

4. April 2024

## **Prüfungsbestimmungen Theorie und Praxis der Sport- und Bewegungsfelder**

### **Aufbaukurs Spielformen I Tischtennis**

Wahlpflichtveranstaltung  
Kontaktzeit: 30h  
Selbststudium: 30h

Workload: 60h

### **1. Prüfungsvoraussetzungen**

Die Modulabschlussprüfung besteht aus mehreren Modulteilprüfungen (siehe Prüfungsordnung). Eine dieser Modulteilprüfungen ist die Sportpraxisprüfung, bei der zwischen der Prüfung zum Seminar „Spielformen I“ und zum Seminar „Spielformen II“ ausgewählt werden darf.

Voraussetzung für die Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung ist die regelmäßige Teilnahme an der entsprechenden Lehrveranstaltung.

Die regelmäßige Teilnahme an einer Lehrveranstaltung liegt vor, wenn die bzw. der Studierende an mindestens 80% der Veranstaltungstermine aktiv teilgenommen hat.

Das Tragen adäquater Kleidung sowie Schuhwerk ist Voraussetzung zur Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung.

Die Studierenden tragen selbst die Verantwortung für einen geeigneten Tischtennis-Schläger. Es werden leihweise Schläger zur Verfügung gestellt, allerdings kann ein tadelloser Zustand und die individuelle Eignung nicht garantiert werden. Zugelassen sind ausschließlich glatte Topspin Beläge auf Vor- und Rückhand. Anti-Top und Noppen-Außen Beläge sind nicht zugelassen.

### **2. Inhalt der sportpraktischen Prüfung**

In der sportpraktischen Prüfung sollen die Prüflinge die Demonstrations- und Spielfähigkeit in der vertieften Sportart nachweisen. Die Prüfung wird benotet und besteht aus zwei Prüfungsteilen.

#### **2.1 Teilprüfung 1 (Komplexe Techniküberprüfung): Topspin-Block**

Die Prüflinge präsentieren die Übung „Topspin-Block“ in Partnerarbeit, also ein kontrolliertes Spiel miteinander. Die Intensität der Topspin-Schläge soll sich im Laufe der Ballwechsel erhöhen. Die Wahl des Spielpartners/der Spielpartnerin steht den Prüflingen frei. Es muss sich allerdings um einen anderen Prüfling handeln. Kein Prüfling kann zu einem Prüfungsteil doppelt antreten, außer nach gesonderter Absprache (wenn zum Beispiel eine ungerade Zahl an Prüflingen vorliegt). Eine zweite Leistungsbewertung findet dann nicht statt.

Gestartet wird mit einem Roll-Aufschlag / Konteraufschlag von Spieler:in A. Spieler:in B routiniert in die Vorhand von A mit einem Konterschlag. Spieler:in A spielt im Folgenden diagonale Vorhand-Topspins. Spieler:in B blockt mit der eigenen Vorhand zurück in die Vorhand von Spieler:in A. Die Schlagfolge wird kontinuierlich fortgesetzt. Nach Ansage der Prüfenden tauschen die Prüflinge die Rollen.

<b>Eröffnung</b>	<b>Spieler:in A:</b> Rollaufschlag/Konteraufschlag <b>Spieler:in B:</b> Konter-Schlag
<b>Kontinuierliche Fortsetzung</b>	<b>Spieler:in A:</b> Vorhand-Topspin <b>Spieler:in B:</b> Vorhand-Block <b>Spieler:in A:</b> Vorhand-Topspin <b>Spieler:in B:</b> Vorhand-Block <i>... wird kontinuierlich fortgesetzt</i>

Auf Ansage der Prüfenden wird diese Übung anschließend ebenfalls auf der Rückhand gezeigt: Gestartet wird mit einem Roll-Aufschlag von Spieler:in A. Spieler:in B routiniert in die Rückhand von A mit einem Konterschlag. Spieler:in A spielt im Folgenden diagonale Rückhand-Topspins. Spieler:in B blockt mit der eigenen Rückhand zurück in die Rückhand von Spieler:in A. Die Schlagfolge wird kontinuierlich fortgesetzt. Nach Ansage der Prüfenden tauschen die Prüflinge die Rollen.

<b>Eröffnung</b>	<b>Spieler:in A:</b> Rollaufschlag/ Konteraufschlag <b>Spieler:in B:</b> Konter-Schlag
<b>Kontinuierliche Fortsetzung</b>	<b>Spieler:in A:</b> Rückhand-Topspin <b>Spieler:in B:</b> Rückhand-Block <b>Spieler:in A:</b> Rückhand-Topspin <b>Spieler:in B:</b> Rückhand-Block <i>... wird kontinuierlich fortgesetzt</i>

Bei Linkshändern/Linkshänderinnen wird dementsprechend angepasst, dass die Schlagrichtung weiterhin diagonal erfolgt. Somit ergibt sich daraus, dass auf den Vorhand-Topspin mit einem Rückhand-Block reagiert wird und andersrum auf einen Rückhand-Topspin ein Vorhand-Block gespielt wird.

Bewertet wird nach folgenden Kriterien:

- Korrektes Einhalten der Abfolge
- Ausführung der Technik/Angemessene Demonstration der zentralen Bewegungselemente<sup>1</sup>
- Anpassung der Techniken an variable Bedingungen
- Rotation und Flugkurven
- Präzision, Sicherheit und Spieltempo
- Beinarbeit

## 2.2 Teilprüfung 2 (Feststellung der Spielfähigkeit): Freies Spiel im Einzel

<sup>1</sup> Siehe Punkt 4 „Korrekte Technikausführung der Prüfungselemente“

Es wird ein wettkampforientiertes Einzelspiel nach internationalen Tischtennisregeln absolviert. Wie auch bei der ersten Teilprüfung steht den Prüflingen die Wahl des Spielpartners/der Spielpartnerin frei. Es muss sich allerdings um einen anderen Prüfling handeln. Kein Prüfling kann zu einem Prüfungsteil doppelt antreten, außer nach gesonderter Absprache (wenn zum Beispiel eine ungerade Zahl an Prüflingen vorliegt). Eine zweite Leistungsbewertung findet dann nicht statt.

Bewertet werden:

- Individualtaktisches Verhalten
- Situationsabhängiger Einsatz der Techniken
- Einhalten der Spielregeln, Korrektes Zählen der Punkte
- Sicherheit und Risiko

### **3. Benotung sportpraktische Prüfung**

Die Gesamtnote für die sportpraktische Prüfung Tischtennis ergibt sich zu 50% aus Teilprüfung 1 und 50% aus Teilprüfung 2.

Beide Prüfungsteile müssen für sich bestanden sein (mindestens ausreichend 4,0). Eine schlechtere Leistung in einer Teilprüfung kann nicht ausgeglichen werden.

#### 4. Korrekte Technikausführung der Prüfungselemente

##### **Grundstellung/Ballerwartungshaltung** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

Diese Körperpositionierung sollte von dem/der Return-Spieler/-Spielerin eingenommen werden, wenn der gegnerische Aufschlag erwartet wird, sowie nach jedem weiteren Schlag als Erwartungshaltung des nächsten Rückschlages

- 0,5m – 1m Abstand von der Tischgrundlinie
- Leicht zur Rückhandhälfte versetzt
- Oberkörpervorbeugung (ca. 45°), Kniebeugung (ca. 130°)
- Mindestens schulterbreiter oder weiterer Stand
- Körpergewicht auf den Fußballen, gleichmäßig auf beide Beine verteilt
- Rechter Fuß ca. eine halbe Fußlänge weiter vom Tisch entfernt und leicht nach rechts außen rotiert
- Oberarm der Schlaghand hängt senkrecht zum Boden herunter und im Ellebogen ca. 90° gebeugt vor dem Körper, so dass sich die Unterkante des Schlägers auf Tischhöhe befindet.
- Ellenbogen etwa eine bis zwei Hand breit vom Körper entfernt, der Schläger zeigt in Richtung Tisch
- Der linke Arm nimmt die gleiche Position ein, wie der rechte

##### **Schlägerhaltung** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

Eine funktionale Schlägerhaltung ist Voraussetzung, um die geforderten Schlagtechniken sauber ausführen zu können. Diese ist daher bei allen Schlagtechniken Teil der Bewertung.

<p><b>Neutrale Schlägerhaltung/ Universalgriff im Shakehands-Griff</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt und Handfläche bilden eine Ebene</li> <li>• Schlägerblattkante und Unterarmkante bilden eine Verlängerung</li> <li>• Mittel-, Ring- und kleiner Finger umfassen den Schlägergriff möglichst nah an der Schlägerkante</li> <li>• Daumen und Zeigefinger liegen parallel auf dem unteren Rand der Schlagfläche auf</li> <li>• Das "V", was sich zwischen Daumen und Zeigefinger bildet, zeigt auf den <i>Rahmen</i> des Schlägers</li> <li>• Der Daumen liegt auf der Vorhandseite</li> <li>• Der Zeigefinger liegt auf der Rückhandseite</li> <li>• Das Handgelenk ist leicht zur Kleinfingerkante abgewinkelt (Ulnarabduktion)</li> </ul>
--	--

Für verschiedene Einsatzzwecke sind Variationen des neutralen Shakehands-Griffes sinnvoll, so dass ein funktioneller Einsatz der folgenden Spezial-Schlägerhaltungen in der Prüfung ebenfalls möglich bzw. sinnvoll ist und positiv bewertet wird. Aufgeführt werden die Ausführungskriterien, in denen die Schlägerhaltungen vom neutralen Griff abweichen:

<p><b>Rückhand-Griff im Shakehands-Griff</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Drehung des Schlägers in der Handfläche zur Rückhandseite hin.</li> <li>• Daumen liegt nun etwas stärker auf der Vorhandseite auf, der Zeigefinger rutscht auf der Rückhandseite dafür ein wenig nach unten</li> <li>• Ggf. wird der Griff etwas weiter oben gehalten</li> <li>• Das "V", was sich zwischen Daumen und Zeigefinger bildet, zeigt nun leicht diagonal auf die Schlagfläche</li> <li>• Einsatzgebiete sind Rückhandschläge mit leichter bis starker Vorwärtsrotation, wie bspw. Rückhand-Topspin, Rückhand-Konter, Rückhand-Block</li> </ul>
<p><b>Vorhand-Griff im Shakehands-Griff</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Drehung des Schlägers in der Handfläche zur Vorhandseite hin.</li> <li>• Zeigefinger liegt nun etwas stärker auf der Rückhandseite auf, der Daumen rutscht auf der Vorhandseite dafür ein wenig</li> </ul>

	<p>nach unten bzw. hat ggf. gar keinen Kontakt mehr zur Schlägerfläche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Griff wird dadurch etwas lockerer</li> <li>• Das "V", was sich zwischen Daumen und Zeigefinger bildet, zeigt nun leicht diagonal auf die Schlagfläche</li> <li>• Einsatzgebiete sind Rückhandschläge mit leichter bis starker Vorwärtsrotation, wie bspw. Vorhand-Topspin, Vorhand-Konter, Vorhand-Block</li> </ul>
--	---

Abweichend davon kann (muss aber nicht) die Schlägerhaltung beim *Aufschlag* (vor allem in Teilprüfung 2) individuell variieren, um dem Ball beim Aufschlag mehr und variablere Rotation zu verleihen (siehe angegebene Literaturstellen bzgl. der möglichen Schlägerhaltungen beim Aufschlag).

### Beinarbeit

Durch die Beinarbeit bringt sich der/die Spieler:in in eine günstige Position zum Ball, so dass die Schlagtechniken, die gezeigt werden sollen, optimal ausgeführt werden können. Je nach Flugkurve, Ballfluggeschwindigkeit und Distanz der/des Spielers/Spieler:in zum Ball, sind verschiedene Techniken der Beinarbeit möglich/sinnvoll:

- Ausfallschritte
- Sidesteps
- Kreuzschritte
- Laufschrirte
- Sprünge
- Kombinierte Formen dieser Schritte

Für die Teilprüfung 1 (Komplexe Techniküberprüfung): Topspin-Block wird der Tisch lediglich diagonal bespielt, so dass keine weiten Distanzen überbrückt werden müssen. Die Lauftechniken „Kreuzschritte“ und „Laufschrirte“ sind für diese Prüfungsform daher nicht relevant und werden in den folgenden Ausführungen daher nicht aufgeführt. Sie können aber in den unten angeführten Literaturstellen nachgelesen werden.

<b>Ausfallschritte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das zur Bewegungsrichtung stehende Bein wird abgehoben, in Bewegungsrichtung bewegt und wieder aufgesetzt</li> <li>• Gewichtsverlagerung auf das bewegte Bein</li> <li>• Beugung im Knie und Oberkörpervorlage je nach zu überwindender Distanz</li> <li>• Muskelspannung beim Abfangen wird als Vorspannung zum unmittelbaren Abdruck in die Rückbewegung, zurück in die Ausgangsposition, genutzt.</li> <li>• Einsatzbereiche sind kurze Distanzen in Tischnähe bspw. bei kurz gespielten Bällen des Gegners oder längere Distanzen in Kombination mit anderen Beinarbeitstechniken</li> </ul>
<b>Sidesteps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start der Bewegung durch Abdruck aus dem, der Bewegungsrichtung entfernten Bein</li> <li>• Danach wird das Bein, das der Bewegungsrichtung nahe ist, abgehoben, in Bewegungsrichtung geführt und aufgesetzt.</li> <li>• Fast gleichzeitig oder unmittelbar nach dem Aufsatz wird das entfernte Bein nachgezogen.</li> <li>• Der Abstand der Füße ist nach den beiden Schritten nahezu gleichgroß, wie zuvor.</li> <li>• Das Gewicht befindet sich auf den Fußballen.</li> <li>• Die Bewegung der Füße ist bodennah, fast gleitend.</li> <li>• Side-Steps werden kurz ausgeführt, so dass ggf. mehrere dieser Schritte nacheinander durchgeführt werden.</li> <li>• Einsatzbereiche sind kurze Distanzen in Tischnähe bspw. beim Vorhand- oder Rückhand-Block</li> </ul>

**Vorhand-Rollaufschlag / Vorhand-Konteraufschlag** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung auf der Vorhand-Seite</li> <li>• Ca. 40cm hinter der Tischgrundlinie</li> <li>• Seitliche Stellung zur Tischgrundlinie (linkes Bein näher am Tisch als das rechte)</li> <li>• Linke Schulter zeigt zum Tisch, rechte Schulter weg vom Tisch</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 160°)</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballanwurf regelgerecht mit der linken Hand</li> <li>• Schläger über Tischhöhe nach rechts neben den Körper zurückführen bis der Ellenbogen gestreckt ist</li> <li>• Leichte Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und gleichzeitige Rotation der rechten Körperhälfte nach hinten, weg vom Tisch</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Rotation des Körpers nach vorne zum Tisch</li> <li>• Arm wird aus der Schulter nach vorne zum Tisch geführt und Ellenbogen sukzessiv bis auf ca. 90° gebeugt</li> <li>• Geradlinige Schlagbewegung von hinten nach vorn, indem sich der Schläger auf einer Ebene, parallel zum Boden bewegt wird</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> <li>• Balltreffpunkt hinter der Grundlinie, vor dem Körper auf Tischhöhe</li> <li>• Der Ball wird nahe oder leicht oberhalb seines „Äquators“ getroffen</li> <li>• Im Treffmoment Handgelenkseinsatz durch Radialabduktion nach vorn</li> </ul>
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagbewegung netzwärts ausschwingen lassen (Arm weiter anheben)</li> <li>• Rotation des Körpers fortführen, bis Schultern und Oberkörper parallel zum Netz</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spielerin</li> </ul>

**Rückhand-Rollaufschlag / Rückhand-Konteraufschlag** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung auf der Rückhand-Seite</li> <li>• Ca. 40cm hinter der Tischgrundlinie</li> <li>• Schulterbreite Schrittstellung, rechtes Bein näher am Tisch als das linke Bein</li> <li>• Rechte Fußspitze zeigt zum Tisch, die linke leicht nach links</li> <li>• Oberkörper frontal, nahezu parallel zur Tischkante</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 160°)</li> <li>• Schläger auf Bauchnabelhöhe vor dem Körper, ca. 20 cm vom Bauch entfernt</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht und parallel zur Tischkante</li> <li>• Linke Hand mit Ball wird über dem Schläger gehalten</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballanwurf regelgerecht mit der linken Hand</li> <li>• Schläger geradlinig (auf einer Ebene parallel zum Boden) vor den Bauch zurückführen</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm wird aus der Schulter nach vorne zum Tisch geführt und der Ellenbogen dabei sukzessiv leicht gestreckt</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geradlinige Schlagbewegung von hinten nach vorn, indem sich der Schläger auf einer Ebene, parallel zum Boden bewegt wird</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> <li>• Balltreffpunkt hinter der Grundlinie, vor dem Körper auf Tischhöhe</li> <li>• Der Ball wird nahe oder leicht oberhalb seines „Äquators“ getroffen</li> <li>• Im Treffmoment Handgelenkseinsatz durch Radialabduktion nach vorn</li> </ul>
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagbewegung netzwärts ausschwingen lassen (Arm weiter nach vorne führen und Ellenbogen strecken)</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spilerin</li> </ul>

**Vorhand-Konter** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung leicht auf der Vorhand-Seite</li> <li>• Schulterbreite Schrittstellung, linkes Bein näher am Tisch als das rechte Bein</li> <li>• Linke Fußspitze zeigt zum Tisch, die rechte leicht nach rechts</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 170°)</li> <li>• Oberkörper/Schulterachse steht somit leicht diagonal zum Tisch (linke Schulter näher am Tisch als die rechte)</li> <li>• Schläger rechts vor dem Körper über Tischhöhe, Schlägerspitze zeigt leicht diagonal am Netz vorbei, Schlägerblatt leicht geschlossen</li> <li>• Linker Arm locker seitlich am Körper mit leichter Ellenbogen-Beugung</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und Rotation des Oberkörpers/der Schulterachse nach hinten rechts</li> <li>• Schläger knapp über Tischhöhe nach rechts hinten geradlinig zurückführen (bis ca. Hüfthöhe), indem sich der Schläger auf einer Ebene, parallel zum Boden bewegt wird, bis zu einem Ellenbogenwinkel von ca. 120°</li> <li>• Schlägerblatt leicht geschlossen</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Rotation des Körpers nach vorn</li> <li>• Schläger gleichzeitig nach vorne und leicht nach oben führen durch Anheben des Arms (während der Gewichtsverlagerung und Rotation) und leichte Beugung im Ellenbogen</li> <li>• Handgelenk bewegt den Schläger nach vorne-oben durch Radialabduktion</li> <li>• Schlägerblatt leicht geschlossen</li> <li>• Balltreffpunkt seitlich vor dem Körper und über Tischhöhe</li> <li>• Balltreffpunkt kurz vor oder am höchsten Punkt der Flugkurve und nahe oder leicht oberhalb des „Balläquators“</li> </ul>
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt bleibt leicht geschlossen</li> <li>• Rotation und Gewichtsverlagerung fortsetzen bis Schulter und Rumpf parallel zur Tischgrundlinie und Gewicht etwas mehr auf dem linken Bein</li> <li>• Schlagbewegung des Armes netzwärts ausschwingen lassen bis der Schläger vor dem Kopf zum Stoppen kommt und die Schlägerspitze schräg nach vorne zeigt</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spielerin</li> </ul>
--	---

### **Rückhand-Konter** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung leicht auf der Rückhand-Seite</li> <li>• Mindestens schulterbreite Fußstellung, beide Füße parallel auf gleicher Höhe</li> <li>• Beide Fußspitzen zeigen zum Tisch</li> <li>• Oberkörper frontal, parallel zur Tischkante</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 160°)</li> <li>• Schläger deutlich vor dem Körper über Tischhöhe, Schlägerspitze zeigt zum Netz, Schlägerblatt senkrecht</li> <li>• Linker Arm locker seitlich am Körper mit leichter Ellenbogen-Beugung</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Rotation des Körpers nach hinten links</li> <li>• Schläger vor den Bauch zurückführen, so dass die Schlägerspitze dann nach links zeigt und sich etwas höher befindet als der Ellenbogen</li> <li>• Handgelenk leicht zum Körper hin beugen (Ulnarabduktion)</li> <li>• Gesamter Schlagarm und Schläger über Tischhöhe</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und Rotation des Körpers nach vorn</li> <li>• Unterarm und Schläger nach vorne führen durch Außenrotation des Armes und Streckung des Ellenbogens, ohne dass sich zunächst die Position des Ellenbogens im Raum verändert</li> <li>• Balltreffpunkt kurz vor oder am höchsten Punkt der Flugkurve</li> <li>• Balltreffpunkt mittig vorm Körper und nahe oder leicht oberhalb des „Balläquators“</li> <li>• Schlägerblatt leicht geschlossen</li> <li>• Im Treffmoment Handgelenkeinsatz durch Radialabduktion</li> </ul>
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt bleibt leicht geschlossen</li> <li>• Schlagbewegung netzwärts ausschwingen lassen (Arm weiter nach vorne führen und Ellenbogen fast vollständig strecken) bis Schlägerspitze nach vorne zum Netz zeigt</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spielerin</li> </ul>

### **Vorhand-Topspin** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung leicht auf der Vorhand-Seite</li> <li>• Mehr als schulterbreite Fußstellung mit gebeugten Knien (ca. 150°)</li> <li>• Seitliche/diagonale Positionierung zum Tisch (ca. 45°) mit dem rechten Fuß weiter entfernt vom Tisch als dem linken</li> <li>• Die linke Fußspitze zeigt zum Tisch, die rechte leicht nach rechts</li> <li>• Oberkörper/Schulterachse steht somit leicht diagonal zum Tisch (linke Schulter näher am Tisch als die rechte)</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 170°)</li> </ul>
----------------	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger rechts vor dem Körper über Tischhöhe, Schlägerspitze zeigt leicht diagonal am Netz vorbei, Schlägerblatt leicht geschlossen, Ellenbogenwinkel im Schlagarm ca. 90°</li> <li>• Linker Arm locker seitlich am Körper mit leichter Ellenbogen-Beugung</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deutliche Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und Rotation des Körpers nach hinten rechts, gleichzeitig weiterführende Beugung des rechten Beins</li> <li>• Schläger zurückführen nach hinten-unten auf Kniehöhe, indem der Ellenbogen (fast) vollständig gestreckt wird</li> <li>• Im Handgelenk nach unten abwinkeln (Ulnarabduktion), so dass die Schlägerspitze nach unten zum Boden zeigt</li> <li>• Schlägerblatt geschlossen</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Rotation des Körpers nach vorn</li> <li>• Beginnende Streckung aus den Knien</li> <li>• Explosive Bewegung des Schlägers von hinten-unten nach vorne-oben, indem der Ellenbogen gebeugt und der Arm aus der Schulter angehoben wird</li> <li>• Handgelenk beschleunigt den Schläger nach vorne-oben durch Radialabduktion</li> <li>• Schlägerblatt durchgängig geschlossen</li> <li>• Balltreffpunkt seitlich vor/neben dem Körper und tangential oberhalb des „Balläquators“</li> <li>• Balltreffpunkt in der fallenden Phase der Flugkurve etwa auf Tischhöhe</li> </ul>
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation und Gewichtsverlagerung auf das linke Bein fortsetzen</li> <li>• Weiterführung der Körperstreckung aus den Knien</li> <li>• Schlägerblatt bleibt geschlossen</li> <li>• Schlagbewegung netzwärts ausschwingen lassen (Arm weiter nach vorne führen und Ellenbogen fast vollständig strecken bis Schläger vor der Stirn)</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spilerin</li> </ul>

### **Rückhand-Topspin** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung leicht auf der Rückhand-Seite</li> <li>• Mindestens schulterbreite Fußstellung, beide Füße parallel auf gleicher Höhe</li> <li>• Beide Fußspitzen zeigen zum Tisch</li> <li>• Oberkörper frontal, parallel zur Tischkante</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 160°)</li> <li>• Schläger deutlich vor dem Körper über Tischhöhe, Schlägerspitze zeigt zum Netz, Schlägerblatt senkrecht</li> <li>• Linker Arm locker seitlich am Körper mit leichter Ellenbogen-Beugung</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Rotation des Körpers nach hinten links</li> <li>• Schläger zurückführen nach hinten-unten auf Höhe der linken Hüfte, so dass die Schlägerspitze diagonal nach hinten-unten am Körper vorbei zeigt und der Ellenbogen nahezu gestreckt ist</li> <li>• Schlägerblatt schließen</li> <li>• Handgelenk zum Körper hin beugen (Ulnarabduktion)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechte Schulter näher am Tisch als der Ellenbogen, Ellenbogen näher am Tisch als das Handgelenk, Handgelenk näher am Tisch als der Schläger</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und Rotation des Körpers nach vorn</li> <li>• Leichte Streckung aus den Knien</li> <li>• Explosive Bewegung des Schlägers von hinten-unten nach vorne-oben, indem der Arm stark außenrotiert und leicht aus der Schulter angehoben wird</li> <li>• Handgelenk beschleunigt den Schläger nach vorne-oben durch Radialabduktion</li> <li>• Balltreffpunkt am höchsten Punkt oder in der fallenden Phase der Flugkurve</li> <li>• Balltreffpunkt mittig vorm Körper und tangential oberhalb des „Balläquators“</li> <li>• Schlägerblatt durchgängig geschlossen</li> </ul>
Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt bleibt geschlossen</li> <li>• Schlagbewegung netzwärts ausschwingen lassen (Arm weiter nach vorne führen und Ellenbogen fast vollständig strecken bis Schläger ca. auf Schulter-/Kopfhöhe)</li> <li>• Weiterführung der Rotation, Gewichtsverlagerung und Körperstreckung aus den Knien</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spielerin</li> </ul>

**Vorhand-Block** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung leicht auf der Vorhand-Seite</li> <li>• Schulterbreite Fußstellung, beide Füße parallel auf gleicher Höhe</li> <li>• Beide Fußspitzen zeigen zum Tisch</li> <li>• Oberkörper frontal, parallel zur Tischkante</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 160°)</li> <li>• Schläger schräg rechts vor dem Körper über Tischhöhe, Schlägerspitze zeigt leicht diagonal am Netz vorbei, Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> <li>• Linker Arm locker seitlich am Körper mit leichter Ellenbogen-Beugung</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr leichte Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und Rotation des Körpers nach hinten rechts</li> <li>• Sehr kleine Ausholbewegung, indem Schläger über Tischhöhe nach rechts hinten geradlinig zurückgeführt wird, so dass die Schlägerspitze dann schräg diagonal am Netz vorbei zeigt und sich etwas höher befindet als der Ellenbogen</li> <li>• Gesamter Schlagarm und Schläger über Tischhöhe</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Rotation des Körpers nach vorn</li> <li>• Unterarm und Schläger geradlinig nach vorne führen (ggf. leicht nach oben) in Richtung des erwarteten Ballaufsatzes</li> <li>• Sehr kurze „Schlagbewegung“, die eher einem „Hinhalten des Schlägers“ gleicht</li> <li>• Balltreffpunkt direkt nach dem Absprung vom Tisch</li> <li>• Balltreffpunkt seitlich vorm Körper über Tischhöhe und tangential leicht oberhalb des „Balläquators“</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt mehr oder weniger geschlossen (je nach Rotation des anfliegenden Balles)</li> <li>• Ggf. Handgelenkseinsatz durch Radialabduktion</li> </ul>
Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt bleibt leicht geschlossen</li> <li>• Schlagbewegung nur kurz netzwärts ausschwingen lassen (Arm weiter nach vorne (ggf. oben) führen, Ellenbogen ggf. etwas beugen und ggf. Radialabduktion fortsetzen)</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spielerin</li> </ul>

**Rückhand-Block** (Beschreibung für Rechtshänder:innen mit Shakehands-Schlägerhaltung)

Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung leicht auf der Rückhand-Seite</li> <li>• Schulterbreite Fußstellung, beide Füße parallel auf gleicher Höhe</li> <li>• Beide Fußspitzen zeigen zum Tisch</li> <li>• Oberkörper frontal, parallel zur Tischkante</li> <li>• Leichte Vorbeugung im Oberkörper (ca. 160°)</li> <li>• Schläger mittig vor dem Körper über Tischhöhe, Schlägerspitze zeigt zum Netz, Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> <li>• Linker Arm locker seitlich am Körper mit leichter Ellenbogen-Beugung</li> </ul>
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr leichte Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Rotation des Körpers nach hinten links</li> <li>• Sehr kleine Ausholbewegung, indem Schläger leicht zum Körper zurückgeführt wird, so dass die Schlägerspitze dann schräg diagonal nach links zeigt und sich etwas höher befindet als der Ellenbogen</li> <li>• Gesamter Schlagarm und Schläger über Tischhöhe</li> <li>• Schlägerblatt senkrecht oder leicht geschlossen</li> </ul>
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und Rotation des Körpers nach vorn</li> <li>• Unterarm und Schläger nach vorne-oben führen in Richtung des erwarteten Ballaufsatzes, durch eine leichte Außenrotation des Armes in Kombination mit geringer Ellenbogen-Streckung und Anheben des Armes</li> <li>• Sehr kurze „Schlagbewegung“, die eher einem „Hinhalten des Schlägers“ gleicht</li> <li>• Balltreffpunkt direkt nach dem Absprung vom Tisch</li> <li>• Balltreffpunkt vorm Körper über Tischhöhe und tangential leicht oberhalb des „Balläquators“</li> <li>• Schlägerblatt mehr oder weniger geschlossen (je nach Rotation des anfliegenden Balles)</li> <li>• Ggf. Handgelenkseinsatz durch Radialabduktion</li> </ul>
Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt bleibt leicht geschlossen</li> <li>• Schlagbewegung nur kurz netzwärts ausschwingen lassen (Arm weiter nach vorne führen, Ellenbogen ggf. etwas weiter strecken und ggf. Radialabduktion fortsetzen)</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten Ausgangsstellung für den nächsten zu erwartenden Schlag der/des gegnerischen Spielers/Spielerin</li> </ul>

## 5. Literaturhinweise (Auswahl)

Friedrich, W. & Fürste, F. (2012). Tischtennis - Verstehen, lernen, spielen. Dußlingen & Wernau: Flyeralarm.

Groß, B. (1987). Tischtennis-Praxis: Programme, Übungen, Lernhilfen. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.

Groß, B. (1995). Tischtennis. Moderne Technik für Anfänger und Könner. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.

Horsch, R. (1997). *Sportiv: Tischtennis* (2. Auflage). Leipzig: Ernst Klett Verlag.