



• Beschreibung der Schlagarten

Bei Unklarheiten oder Fehlern einfach
<https://tischtennis-training-sachsen.de/kontakt/>

Funktionskreise

- BF= Beine und Füße
- HR=Hüfte und Rumpf
- AHS = Arm, Handgelenk, Schläger

Erklärung

- BT=Balltreffpunkt
- += zusätzlich zur Bewegung links in der Tabelle!
 - kein Symbol= abweichende Bewegung!
 - gleiche Farbe im Text bedeutet Ähnlichkeiten in der Beschreibung und Ablauf

Schlagtechniken Tischtennis

Phase und Funktionskreis	Bewegung	VH Topspin	VH Konter	VH Block	VH Flip	VH Schuss	VH Schupf kurz	VH Schupf lang	VH Ballonabwehr	VH Abwehr
Balltreffpunkt Flugphase	A = aufsteigend, H-Höchster Punkt, F=fallende Phase	alle	A	A	H	alle	alle	alle	F	HF
Balltreffpunkt	Z=Zentral, T=Tangential	T	Z	T-Z	T-Z	Z	T	T	T-Z	T
auf welche Rotation spielbar?	auf Spinarten möglich: TS, US, leer, SeS = Seitenschnitt	alle	TS, leer, SeS	TS	alle, wenn Ball hoch genug	alle, wenn Ball hoch genug	US, leer, SeS	US, leer, SeS	TS, Schuss	TS, Schuss, SeS
Ausholphase Beine und Füße	<ul style="list-style-type: none"> • Füße schräg zur Grundlinie des Tisches • Schlagarm-Bein hinten • Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert • Schulter so ausrichten, dass parallel zum ankommenden Ball 	x	x	x	Schlagarm-Fuß wird unter den Tisch gestellt, Körpergewicht auf dem Schlagarm-Bein	+Körpergewicht wird durch Zurücknahme des Schlagarm-n Beins verstärkt nach hinten verlagert	Schlagarm-Fuß wird unter den Tisch gestellt, Körpergewicht auf dem Schlagarm-Bein	x	+ Beine stark gebeugt	Aus der Ausgangsposition heraus wird das Schlagarm-Bein schräg zur Grundlinie des Tisches zurückgenommen. Körpergewicht auf Schlagarm- Bein verlagert
Ausholphase Hüfte und Rumpf	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagarm-Schulter und die Schlagarm-Hüfte nach hinten drehen • Schlagarm-Schulter mit der Drehung leicht nach hinten unten absenken 	x	Schlagarm-Schulter und Schlagarm-Hüfte werden nach hinten gedreht	Schlagarm-Schulter und Schlagarm-Hüfte werden leicht nach hinten gedreht	Oberkörper wird über den Tisch gebracht, Schlagarm-Schulter beim Vorbringen absenken	Schlagarm-Schulter und Schlagarm-Hüfte werden nach hinten gedreht	Oberkörper wird über den Tisch gebracht. Die Schlagarm-Schulter mit dem Vorbringen deutlich abgesenken	Rumpf dreht sich leicht zur Schlagarmseite. Die Schlagarm-Schulter kann mit der Drehung leicht abgesenkt werden	x	Rumpf dreht sich zur Schlagarmseite und steht dadurch schräg zur Grundlinie
Ausholphase Arm, Handgelenk, Schläger	<p>Auf Unterschnitt:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schläger wird durch ein Strecken des Unterarms nach unten höchstens auf Höhe des Schlagarm-n Knies zurückgeführt – Schläger gerade bis leicht geschlossen <p>Auf Überschnitt:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schläger wird durch ein Strecken des Unterarmes in Höhe der Schlagarm-Hüfte zurückgeführt – Schläger ist stark geschlossen – Mit fast gestrecktem Arm ist der Ellbogen vom Körper entfernt 	x	<p>Schlagansatz seitlich neben dem Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberarm / Ellbogen deutlich vom Körper entfernt • Unterarm und Schläger nahezu parallel zur Tischoberfläche • Schlägerblatt leicht geschlossen 	<p>Schlagansatz seitlich vor dem Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberarm/ Ellbogen deutlich vom Körper entfernt • Unterarm und Schläger parallel zur Tischoberfläche • Schlägerblatt leicht bis stark geschlossen 	<p>Unterarm und Handgelenk führen beim Vorbringen zum Netz eine Ausholbewegung nach hinten aus</p> <p>Schlagarm und Handgelenk sind angewinkelt</p> <p>Schlägerspitze wird nach hinten genommen</p> <p>Schlägerblatt leicht geschlossen</p>	<p>Schlagansatz seitlich neben dem Körper ungefähr in Höhe der Schlagarm-Schulter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberarm/ Ellbogen deutlich vom Körper entfernt • Schlägerblatt leicht geschlossen, Spitze zeigt zur Seite 	<p>Schläger wird nach vorne über den Tisch gebracht</p> <p>Schlagarm wird leicht angewinkelt</p> <p>Das Handgelenk wird leicht nach hinten angewinkelt</p> <p>Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet</p>	<p>Schläger wird nach hinten oben in die Höhe der Schlagarm-Schulter zurückgeführt. Schlagarm wird dabei stark angewinkelt</p> <p>Das Handgelenk wird leicht nach hinten angewinkelt. Ellenbogen vom Körper entfernt. Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet</p>	+ Ausholbewegung wie bei TS auf US	<p>Schläger wird nach hinten oben in die Höhe der Schlagarm-Schulter zurückgeführt. Schlagarm wird dabei stark angewinkelt. Ellbogen bleibt vom Körper entfernt und ist nach unten orientiert. Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet. Die Schlägerspitze ist zur Schlagarmseite hinten oben gerichtet</p>

Phase und Funktionskreis	Bewegung	VH Topspin	VH Konter	VH Block	VH Flip	VH Schuss	VH Schupf kurz	VH Schupf lang	Vh Ballonabwehr	VH Abwehr
Schlagphase Balltreffpunkt: Beine und Füße	Gewichtsverlagerung vom Schlagarm-Bein auf das andere Bein	x	x	Unterstützende Gewichtsverlagerung Im Balltreffpunkt Körpergewicht auf beiden Beinen	Keine Veränderung der Stellung	+ ggf. durch Ausfallschritt unterstützt	Keine Veränderung der Stellung	x	+ Hubbewegung	x
Schlagphase Balltreffpunkt: Hüfte und Rumpf	Gewichtsverlagerung durch eine aktive Rumpfdrehung (Schulter- und Hüftdrehung) in Schlagrichtung	x	x - Hüftdrehung ist weniger aktiv als beim TS	Schlagarm-Schulter und die Schlagarm- Hüfte unterstützen in Schlagrichtung	Keine Veränderung der Stellung	+ sehr viel dynamischer als beim TS	Keine Veränderung der Stellung	Rumpf dreht sich in Schlagrichtung	Die Schlagarm-Schulter und die Schlagarm- Hüfte drehen sich aktiv nach vorne	Rumpf dreht sich in Schlagrichtung
Schlagphase Balltreffpunkt: Arm, Handgelenk, Schläger	<ul style="list-style-type: none"> Schläger und Unterarm durch ein Beugen im Ellbogengelenk und Handgelenkeinsatz explosiv nach vorne oben beschleunigen Schläger bleibt auf einer Ebene (gilt immer bei Schlagausführung) Ball wird tangential seitlich vor dem Körper getroffen (goldenes Dreieck) 	x	Schläger wird durch eine Beugung im Ellbogen nach vorne oben bewegt Ball wird in der aufsteigenden Phase oder im Bereich des höchsten Punktes der Flugbahn vor dem Körper getroffen	Schläger wird durch eine leichte Beugung im Ellbogen nach vorne oben bewegt Ball wird in der aufsteigenden Phase der Flugbahn seitlich vor dem Körper getroffen	Schläger wird durch eine explosive Unterarm- / Handgelenksbewegung nach vorne oben Richtung Ball beschleunigt Ball wird am höchsten Punkt der Flugbahn oder kurz davor seitlich vor dem Körper getroffen	Schlagarm (besonders der Unterarm) wird explosiv durch eine Beugung im Ellbogen beschleunigt Ball kann in der aufsteigenden, der fallenden Phase oder am höchsten Punkt der Flugbahn getroffen werden BT: zentral	Schläger wird durch einen Bewegungsimpuls aus Unterarm und Handgelenk nach vorne unten geführt Ball wird tangential in der Nähe des höchsten Punktes der Flugbahn getroffen Bei einem kurzen Rückschlag wird der Ball in der steigenden Phase der Flugbahn getroffen	Schläger wird durch eine Unterarmstreckung nach vorne unten geführt. Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung Ball wird tangential am höchsten Punkt oder in der fallenden Phase der Flugbahn seitlich vor dem Körper getroffen.	BT abweichend: Ball wird tangential mit einem aktiven Handgelenkeinsatz in der fallenden Phase der Flugbahn neben dem Körper getroffen	Schläger wird durch eine Unterarmstreckung nach vorne unten geführt. Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung. Ball wird tangential in der fallenden Phase oder am höchsten Punkt seitlich vor dem Körper getroffen
Ausschwungphase: Beine und Füße	Körpergewicht zum Schlagarm auf dem gegenüberliegenden Bein	x	Nach dem Balltreffpunkt liegt das Körpergewicht vorne zwischen beiden Beinen, wobei das hintere Bein stärker entlastet ist	x	Keine Veränderung der Stellung	x	Keine Veränderung der Stellung	x	x	x
Ausschwungphase: Hüfte und Rumpf	Die Schlagarmschulter und die Schlagarm-Hüfte drehen weiter nach vorne bis der Rumpf etwa parallel zur Grundlinie des Tisches steht	x	x + oder leicht schräg geöffneten Stellung	x	Keine Veränderung der Stellung	Starke Oberkörpervorlage Rumpfdrehung in Schlagrichtung zu einer leicht geöffneten bis parallelen Stellung zur Grundlinie des Tisches (bei explosiver Bewegung auch darüber hinaus)	Keine Veränderung der Stellung	Rumpf dreht sich parallel zur Grundlinie des Tisches	x	Rumpf dreht sich parallel zur Grundlinie des Tisches

Phase und Funktionskreis	Bewegung	VH Topspin	VH Konter	VH Block	VH Flip	VH Schuss	VH Schupf kurz	VH Schupf lang	Vh Ballonabwehr	VH Abwehr
Ausschwungphase: Arm, Handgelenk, Schläger	Unterarm wird angewinkelt bis der Schläger in Stirnhöhe ausschwingt. Ellbogen befindet sich etwa in Schulterhöhe	x	Schläger schwingt etwa bis in Kopfhöhe aus Die Schlägerspitze zeigt in Schlagrichtung	Schläger schwingt leicht mit etwas nach vorne oben gerichteter Schlägerspitze aus	Schläger schwingt mit leicht geschlossenem Schlägerblatt nach vorne oben aus	Schläger schwingt in Kopfhöhe bis vor die schlagarmabgewandten Stirnseite aus	Die Schlägerspitze ist nach vorne zum Netz gerichtet. Unterarm und Schläger bilden eine Linie	Schläger endet mit fast gestrecktem Arm dicht über der Tischoberfläche. Die Schlägerspitze ist zum Netz gerichtet	Schläger schwingt über Kopfhöhe aus; dabei wird der Unterarmlinie winkelt. Die Schlägerspitze zeigt nach oben	Schläger endet mit offenem bis fast waagrecht stehendem Schlägerblatt. Die Schlägerspitze orientiert sich nach vorne.



Tischtennis-Training-Sachsen.de

Schlagtechniken Tischtennis Rückhand

Phase und Funktionskreis	Bewegung	RH Topspin	RH Konter	RH Block	RH Flip	RH Schuss	RH Schupf kurz	RH Schupf lang	RH Ballonabwehr	RH Abwehr
Balltreffpunkt Flugphase	A = aufsteigend, H-Höchster Punkt, F=fallende Phase	alle	A	A	H	alle	alle	alle	F	HF
Balltreffpunkt	Z=Zentral, T=Tangential	T	Z	T-Z	T-Z	Z	T	T	T-Z	T
auf welche Rotation spielbar?	auf Spinarten möglich: TS, US, leer, SeS = Seitenschnitt	alle	TS, leer, SeS	TS	alle, wenn Ball hoch genug	alle, wenn Ball hoch genug	US, leer, SeS	US, leer, SeS	TS, Schuss	TS, Schuss, SeS
Ausholphase Beine und Füße	<ul style="list-style-type: none"> •Füße schräg bis parallel zur Grundlinie des Tisches • Beine leicht gebeugt •Körpergewicht wird leicht auf das dem Schlagarm gegenüberliegende Bein verlagert 	x	Füße nahezu parallel zur Grundlinie des Tisches. Körpergewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt	Füße nahezu parallel zur Grundlinie des Tisches. Körpergewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt	Schlagarm-Fuß wird unter den Tisch gestellt, Körpergewicht auf dem Schlagarm-Bein		Schlagarm-Fuß wird unter den Tisch gestellt, Körpergewicht auf dem Schlagarm-Bein	Füße nahezu parallel zur Grundlinie des Tisches. Körpergewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt	Füße parallel zur Grundlinie des Tisches, Die Beine sind stark gebeugt, Körpergewicht ist etwas mehr auf dem schlagarmabgewandten Bein	Das schlagarmabgewandete Bein wird schräg zur Grundlinie des Tisches zurückgenommen Das Körpergewicht wird auf das schlagarmabgewandte Bein verlagert
Ausholphase Hüfte und Rumpf	<ul style="list-style-type: none"> •Schlagarmschulter leicht nach vorne drehen •Hüfte und Schulter leicht schräg zur Grundlinie •Oberkörper ist nach vorne geeugt 	x	Schultern nahezu parallel zur Grundlinie, wobei sich die Schlagarm-Schulter etwas nach vorne drehen kann. Schlagarmabgewandte Hüfte leicht zurück	Schultern nahezu parallel zur Grundlinie, wobei sich die Schlagarm-Schulter etwas nach vorne drehen kann	Oberkörper wird über den Tisch gebracht. Die Schlagarm-Schulter wird mit dem Vorbringen abgesenkt		Oberkörper und die Schlagarmschulter wird über den Tisch gebracht.	Die Schlagarm-Schulter wird durch eine leichte Drehung des Rumpfes nach vorn gebracht, dieser steht dadurch leicht schräg zur Grundlinie des Tisches	x	Rumpf dreht sich zur schlagarmabgewandten Seite schräg zur Grundlinie
Ausholphase Arm, Handgelenk, Schläger	<p>Auf Unterschnitt: – Schläger wird durch ein Strecken des Unterarms nach hinten unten geführt, Schlägerspitze zeigt nach nach aussen unten (weg vom Schlagarm) Schläger leicht geschlossen, Handgelenk nach unten angewinkelt für Vorspannung, Ellbogen entfernt vor dem Körper,</p> <p>Auf Überschnitt: Schläger wird durch ein Strecken des Unterarms nach hinten unten bis max. Hüfthöhe geführt, Schlägerspitze zeigt nach nach aussen unten (weg vom Schlagarm) Schläger ist geschlossen, Handgelenk gebeugt für Vorspannung, Ellbogen entfernt vor dem Körper, Schläger zeigt nach hinten vom Körper weg</p>	x	Unterarm ist entfernt vor dem Körper, parallel zur Tischoberfläche, Schlaghand vor der Körpermitte, Schlägerblatt in Verlängerung des Unterarmes senkrecht bis leicht geschlossen	Schlagansatz vor dem Körper, Ellbogen und Unterarm vom Körper entfernt, Schlägerspitze etwas über dem Ellbogen, Schlägerblatt leicht bis stark geschlossen	Unterarm und Handgelenk führen beim Vorbringen zum Netz eine Ausholbewegung nach hinten aus. Handgelenk wird nach hinten unten gebeugt. Schlägerblatt ist leicht geschlossen		Schlagarm wird leicht angewinkelt Das Handgelenk wird leicht angewinkelt Die Schlägerspitze zeigt dadurch zur schlagarmabgewandten Seite. Ellbogen ist vom Körper entfernt Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet	Schläger wird vor die schlagarmabgewandten Brust gebracht Das Handgelenk wird ebenso angewinkelt Die Schlägerspitze zeigt nach hinten oben Ellbogen vom Körper entfernt Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet	Schläger wird etwas tiefer als Kniehöhe zurück geführt Ellbogen ist deutlich vom Körper entfernt Das Schlägerblatt ist gerade bis leicht geschlossen Das Handgelenk ist angewinkelt; dadurch zeigt die Schlägerspitze nach unten	Schläger wird nach hinten oben vor die schlagarmabgewandte Schulter genommen Ellbogen bleibt vom Körper entfernt und ist nach vorne unten orientiert Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet Die Schlägerspitze ist nach der schlagarmabgewandte Seite hinten oben gerichtet
Schlagphase Balltreffpunkt: Beine und Füße	Gewichtsverlagerung vom vorderen auf das hintere Bein, bis Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt	x	keine Veränderung der Stellung	Keine Veränderung der Stellung	Keine Veränderung der Stellung		Keine Veränderung der Stellung	Keine Veränderung der Stellung	Aus den Beinen erfolgt eine Hubbewegung nach oben	Gewichtsverlagerung auf das Schlagarm-Bein

Phase und Funktionskreis	Bewegung	RH Topspin	RH Konter	RH Block	RH Flip	RH Schuss	RH Schupf kurz	RH Schupf lang	RH Ballonabwehr	RH Abwehr
Schlagphase Balltreffpunkt: Hüfte und Rumpf	Gewichtsverlagerung durch eine aktive Rumpfdrehung (Schulter- und Hüftdrehung) in Schlagrichtung	x	Bei paralleler Schulterstellung in der Ausholphase bleibt die Stellung unverändert, Ist die Schlagarm-Schulter vorne, drehen sich Schulterachse und Hüfte parallel zur Grundlinie des Tisches	Keine Veränderung der Stellung	Keine Veränderung der Stellung		Keine Veränderung der Stellung	Keine Veränderung der Stellung	Rumpf dreht sich in Schlagrichtung	Rumpf dreht sich in Schlagrichtung
Schlagphase Balltreffpunkt: Arm, Handgelenk, Schläger	<ul style="list-style-type: none"> Schläger und Unterarm werden durch ein Beugen im Ellbogengelenk und Handgelenkeinsatz explosiv nach vorne oben beschleunigt Schläger bleibt auf einer Ebene (gilt immer bei Schlagausführung) Ball wird tangential vor dem Körper getroffen (goldenes Dreieck) <p>Kurz vor Balltreffpunkt dynamischer Handgelenkeinsatz</p> <p>Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung</p>	x	Schläger und Unterarm bewegen sich mit dem Ellbogen als Drehpunkt von hinten nach vorne oben, Schlägerblatt wird in der Bewegung Richtung Netz geschlossen, Das Handgelenk unterstützt die Bewegung Ball wird in der aufsteigenden Phase der Flugbahn vor dem Körper eher tangential getroffen	Schläger und Unterarm werden mit einer kurzen Bewegung von hinten nach vorne in Richtung Netz geführt, Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung, Ball wird in der aufsteigenden Phase der Flugbahn vor dem Körper getroffen	Schläger wird durch eine explosive Unterarm- / Handgelenkbewegung nach vorne oben Richtung Netz beschleunigt. Ball wird kurz vor oder am höchsten Punkt der Flugbahn vor dem Körper getroffen		Schläger wird nach vorne unten in Richtung Netz geführt. Unterarm und Handgelenk gehen zum Ball nach vorne Richtung Netz. Ball wird tangential in der Nähe des höchsten Punktes der Flugbahn vor dem Körper getroffen	Schläger wird nach vorne unten in Richtung Netz geführt Schlägerspitze beschreibt einen Viertelkreis Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung Ball wird tangential in der Nähe des höchsten Punktes der Flugbahn vor dem Körper getroffen	Schläger und Unterarm werden nach vorne oben beschleunigt Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung Das Handgelenk wird kurz vor dem Balltreffpunkt dynamisch eingesetzt Schläger bleibt auf einer Ebene Ball wird tangential in der fallenden Phase der Flugbahn vor dem Körper getroffen	Schläger wird nach vorne unten in Richtung Tisch geführt Dabei beschreibt die Schlägerspitze einen Teil einer Kreisbewegung Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung Ball wird tangential in der fallenden Phase oder am höchsten Punkt der Flugbahn vor dem Körper getroffen
Ausschwungphase: Beine und Füße	Körpergewicht gleichmäßig verteilt (bei sehr schnellem Topspin auch auf Bein gegenüber Schlagarm abfangbar)	x	keine Veränderung der Stellung	keine Veränderung der Stellung	keine Veränderung der Stellung		keine Veränderung der Stellung	keine Veränderung der Stellung	Körpergewicht ist tendenziell auf dem schlagarmabgewandten Bein	Körpergewicht auf dem Schlagarm-Bein
Ausschwungphase: Hüfte und Rumpf	Die Schlagarmschulter und die Hüfte drehen weiter nach vorne bis der Rumpf etwa parallel zur Grundlinie des Tisches steht	x	x	keine Veränderung der Stellung	keine Veränderung der Stellung		keine Veränderung der Stellung	keine Veränderung der Stellung	x	Rumpf dreht sich parallel zur Grundlinie
Ausschwungphase: Arm, Handgelenk, Schläger	Schlagarm ist im Endpunkt des Schlages immer noch leicht angewinkelt. Schläger schwingt nach vorne zu Schlagarmseite in Kopfhöhe aus. Die Schlägerspitze zeigt tendenziell nach vorne oben zur Schlagarmseite.	x	Schläger befindet sich etwa in Höhe der Schlagarmschulter, Die Schlägerspitze zeigt tendenziell in die Richtung, in die der Ball gespielt wurde	Schläger und der Unterarm gehen dem Ball in Richtung Netz nach	Schläger schwingt mit geschlossenem Schlägerblatt zum Netz hin aus		Schlag endet mit fast gestrecktem Arm. Die Schlägerspitze ist nach vorne zum Netz gerichtet. Unterarm und Schläger bilden eine Linie	Schlag endet mit fast gestrecktem Arm dicht über der Tischoberfläche Die Schlägerspitze zum Netz gerichtet	Schläger endet mit fast gestrecktem Arm über Kopfhöhe. Die Schlägerspitze zeigt nach oben	Schläger endet mit offenem bis fast waagrecht zur Tischoberfläche stehendem Schlägerblatt Die Schlägerspitze ist nach vorne gerichtet Schlagarm ist fast gestreckt