



TISCHTENNIS CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schlägerwahl, Grundstellung und Ballgefühl für kontrollierte erste Duelle an der Platte.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schläger	Hoch	Kontrollierter Allround-Schläger – Kontrolle schlägt für Beginner jede Geschwindigkeit.
Hallenschuhe	Mittel	Griffige Sohlen für schnelle Richtungswechsel an der Platte.
Pflege	Niedrig	Staub killt die Griffigkeit – Hülle nutzen und Beläge reinigen.
Bälle	Niedrig	40+ Trainingsbälle in Menge schlagen drei Premium-Bälle – Hauptsache viele Wiederholungen.

2. TRAINIEREN WIE EIN PROFI

Wichtigkeit: **Mittel**



Täglich kurz: Kurze tägliche Einheiten festigen das Ballgefühl schneller als seltene Marathons.



Intervalle: Tischtennis lebt von kurzen, intensiven Kraftspitzen – trainiere genau so.



Beine & Rumpf: Starke Oberschenkel halten die tiefe Grundposition, der Core stabilisiert Drehbewegungen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BALLGEFÜHL VOR KRAFT

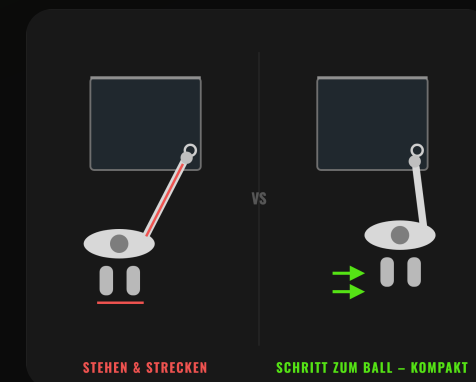
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Hart geschlagene Bälle ohne Kontrolle landen im Aus, nicht auf der Platte.

Tipp: Erst den Ball sicher führen und platzieren lernen – Tempo ist die letzte Ausbaustufe.

FAKTOR 2: BEINARBEIT STATT STRECKEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer sich zum Ball lehnt, verliert Balance und Technik.

Tipp: Aktiv mit den Füßen zum Ball bewegen – die Schlagbewegung bleibt immer gleich.

FAKTOR 3: KOMPAKT AUS DER HÜFTE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Weites Ausholen macht dich für den nächsten Ball zu langsam.

Tipp: Rotation aus der Hüfte, kurze Schlagbewegung, Treffpunkt am Scheitelpunkt der Flugkurve.



PRO-TIPP: Wohn zwischen den Bällen in der Bereitschaft: kleiner Hüpfen, Schläger vor die Brust, Knie tief. Wer nach dem Schlag posiert, spielt den nächsten Ball immer zu spät.

4. GRUNDSTELLUNG

Wichtigkeit: **Hoch**



Tief & bereit: Leicht gebeugte Knie, tiefer Schwerpunkt – so reagierst du blitzschnell auf jeden Ball.



Shakehand-Griff: Der Handschlag-Griff ist das Fundament – kein „Hammergriff“, das Handgelenk bleibt flexibel.



Schläger zentral: Vor dem Körper halten – von dort wechselst du schnell zwischen Vorhand und Rückhand.



Ball lesen: Das gegnerische Schlägerblatt beobachten – es verrät Spin und Tempo vor dem Aufprall.

5. SICHERHEIT AN DER PLATTE

Wichtigkeit: **Mittel**



Box freihalten: Keine losen Bälle im Spielbereich – Umknicken ist die klassische Tischtennis-Verletzung.



Grip checken: Saubere Schuhsohlen und staubfreier Boden sind Pflicht für sichere Bewegungen.



Aufwärmen: Gelenke und Bänder auf die explosiven Start-Stopp-Bewegungen vorbereiten.