

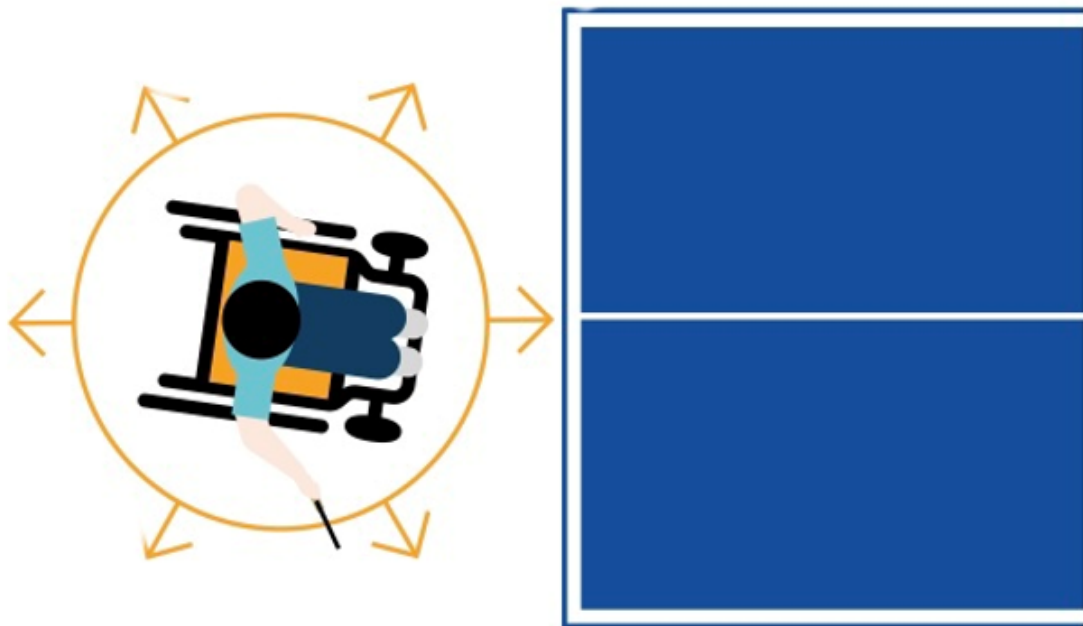
TECHNIKLEITBILDER

Im folgenden Kapiteln stehen Technikleitbilder wichtigen Schlagtechniken im Tischtennis. Darunter zählt die Vorhand Kontertechnik, Topspintechnik, Blocktechnik und Schupftechnik. Des Weiteren kommt die Rückhand Kontertechnik, Topspintechnik, Blocktechnik und Schupftechnik. Diese sind aber ausdrücklich Leitbilder / Technikideen. Im Para-Tischtennis muss man diese oftmals mit den Athleten zusammen anpassen. Die Technikbilder können nicht selten auf Grunde der Behinderung nicht exakt wie vorgeschrieben ausgeführt werden. Hier zählt vor allem:

- Kommunikation mit den Athleten
- Ideenreichtum und Experimentierfreudigkeit
- Ausprobieren
- Keine Angst haben neue Wege zu gehen. Nur weil etwas nicht den regulären Techniken entspricht, heißt es nicht, dass die Technik oder der Schlag schlecht ist.

„Beinarbeitstechnik“ bei Rollstuhlfahrern

Rollstuhlfahrer haben eine andere „Beinarbeitstechnik“ als stehende Sportler. Unter Beinarbeitstechnik fällt bei Rollstuhlfahrern die Positionen und die Bewegungen des Rollstuhles. Die Bewegungsfreiheit bzw. die Möglichkeit sich beim Tischtennis effektiv mit dem Rollstuhl zu bewegen und diesen zum Tischtennisball auszurichten liegt vor allem an der Behinderung. Ist eine gute Rumpfdrehung und Armfunktion vorhanden, so kann auch während des Tischtennissports der Rollstuhl bewegt werden. Die Grundstellung des Rollstuhls ist, entgegen der Grundstellung im Regelsport, weiter zur Mitte hin verlagert.



(Abbildung 1)

Dies führt automatisch dazu, dass die Tischaufteilung der Vorhand- und Rückhandschläge stark vom Regelsport abweicht. Dies bedeutet, dass im Regelsport weitaus größere Flächen des Tischtennistisch mit der Vorhand abgedeckt werden als im Rollstuhltischtennis. Sollte eine gute Rumpfkontrolle der Athleten möglich sein, so sollte auch bei den Vorhandschlägen der Rollstuhl geöffnet werden. Dies hat den Grund, dass die Rotation des Armes und des Oberkörpers beim Vorhandschlag perfekt eingesetzt werden kann.

Sollte keine gute Rumpfstabilität oder/und Kontrolle der Arme vorliegen so sollte der Rollstuhl immer parallel zum Tischtennistisch platziert werden. Es bietet sich an, die Vorderräder festzustellen, dass diese nur noch vor oder zurück fahren können aber nicht mehr seitliche Bewegungen ausführen können. Dies hat den Vorteil, dass während der Ausführung einer Schlagbewegung der Rollstuhl sich nicht in der Vertikalen dreht und die Athleten dies nicht ausgleichen müssen.

Vorhand - Kontertechnik

Bei der Vorhand-Kontertechnik geht es darum, den Ball möglichst kontrolliert und mit wenig Rotation auf die andere Tischseite zu befördern. Dies hat den Grund, dass der Schlag weniger fehleranfällig ist und somit zu den sichereren Schlägen gehört.

Auf folgendes soll geachtet werden:

- Die Beine stehen geöffnet. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. (Als Rechtshänder ist das rechte Bein geöffnet/hinter dem linken Bein). Dies hat den Grund, dass man eine gute Hüftdrehung einbringen kann.
- Das Schlägerblatt ist geöffnet und schaut in Richtung Gegner.
- Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen. Der Balltreffpunkt ist am höchsten Punkt.
- Die Bewegung wird mit einer konstanten Beschleunigung ausgeführt. Am Balltreffpunkt erhöht sich die Geschwindigkeit nicht.
- Die Schlagrichtung ist von hinten nach vorne. Wir fangen (als Rechtshänder) rechts neben dem Körper an und führen den Schlag nach vorne aus. Die Endposition ist vor der Brust.
- Nach dem Schlag geht man zurück in die Grundstellung.

Vorhand - Topspinteknik

Der Vorhand Topspin ist ein Angriffsschlag. Dieser wird erst nach dem Vorhand-Konter erlernt. Die Vorhand-Tospinteknik leitet sich aus der Vorhand-Kontertechnik ab. Diesen Schlag spielt man im Match, wenn man einen direkten Punkt erzielen will. Man muss jedoch darauf achten, dass man genügend Zeit hat um sich richtig zum Ball zu positionieren. Dieser Schlag ist aufgrund seiner hohen Geschwindigkeit und Rotation fehleranfällig und sollte nur dann eingesetzt werden, wenn man nicht unter Druck steht.

Auf folgendes soll geachtet werden:

- Die Beine stehen geöffnet. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. (Als Rechtshänder ist das rechte Bein geöffnet/hinter dem linken Bein). Dies hat den Grund, dass man eine gute Hüftdrehung einbringen kann.
- Das Schlägerblatt ist geneigt. Je nach Rotation des Balles muss die Neigung des Schlägerblattes angepasst werden. Somit zeigt das Schlägerblatt in Richtung Gegner und Richtung Tischtennistisch.
- Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen. Der Balltreffpunkt ist am höchsten Punkt.
- Die Bewegung wird mit keiner konstanten Beschleunigung ausgeführt. Am Balltreffpunkt erhöht sich die Geschwindigkeit des Balles.
- Am Balltreffpunkt schnellte das Handgelenk von hinten nach vorne. Am Schläger kann man dies gut erkennen, wenn die Schlägerspitze von seitlich hinten nach vorne „geworfen“ wird.
- Die Schlagrichtung ist von hinten nach vorne. Wir fangen (als Rechtshänder) rechts neben dem Körper an und führen den Schlag nach vorne aus. Die Endposition ist vor der Brust. Im Vergleich zum Vorhand – Konter haben wir hier eine etwas längere Ausholphase. Die Endposition und somit der Ausschwing ist vergleichbar mit dem des Konters. Viele

Behinderungsbilder brauchen jedoch einen eigenen Ausschwing, da dies für Ihre Balance wichtig ist.

- Nach dem Schlag geht man zurück in die Grundstellung.

Vorhand - Blocktechnik

Block-Schläge sind defensive Schläge. Diese spielt man vor allem, wenn der Gegner einen Topspin spielt. Da der Topspin eine hohe Geschwindigkeit und viel Rotation ausweist, ist der Blockball ein passiver Schlag. Dieser hat den Sinn, das Tempo des Gegners mitzunehmen. Der Blockball sollte immer gut platziert werden, um den Gegner auch mit diesem passiven Schlag zu einem Fehler zu zwingen.

Auf folgendes soll geachtet werden:

- Die Beine stehen geöffnet. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. (Als Rechtshänder ist das rechte Bein geöffnet/hinter dem linken Bein). Dies hat den Grund, dass man eine gute Hüftdrehung einbringen kann.
- Die Neigung des Schlägerblattes muss auf den ankommenden Ball angepasst werden. Ist viel Rotation im Ball muss das Schlägerblatt geschlossen werden (Richtung Tischtennistisch schauend). Bei einem sehr schnellen Ball ohne Rotation muss das Schlägerblatt geöffnet werden (mehr Richtung Gegner gedreht werden).
- Die Bewegung des Armes und des Oberkörpers fällt sehr klein aus.
- Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen. Der Balltreffpunkt ist am höchsten Punkt.
- Nach dem Schlag geht man zurück in die Grundstellung.

Vorhand - Schupftechnik

Dieser Schlag wird auf Unterschnitt-Rotation gespielt. Das Technikbild unterscheidet sich stark von den anderen drei Technikleitbildern. Diesem Schlag produziert im Vergleich zu den anderen Schlagtechniken einen langsamen Ball. Das Ziel hierbei ist eine gute Platzierung und viel Rotation zu erzeugen.

Auf folgendes muss geachtet werden.

- Der Schlag wird leicht nach unten ausgeführt. Dies bedeutet man fängt mit dem Schlag etwas über Netzhöhe an und schlägt nach vorne unten. Dem Tischtennistisch entgegen.
- Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen. Der Balltreffpunkt ist am höchsten Punkt.
- Das Schlägerblatt wird so geöffnet, dass der Schläger Richtung Hallendecke zeigt.
- Nach dem Schlag geht man zurück in die Grundstellung.

Rückhand- Kontertechnik

Sowie bei der Vorhand-Kontertechnik geht es bei der Rückhand-Kontertechnik darum, den Ball möglichst kontrolliert und mit wenig Rotation auf die andere Tischseite zu befördern. Dies hat den

Grund, dass der Schlag weniger fehleranfällig ist und somit zu den sichereren Schlägen gehört. Auf folgendes soll geachtet werden:

- Die Beine stehen parallel zueinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Das Schlägerblatt ist geöffnet und zeigt in Richtung Gegner. Die Schlägerspitze zeigt zur Seite und wird beim ausführen des Schlages von der Seite in Richtung Gegner (vorne) gedreht.
- Der Balltreffpunkt liegt gerade vor dem Körper.
- Der Oberkörper bleibt ruhig und bewegt sich kaum.
- Der Unterarm wird um den Ellbogen gedreht (Der Ellbogen ist der Drehpunkt des Schlages).
- Es sollte darauf geachtet werden, dass der Schlag aus dem Unterarm erfolgt und nicht aus der Schulter gespielt wird.

Rückhand- Topspinteknik

Der Rückhand Topspin ist ein Angriffsschlag. Dieser wird erst nach dem Rückhand-Konter erlernt. Die Rückhand-Tospinteknik leitet sich aus der Rückhand-Kontertechnik ab. Diesen Schlag spielt man im Match, wenn man einen direkten Punkt erzielen will. Man muss jedoch darauf achten, dass man genügend Zeit hat um sich richtig zum Ball zu positionieren. Dieser Schlag ist aufgrund seiner hohen Geschwindigkeit und Rotation fehleranfällig und sollte nur dann eingesetzt werden, wenn man nicht unter Druck steht.

Auf folgendes soll geachtet werden:

- Die Beine stehen parallel zueinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Das Schlägerblatt ist geschlossen und zeigt somit in Richtung Tischtennistisch und Gegner. Die Schlägerspitze zeigt zur Seite und wird beim ausführen des Schlages von der Seite in Richtung Gegner (vorne) gedreht.
- Der Oberkörper kann sich während des Schlages leicht aufdrehen und im Balltreffpunkt nach vorne gedreht werden. Somit wird mehr Geschwindigkeit und Rotation in den Ball gegeben.
- Der Balltreffpunkt liegt gerade vor dem Körper.
- Der Unterarm wird um den Ellbogen gedreht (Der Ellbogen ist der Drehpunkt des Schlages).
- Es sollte darauf geachtet werden, dass der Schlag aus dem Unterarm erfolgt und nicht aus der Schulter gespielt wird.
- Durch die eingeschränkte Ausholphase beim Rückhand Topspin (der Körper steht im weg) sollte man darauf achten, dass man den gesamten Weg ausnutzt. Die Ausholphase darf also nicht zu kurz ausfallen. Bei der Ausschwingbewegung muss man jedoch darauf achten nicht zu lang zu werden. Vergleichsweise mit dem Vorhand-Topspin ist der Rückhand-Topspin eine kleinere Bewegung.

Rückhand - Blocktechnik

Block-Schläge sind defensive Schläge. Diese spielt man vor allem, wenn der Gegner einen Topspin spielt. Da der Topspin eine hohe Geschwindigkeit und viel Rotation aufweist, ist der Blockball ein

passiver Schlag. Dieser hat den Sinn, das Tempo des Gegners mitzunehmen. Der Blockball sollte immer gut platziert werden, um den Gegner auch mit diesem passiven Schlag zu einem Fehler zu zwingen.

Auf folgendes soll geachtet werden:

- Die Beine stehen parallel zueinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Das Schlägerblatt muss der Geschwindigkeit und der Rotation des gegnerischen Schlages angepasst werden. Die Schlägerspitze zeigt zur Seite und wird beim ausführen des Schlages von der Seite in Richtung Gegner (vorne) gedreht.
- Der Oberkörper bleibt ruhig und bewegt sich kaum.
- Der Unterarm wird um den Ellbogen gedreht (Der Ellbogen ist der Drehpunkt des Schlages).
- Es sollte darauf geachtet werden, dass der Schlag aus dem Unterarm erfolgt und nicht aus der Schulter gespielt wird.

Rückhand - Schupftechnik

Dieser Schlag wird auf Unterschnitt-Rotation gespielt. Das Technikbild unterscheidet sich stark von den anderen drei Technikleitbildern. Dieser Schlag produziert im Vergleich zu den anderen Schlägen einen langsamen Ball. Das Ziel hierbei ist eine gute Platzierung und viel Rotation zu erzeugen.

Auf folgendes muss geachtet werden.

- Die Beine stehen parallel zueinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Das Schlägerblatt muss der Rotation des gegnerischen Schlages angepasst werden. Die Schlägerspitze zeigt zur Seite und wird beim ausführen des Schlages von der Seite in Richtung Gegner (vorne) gedreht.
- Der Oberkörper bleibt ruhig und bewegt sich kaum.
- Der Unterarm wird um den Ellbogen gedreht (Der Ellbogen ist der Drehpunkt des Schlages).
- Es sollte darauf geachtet werden, dass der Schlag aus dem Unterarm erfolgt und nicht aus der Schulter gespielt wird.
- Der große Unterschied zu den anderen Schlägen ist, dass das Schlägerblatt in Richtung Hallendecke schaut und nicht Richtung Tischtennistisch.
- Der Weg des Schläges erfolgt von Brusthöhe zum Tischtennistisch.