

Bernd-Ulrich Groß / Dirk Huber

TISCHTENNIS

Moderne Technik für Anfänger und Könner

Mit Fotos von Horst Lichte



Rowohlt

INHALT

Tischtennis – das Spiel verstehen 7

- Die Ballgrammatik 7
- Technik im Tischtennis 13
- Technikbewertung im Tischtennis 16
- Die Allround-Ausbildung 21
- Tischtennis-Grundstellung 24
- Shakehand-Schlägerhaltung 27
- Vorhand- und Rückhand-Spiel 32

Topspin 34

- Vorhand-Topspin auf Unterschnitt 36
- Rückhand-Topspin auf Unterschnitt 38
- Vorhand-Topspin auf Oberschnitt 40
- Rückhand-Topspin auf Oberschnitt 42
- Varianten 44
- Trainingsprogramm 54

Konter 59

- Vorhand-Konter 60
- Rückhand-Konter 62
- Varianten 64
- Trainingsprogramm 65

Schmetter 69

- Vorhand-Schmetter 70
- Varianten 72
- Trainingsprogramm 75

Schupfen 80

- Vorhand-Schupf 81
- Rückhand-Schupf 82
- Varianten 83
- Trainingsprogramm 87

Unterschnitt-Abwehr 91

- Vorhand-Abwehr mit Unterschnitt 93
- Rückhand-Abwehr mit Unterschnitt 93
- Varianten 93
- Trainingsprogramm 100

Block 105

- Vorhand-Block 106
- Rückhand-Block 108
- Varianten 110
- Trainingsprogramm 111

Flip 116

- Vorhand-Flip gegen Unterschnitt 117
- Rückhand-Flip gegen Unterschnitt 117
- Varianten 117
- Trainingsprogramm 122

Ballonabwehr 127

- Vorhand-Ballonabwehr 128
- Rückhand-Ballonabwehr 128
- Trainingsprogramm 128

Aufschläge 132

- Aufschlagstellung 135
- Systematik der Aufschläge 140
- Trainingsprogramm 150

Training 152

- Systemtraining 152
- Balleimer-Training 165

Der Tischtennisschläger -

Werkzeug oder «Wunderwaffe»? (von Siegfried Möller) 168

- Das System Spieler ↔ Schläger ↔ Ball 168
- Das Zusammenwirken von Schlägerholz und Schlägerbelag 169
- Literaturverzeichnis 189
- Die Autoren 190