

Bernd-Ulrich Groß

Tipps für Tischtennis

Meyer & Meyer Verlag

796 38

Inhalt

1. Wissenswertes über Tischtennis Vom Tischtennisfieber	7
2. Der Kopf entscheidet: Was passiert hier eigentlich?	12
3. Was macht mir besonders Spaß? Spielsysteme und Spezialisierung	24
4. Eine ‚entscheidende‘ Entscheidung Welcher Schläger passt zu mir?.....	35
5. Über den Streit der Gelehrten: Welche Schlägerhaltung ist die beste?.....	45
6. Jeder Schlag beginnt in den Zehen: Wie ‚beherrsche‘ ich den Tisch?.....	49
7. Raumaufteilung gibt’s nicht nur im Fußball: Wann spiele ich Rückhand und wann spiele ich Vorhand?	52
8. ‚Zaubern‘ will gelernt sein: Was heißt denn Ballgefühl und Händchen?.....	55
9. Erst probieren, dann studieren: Welche Schläge muss ich können?	59
9.1 Wir schupfen.....	63
9.2 Wir kontern und schmettern.....	70
9.3 Wir ziehen.....	77
9.4 Wir blocken und wehren ab.....	82
10. Mit Kopf, System und Spaß: Wie lerne und trainiere ich am besten?.....	87
11. Spielen will geregelt sein: Die wichtigsten Regeln im Überblick.....	95
Einstiegstipp für Kinder: Minimeisterschaften	101
Powerstipp für zu Hause: Heimtraining mit Balleimer und Roboter.....	103
Infotipps	105