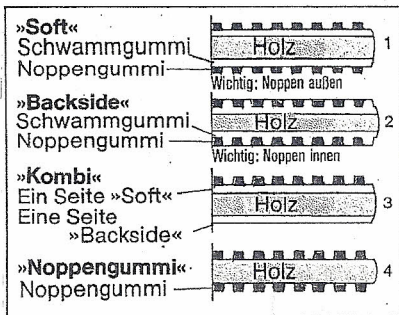


Theorie Tischtennis

Der Schläger: Größe, Form und Gewicht des Schlägers sind beliebig. Das Blatt muss durchlaufend aus Holz von gleichmäßiger Dicke bestehen sowie eben und unbiegsam sein. Die sichtbare Oberfläche jeder Seite des Schlägerblattes muss gleichmäßig dunkelfarbig und matt sein. Bei unterschiedlichen Belägen auf einem Schläger müssen auch die zwei Farben unterschiedlich sein. Ideale Zusammenstellungen sind daher schwarz/leuchtendrot oder blau/orange. Für die Technik des Spiels und die Taktik der Spieler sind die Beläge von entscheidender Bedeutung:

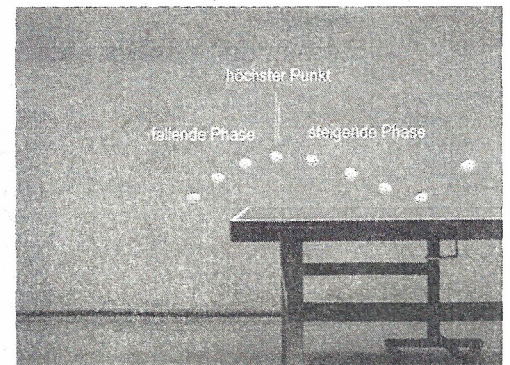


1. Noppenbelag: Noppengummi, max. 2 mm Gesamtdicke, nur für wenige Abwehrspieler geeignet
2. Schwammbelag: Schwammgummi/Sandwichgummi max. 4 mm Gesamtdicke
 - 2.1 „Soft“: Noppen außen, für Abwehrspieler geeignet
 - 2.2 „Backside“: Noppen innen, für Angriffsspieler bzw. für alle technisch-taktischen Belange geeignet
3. Kombibelag: Soft und Backside

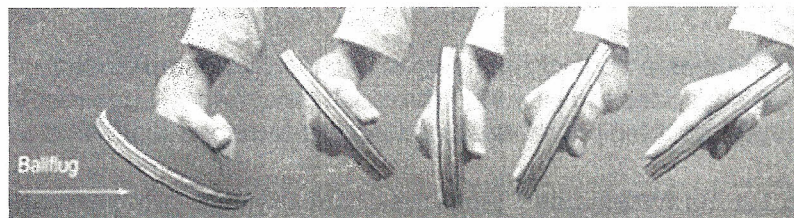
Die Dicke der Schaumgummiunterlage kann zwischen 1-2,5 mm variieren. Als Angriffsspieler sollte man einen dicken Backside-Belag (2-2,5 mm Schaumgummiunterlage) mit großer Elastizität und Griffigkeit wählen. Der Schwamm bestimmt das Tempo, der Gummi den Spin. Ein Angriff- oder

Ballbewegung: Der Ball besteht aus Zelluloid oder ähnlichem Kunststoff, er hat eine mattweiße oder mattgelbe Farbe. Der Durchmesser beträgt 40 mm, das Gewicht 2,40 – 2,53 g. Durch sein geringes Gewicht kann er beim Endschlag bis zu 120 km/h schnell fliegen und sich enorm schnell drehen: bis zu 150 Drehungen pro Sekunde bei Topspin gegen Topspin.

- Je nach Schlagbewegung und Balltreffpunkt kann der Ball mit Vorwärts- (Überschnitt) und Rückwärtsrotation (Unterschnitt) gespielt werden. Eine Mischform von beiden ist die Seitrotation (Bsp: Slice-Aufschlag). Der Ball wird in allen drei Fällen mit dem Schläger unterschiedlich stark gestreift. Zu Schlägen mit Vorwärtsrotation gehört u.a. der Topspin, Konter- und Ballonschlag, zu denen mit Rückwärtsrotation gehört der Schupfball.
- Eine hohe Geschwindigkeit erreicht der Ball bei Schlägen wie dem Konter und dem Schmetterschlag.



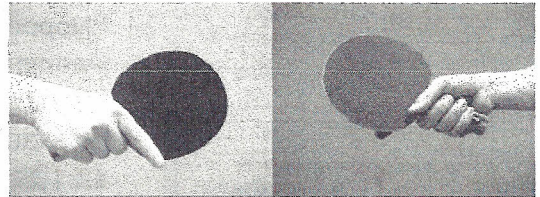
Schlägerblattstellung: Unter der Stellung des Schlägerblattes versteht man dessen Neigung zur Richtung des ankommenden Balles. Man unterscheidet grundsätzlich fünf Stellungen des Schlägerblattes: stark geöffnet, leicht geöffnet, senkrecht, leicht geschlossen, stark geschlossen.



- Die jeweilige Schlägerblattstellung hängt von Geschwindigkeit, Rotation/Schnitt und Platzierung des ankommenden Balles ab.
- Balltreffpunkt: Es gibt drei Phasen, in denen der Ball nach seinem Aufsprung auf dem Tisch geschlagen werden kann: die aufsteigende Phase, der höchste Punkt und die fallende Phase. Der optimalen Balltreffpunkt ist z.B. beim Konter in der aufsteigenden Phase, wohingegen der Schupfball wie auch der Topspin in allen drei Phasen gespielt werden kann.

Schlägerhaltung (Shakehand):

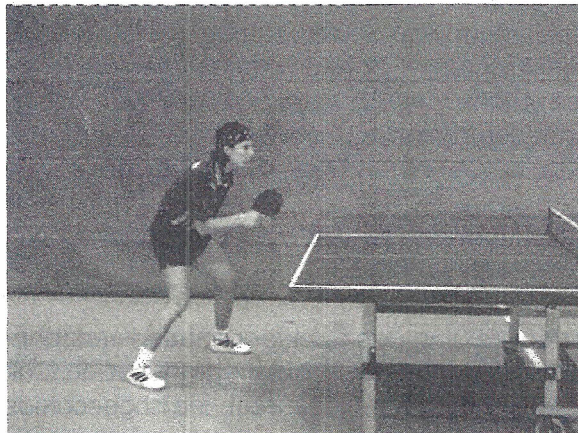
Der englische Begriff „shakehand“ bedeutet: jemandem „die Hand geben“. Fass den Schläger also so an, als ob du jemandem die Hand gibst.



- Lege Daumen und Zeigefinger an den unteren Rand des Schlägerkopfes, ungefähr parallel zum geraden Ende deiner Beläge. Mit den drei anderen Fingern umfasst du den Schlägergriff.
- Die Seite, auf der dein Daumen liegt, bezeichnet man als Vorhand.
- Die Rückhand ist die Seite, auf der sich dein Zeigefinger befindet.

Als Grundstellung bezeichnet man die Stellung, in der man den gegnerischen Aufschlag erwartet. Sie ermöglicht dir in jede Richtung eine schnelle Bewegung zum Ball.

- Um die Grundstellung einzunehmen, beuge die Knie und verlagere dein Gewicht nach vorne. Beachte, dass dein Körpergewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt ist.
- Stelle deine Füße etwa schulterbreit auseinander. Die Fußspitzen müssen Richtung Tisch zeigen.
- Halte den Schläger etwa in Tischhöhe vor dem Körper.



Laufweg am Tisch: Am häufigsten bewegt man sich in kleinen Sidestep-Schritten am Tisch. Dabei bewegt man zuerst das Bein, in dessen Richtung man sich bewegen will und zieht das zweite Bein nach. Der schulterbreite Abstand bleibt erhalten. Das Körpergewicht befindet sich weiterhin auf den Fußballen.

Die Distanz des Spielers zur Grundlinie des TT-tisches ergibt sich aus dem jeweiligen Spielsystem:

- Angriffssystem = 1 m hinter der Grundlinie
- Halbdistanzsystem = 1-2 m hinter der Grundlinie
- Verteidigungssystem = ab 2m hinter der Grundlinie
- Er Abstand bei der Erwartung des gegnerischen Aufschlags beträgt 1m.

Aufschlag

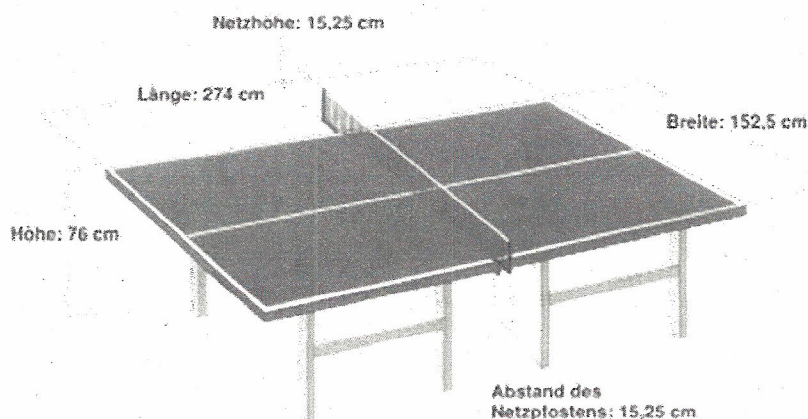
- Der Ball muss hinter dem Tisch in offener Hand senkrecht hochgeworfen werden (mind. 16 cm).
- Der Aufschläger muss den Ball mit dem Schläger so spielen, dass er zuerst auf der eigenen und dann auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt.
- Berührt der Ball dabei das Netz, so ist dies ein „Netzaufschlag“ und muss wiederholt werden.
- Trifft man den hochgeworfenen Ball beim Aufschlag nicht, ist dies ein Fehler und der Gegner erhält einen Punkt.
- Jeder Spieler schlägt je zweimal auf, dann wechselt das Aufschlagrecht zum Gegner. Eine Ausnahme gibt es in der Satzverlängerung: Ab 10 zu 10 wird abwechselnd aufgeschlagen!
- Beim Doppel muss der Aufschläger den Ball diagonal von seiner Vorhandseite in die gegnerische Vorhandseite spielen (aus Sicht eines Rechtshänders!). Der Ball darf dabei die Mittellinie beführen. Beim Einzel gibt es keine Einschränkung.

Ballwechsel

- Anders als beim Aufschlag muss der Ball direkt auf die gegnerische Tischhälfte gespielt werden.
- Bevor der Ball gespielt wird, darf er nur einmal auf der eigenen Tischhälfte aufgesprungen sein.
- Es ist nicht erlaubt, den Ball wie beim Tennis „volley“ aus der Luft anzunehmen (auch nicht seitlich oder hinter der Platte).
- Bevor der Ball auf die gegnerische Tischhälfte auftrifft, darf er nur das Netz oder den Netzpfeosten berühren. Berührt der Ball hingegen andere Gegenstände wie Kleidung, die Decke oder die Wand, gilt dies als Fehler.
- Ein Ball, der die gegnerische Tischhälfte berührt, zählt nur dann, wenn er die Oberkante und nicht die Seite des Tisches berührt.
- Es bedeutet keinen Fehler, wenn ein Ball in die gegnerische Tischhälfte gespielt wird und dabei nicht das Netz überquert, sondern seitlich neben Netz oder gar unter dem Netzpfeosten hindurch platziert wird.
- Das Berühren der TT-Platte mit der freien Hand ist verboten.

Satz

- Ein Satz wird von dem Spieler gewonnen, der zuerst 11 Punkte erzielt hat.
- Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, geht es in die Satzverlängerung: Es gewinnt derjenige den Satz, der zuerst mit 2 Punkten Vorsprung führt, z.B. 12:10, 13:11 etc.
- Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Im entscheidenden letzten Satz findet der Seitenwechsel statt, sobald einer der Spieler 5 Punkte erreicht hat.
- Ein Spiel besteht in der Regel aus drei Gewinnsätzen. Im Höchstfall können also 5 Sätze gespielt werden, wenn bei einem 2:2 Satzgleichstand der fünfte Satz die Entscheidung bringt.



Regelwerk und Materialkunde

- **Material:**

- Tisch: L/B/H [m]: 2,74/1,525/0,76
 - Genormter Spielball muss ca. 23cm hoch aufspringen
 - Linien:
 - Seitenlinie: 2cm breit
 - Grundlinie: 2cm breit
 - Mittellinie: 3mm breit
- Die Netzgarnitur:
 - Höhe: 15,25cm
- Der Ball:
 - Durchmesser: 40mm
 - Gewicht: 2,7g
 - Farbe: Mattweiß/Mattorange
- Der Schläger:
 - Mindestens 85% des Blattes aus natürlichem Holz
 - Blatt muss mit Noppengummi oder Sandwich-Gummi bedeckt sein
 - Vor Spielbeginn: Untersuchung des Schlägers durch Schiedsrichter und Gegener

- **Begriffe:**

- Ballwechsel: tatsächliche Spielzeit
- Let: nicht gewertetes Ergebnis eines Ballwechsels
- Punkt: gewertetes Ergebnis eines Ballwechsels
- Aufschlag: erster Schlag im Spiel
- Rückschlag: zweite Schlag im Spiel

- **Regeln:**

- Aufschlag:
 - Ball mindestens 16cm senkrecht in die Luft werfen
 - Erst eigene dann gegnerische Hälfte
 - Aufschlagfehler (Ausnahme Netz) führt zu Punkt
 - Nach je 2 Punkten Aufschlag Wechsel (Bei 10:10 Abwechselnd)
- Let:
 - Bei Netzberührung im Aufschlag
 - Wenn Ball nach Berühren der Seite des Rückschlägers diese über eine der Seitenlinien verlässt
- Punkte:
 - Bei Berühren der Spielfläche mit der freien Hand
 - Bei Bewegen des Spielfeldes
- Ein Satz:
 - 11 Punkte
 - Bei 10:10 erst bei Führung mit 2 Punkten
- Wechselmethode:
 - Nach 10 min Spielzeit in einem Satz (nicht bei 18+pkt)
 - Abwechselnder Aufschlag
 - Bei 13 Rückschlägen bekommt Rückschläger ein Punkt