

Quali-TT-schriftlich-Infos Tischtennis

I Hauptschlagarten: (alle Vorhand VH + Rückhand RH)

Schlagart	Schlagart ähnlich	Rotation des Balles	Geschwindigkeit	Stellung des Schlägerblattes
Konter	Block	keine	Mittel - schnell	senkrecht bis halb geschlossen
Topspin	Ballonabwehr	vorwärts	Schnell - mittel	stark geschlossen bis halb geschlossen
Schupfball	Unterschnitt-Abwehr	rückwärts	langsam	halb geöffnet bis stark geöffnet

Merke: Der wichtigste Schlag im modernen Tischtennis ist der VH-Topspin, da der Spieler einen großen Bewegungsspielraum hat und der Topspin in jeder Spielsituation angewendet werden kann und sehr effektiv den Gegner unter Druck setzen kann!

II Schlägerhaltungen:

- Shakehand: „europäische Schlägerhaltung“ -> Vorteil: VH + RH glei flexibel einsetzbar
- Penholder: „asiatische Schlägerhaltung“ -> Vorteil: VH schneller und flexibler

Merke: Die meisten Spieler (auch inzwischen in Asien) verwenden die Shakehand-Schlägerhaltung, da im modernen Tischtennis eine gute Rückhand unverzichtbar ist!

III Spielregeln:

- ein Satz im Tischtennis endet, sobald der erste Spieler **11 Punkte** erzielt hat, wenn er zwei Punkte Vorsprung hat. D.h. ab dem Spielstand von **10:10** wird solange weitergespielt, bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat! (z.B. 12:10, 13:11, 14:12 ...)
- bei Verbandsspielen und kleineren Einzelturnieren muss der Spieler **drei Sätze zum Sieg** gewinnen. Bei größeren Turnier muss man vier Sätze gewinnen.
- Die Aufschlagsregel besagt, dass jeder Spieler **zwei Aufschläge hintereinander** hat und dann Wechsel ist. Wer als erster Aufschlag hat, wird ausgelost. Ab dem Spielstand von **10:10** wird jeweils **nur ein Aufschlag** im Wechsel gemacht.
- Im Doppel muss der Ball immer abwechselnd von den beiden Doppelpartnern gespielt werden!

IV Körperhaltung:

- man steht gespannt, leicht gebeugt in den Kniegelenken und in der Hüfte, und leicht federnd auf den Fußballen
- die Füße sind leicht gegrätscht auf Schulterbreite aufgesetzt. Bei der Rückhand sind sie parallel zueinander, bei der Vorhand ist der Fuß des Schlagarmes nach hinten versetzt.

V günstige individuelle Voraussetzungen:

- gute Reaktionsfähigkeit; hohe Konzentrationsfähigkeit; mentale Stärke („cool sein“)
- Schnellkraft; Gewandtheit; Anpassungs-/Umstellungsfähigkeit;
- taktisches Spielverständnis (welchen Ball spielt man in bestimmten Situationen?)