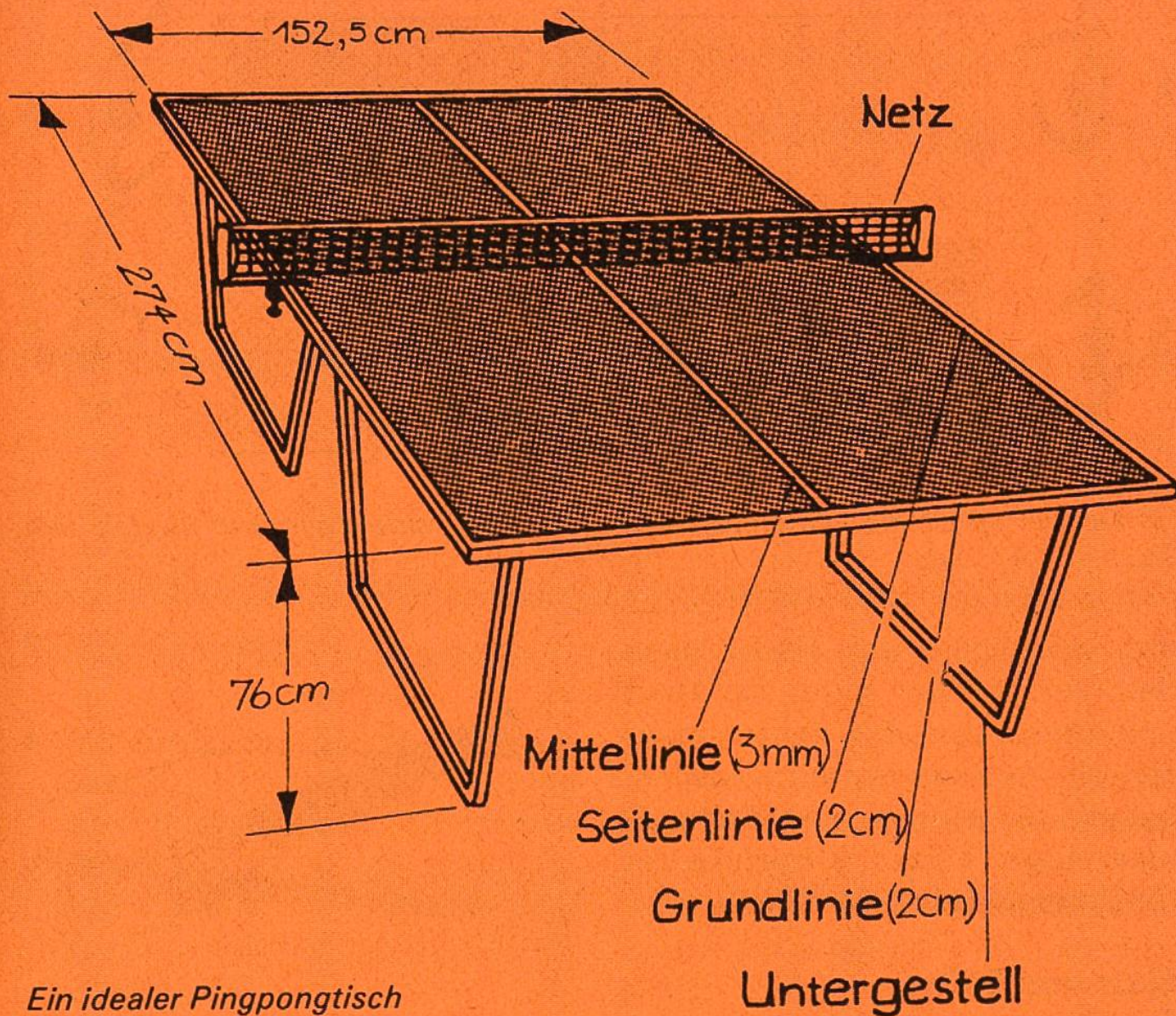


Ein kleiner «Björn Borg» beim Tischtennis

- Denk daran, dass ein schlechter Schläger auch zu einem schlechten Spiel führt. Der richtige Schläger ist für dich das Wichtigste beim Tischtennis.
- Du musst das Gefühl haben, dass der Schläger gut in deiner Hand liegt. Es gibt deshalb solche mit verschiedenen Griffstärken.
- Kauf keinen billigen Schläger, über den du dich dann nur

ärgerst, weil er bald nicht mehr zu gebrauchen ist. Kunststoffbeschichtetes Balsaholz ist die beste Garantie für einen guten Schläger.

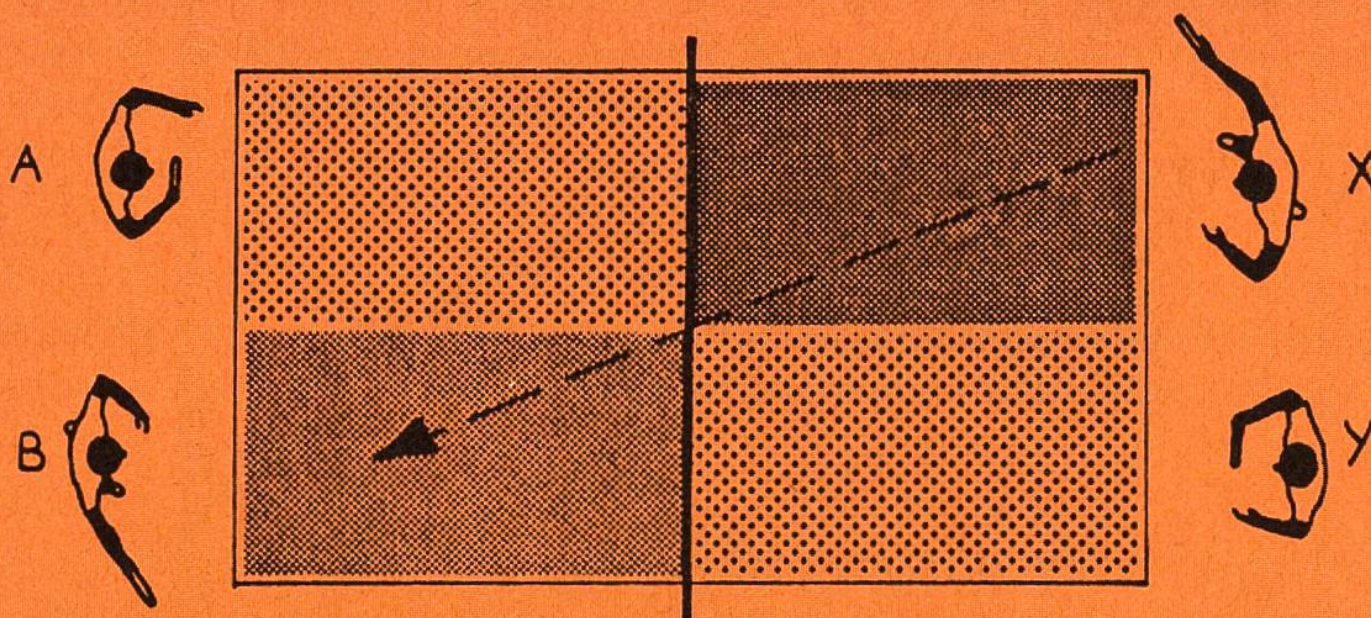
Hast du den richtigen Schläger, wirst du bald merken, dass dein Spiel besser wird. Damit wächst die Freude an der Sache. Bis zu der Überlegung, ob du dir einen eigenen Tisch leisten solltest, ist



Ein idealer Pingpong Tisch

es nicht mehr weit. Damit käme das zweite Problem. Und das ist nicht der Tisch, sondern der Platz dafür. Denn um diesen Tisch soll ja noch Raum für die Spieler sein – etwa 3 Meter in der Breite und 5 Meter in der Länge musst du zur Verfügung haben. Vielleicht erfüllt ein Hobbyraum oder ein Keller diese Erfordernisse. Das hat natürlich den grossen Vorteil, dass du auf Jahreszeit und Wetter keine Rücksicht nehmen musst. Eine zweite Möglichkeit

wäre ein Garten, der allerdings für einen Tisch gross genug sein muss. Die Masse des Tisches stehen fest: Er ist 76 cm hoch, 274 cm lang und 152,5 cm breit. Natürlich kannst du auch auf Tischen spielen, die andere Masse haben. Der Tisch sollte aus zwei Teilen bestehen, damit er besser zu transportieren und zu lagern ist. Die Platten müssen jedoch mit dem Untergestell fest und unverrückbar verbunden sein. Die Spielfläche ist trotzdem



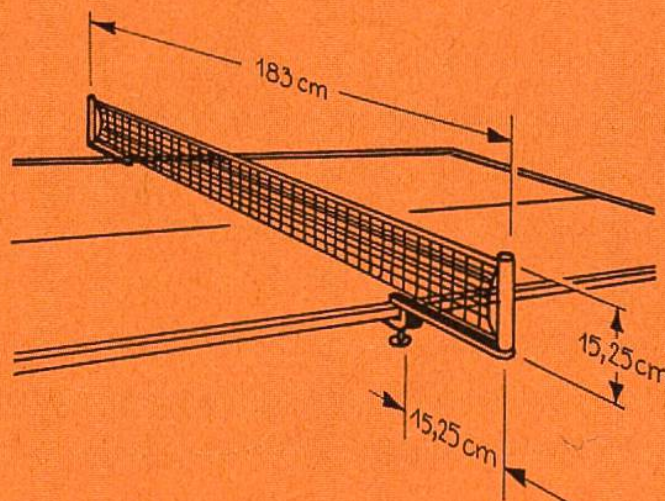
Im Doppel spielt die Mittellinie beim Aufschlag eine Rolle und viertelt den Tisch.

das Wichtigste am Tisch. Nach den Vorschriften muss sie matt und dunkel sein. Die Kanten müssen eine weisse Begrenzungslinie haben, die Grund- und Seitenlinien. Eine weisse Mittellinie ist für Doppelspiele erforderlich.

Netz und Bälle

Die Höhe des Netzes beträgt 15,25 cm und die Länge misst 183 cm. Wenn du die Tischbreite noch im Kopf hast, wirst du bemerken, dass ein solches Netz auf jeder Seite wiederum 15–25 cm über die Tischkante hinausragt – auch das ist Vorschrift.

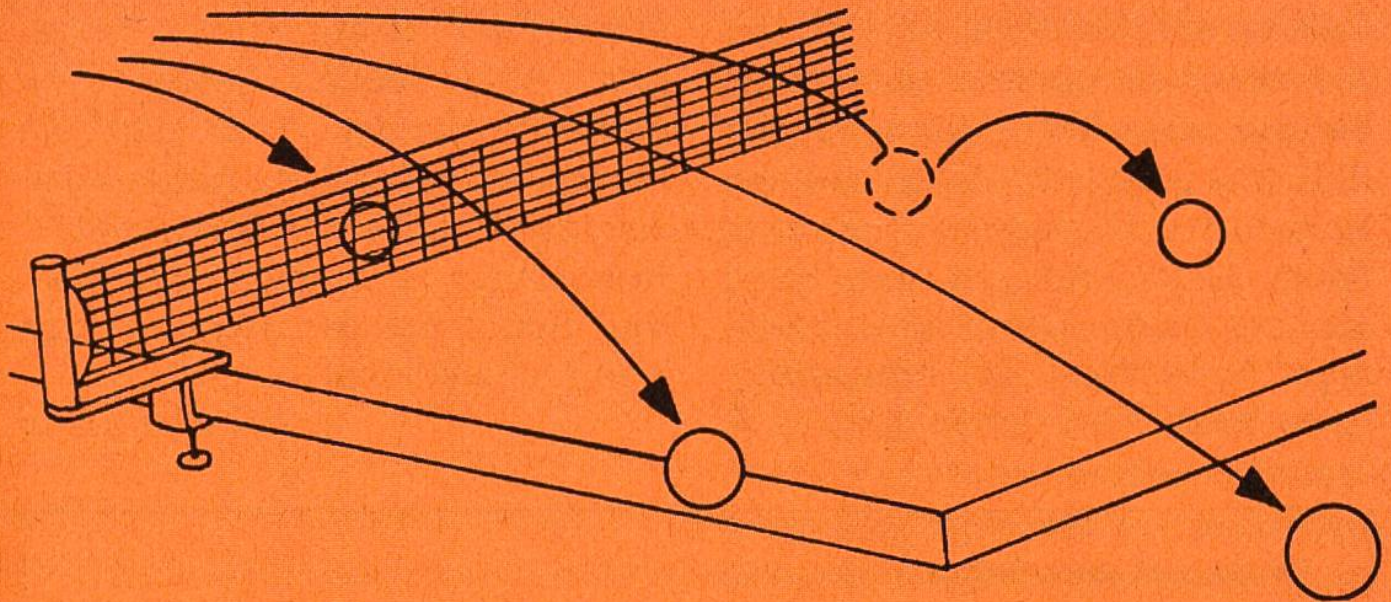
Die Bälle sind das Leichteste und Kleinste an Ausrüstung, die du für dieses Spiel brauchst. Aber schliesslich spielt er ja die Hauptrolle, dieser kleine, blitzschnelle Kerl, der rund 2,5 g wiegt und einen Durchmesser von 37,2 bis



Das vorschriftsmässige Netz

38,3 mm hat. Diese weisse oder gelbe Plastikkugel rast mit einer Geschwindigkeit bis zu 160 km/h über die Platte, muss sich gelegentlich bis zu fünfzigmal in der Sekunde um die eigene Achse drehen. Es gibt drei Sorten von Bällen im Handel:

- Bälle, die einen Stern tragen, sind die billigsten und für den Freizeitspieler gedacht.



Netz, Aussenkante oder über die Spielfeldhälfte hinweg – das sind die häufigsten Fehler. Der Ball darf auf der eigenen Spielfeldhälfte auch nie mehr als einmal aufschlagen.

- Etwas teurer sind die mit zwei Sternen, die meist zum Training verwendet werden.
- Garantiert stets von gleichem Gewicht und am teuersten sind die Drei-Stern-Bälle für Wettkämpfe.

Grundregeln und Fehler

Es gilt im Prinzip, möglichst wenige Fehler zu machen, den Gegner zu möglichst vielen Fehlern zu verleiten oder zu zwingen. Jeder Fehler wird dem Gegner als Pluspunkt angerechnet, 21 Punkte ergeben den Sieg in einem Satz. Nur falls beide Partner 20 Punkte haben, wird weitergespielt, bis einer zwei Punkte Vorsprung hat. Nach jeweils fünf Punkten – ganz gleich, wer sie erzielt hat – wird der Aufschlag gewechselt, also

auch bei 2:3 oder 17:8. Die Seiten wechselt man nach jedem Satz. Und nun zum wichtigen Punkt: Was ist ein Fehler? Hier am besten eine kleine Aufzählung: 1. Der Aufschläger trifft den Ball nicht; 2. Der Aufschläger wirft den Ball nicht richtig zum Aufschlag; 3. Der Aufschläger lässt den Ball nicht oder mehr als einmal die eigene Spielhälfte berühren; 4. Der Rückschläger nimmt den Ball an, ehe dieser die eigene Spielhälfte berührt hat (Flugball); 5. Der Spieler schlägt den Ball ins Netz; 6. Der Spieler schlägt den Ball so, dass er die gegnerische Spielhälfte nicht berührt; 7. Der Spieler schlägt den Ball so, dass er die Tisch-Aussenkante berührt; 8. Ein Spieler bewegt oder verschiebt den Tisch, während der Ball im Spiel ist; 9. Ein

Spieler, sein Schläger oder etwas, das er bei sich oder an sich trägt, berührt das Netz, während der Ball im Spiel ist; 10. Wenn ein Spieler den Schläger verliert oder fallen lässt und mit der Hand zurückschlägt. Diese unvollständige Aufzählung ist notwendig, denn beim Tischtennis geht es ja

allemaal um Punkte; Punkte hingen sind eben Fehler, die gemacht werden. Und was ein Fehler ist, solltest du genau wissen, damit es keinen Streit gibt. Nun kann es endlich losgehen. Viel Spass bei der Jagd um den kleinen Plastikball!

Christian Murer

Wusstest du schon ...

... dass die erste Tischtennis-Weltmeisterschaft 1926 in einer Kirche in London ausgetragen wurde?

... dass die Spitzengeschwindigkeiten eines Tischtennisballes beim Schmetterball rund 130 bis 160 km/h betragen?

... dass 1952 in Bombay erstmals Schläger mit Schwammgummi-belägen verwendet wurden? Beläge dieser Art sind heute verboten.

... dass es in Amerika einen blinden Schiedsrichter gab, welcher sogar einige Male das Finale um die amerikanische Meisterschaft zählte?

... dass das längste Schupfspiel der Tischtennisgeschichte ein Franzose und Rumäne spielten? Bei der Weltmeisterschaft 1936 in Prag dauerte dieses Spiel runde 7½ Stunden.

... dass ein amerikanischer Boxer mit einer Bratpfanne als Schläger

in einem Varieté als Tischtennis-Star auftrat?

... dass der längste Mannschaftswettkampf 11 Stunden dauerte? Er wurde so gespielt bei der WM 1936 in Prag zwischen Österreich und Rumänien.

... dass ein Pole und ein Rumäne an derselben WM in Prag (1936) 2 Stunden und 12 Minuten um den ersten Ball im ersten Satz spielten, ehe dem Polen mit einem Netzroller das 1:0 gelang? Nach weiteren zehn Minuten war das ganze Spiel beendet.

... dass in Japan lange Zeit das gemischte Doppel verboten war?

... dass der weltbeste Tischtennispieler aller Zeiten der Ungar Victor Barna war? Er gewann fünfmal das Herren-Einzel, achtmal das Herren-Doppel, zweimal das gemischte Doppel und stand siebenmal mit der Mannschaft auf der obersten Stufe des Treppchens.