

TISCHTENNIS LERNEN

ANDRZEJ GRUBBA

Übersetzung und deutsche Bearbeitung
von Wolfgang Rhiel



DELIUS KLASING VERLAG

796.38

INHALT

Einleitung 6

Die Vorbereitung 8

Ausrüstung.....	10	Schlägerhaltung.....	22
Am Tisch.....	16	Die Bereitschaftsstellung.....	24
Sich in Form bringen.....	18	Schlag- und Spinarten.....	26

Die Praxis 28

Schläger- und Ballübungen 30	Topspin-Bälle blocken.....	58	
Rückhand.....	32	Der entscheidende	
Vorhand.....	36	Schmetterschlag.....	60
Aufschlag.....	42	Ballonabwehr.....	64
Aufschlag-Return.....	48	Grundlagen des	
Vorhand-Treibschlag.....	50	Defensivspiels.....	68
Rückhand-Treibschlag.....	54	Taktik und Wettkampf.....	72

Tips für Fortgeschrittene 74

Regeln und Bestimmungen 76	Schläge für Fortge-		
Das Doppel.....	78	schriftene.....	84
Taktik im Einzelspiel.....	82	Schlußbemerkungen.....	88

Glossar 92

Stichwortverzeichnis 94