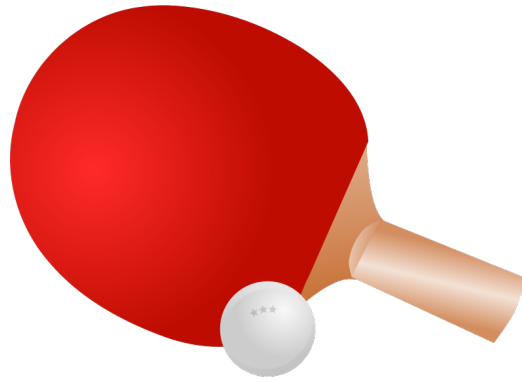




Tischtennis

Lars Wendrock und Richard Tetzner

Sportgymnasium Chemnitz



27.10.2026

1 Einleitung

Tischtennis kennt in Deutschland jeder. Nahezu jeder hat es schon einmal gespielt. Entwickelt hat sich das Rückschlagspiel gegen Ende des 19. Jahrhunderts in England aus dem Tennis.

Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2024 ist Tischtennis bei 69,33 Millionen Deutschen bekannt. (Statista)

Der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) hat rund 527.000 Mitglieder im Jahr 2024. (Statista)

Als Rückschlagspiel steht Tischtennis im Lehrplan Sport (Gym=5-12, GS=1-4, OS=5-10).

2 Theorie

2.1 Plattenaufbau



Abb. 1: <https://i.otto.de/i/otto/20ee18db-87d6-5c69-9ce5-1a4b13926ee4>

- Vorsicht beim Aufklappen (Hälften scheuern aneinander)
- „gute Seiten“ beschützen sich gegenseitig (beim Einräumen)
- exakt auf der Linie
- Kippen ist nicht wichtig (Platte wird nicht berührt)
- Netz hat Schlägerhöhe
- Kisten für Ballmaschinen nutzen oder unter die Platte
- Varianten: Normaltisch, Halbtisch, versetzter Tisch, einer/zwei-er Tisch, Grabentisch
- Regel: Tisch wird nicht mit der Hand oder dem Schläger berührt

2.2 Schlägerhaltung



Abb. 2: <https://visualdictionaryonline.com/images/sports-games/racket-sports/table-tennis/types-grips.jpg>

- Im Wesentlichen besteht ein Schläger aus Holz und Belag. (Angriffsholz/Defensivholz, Spinbelag/Antispinbelag und alles dazwischen)
- Shake Hand (Zeigefinger verdeckt wenig Schlagfläche)
- offene (Schläger senkrecht oder nach hinten geneigt) vs. geschlossene (Schläger nach vorn geneigt) Schlägerhaltung

3 TT-Unterricht

3.1 Erwärmung mit Schläger und Ball

- Einlaufen und Co.
- Balancieren auf dem Schläger → Slalom (VH, RH)
- Prellen
- Gewöhnungsübungen
- Jonglieren
 - VH, RH, VH-RH
 - mit Partner (Handfassung)
 - auf dem Griff, auf der Kante ...
- Platte als Netz (Ganzkörperbewegung)
 - nur VH
 - nur RH
 - strenger Wechsel VH, RH
- Squash (über die Bank)

3.2 Vorschlag für die Reihenfolge der Schläge

offensiv

1. Konter
2. Topspin/Zugball
3. Schuss (Endschlag)
4. Block
5. Schupf
6. Ballon

defensiv

1. Konter
2. Schupf
3. Schuss (Endschlag)
4. Block
5. Ballonschlag
6. Topspin

4 Die Schläge

4.1 Konter

- **Konterdemo oder Video VH** (Körperstellung, Schlägerhaltung ...)
- „Tür zu!“
- Balleimertraining
- Plattengraben VH (RH umlaufen)
- Anzahl der Versuche nur mit VH (auch Partnerwechsel) = „Wer kontert am längsten?“
- **Konterdemo oder Video RH** (Körperstellung, Schlägerhaltung ...)
- Plattengraben RH (VH umlaufen)
- Anzahl der Versuche nur mit RH (Partnerwechsel)
- Konter VH-RH Wechsel - Schlagfolgen am normalen Tisch
 - diagonal - parallel (eine 8 spielen)
 - ddpddp
 - ppdppd
 - ...
 - **LK Konter** gegen die Platte
 - **LK Konter in Schlagfolge** (nur Sek II)

4.2 VH Schuss

- **Schussdemo oder Video**
- Ball fallen lassen, rückspringenden Ball schlagen
- Übung mit Ball fallen lassen und Partner versucht zu fangen
- Übung mit Zuspiel
- **LK Schuss**

4.3 Ballonabwehr

- **Ballondemo oder Video VH + RH nach halbem Schuss**
- Ballonabwehr nach Platten- und Bodenkontakt
- Ballonabwehr nach Plattenkontakt
- auch über Bank möglich
- **LK Ballonabwehr**

5 Schnitt

Schnitt ist für den Anfänger eine der größten Hürden zum erfolgreichen Tischtennispiel.

Der Sinn hinter einem angeschnittenen Ball ist:

- Der Ball bekommt eine andere Flugbahn.
- Der Ball springt anders vom Tisch ab.
- der Ball springt anders vom Schläger ab.

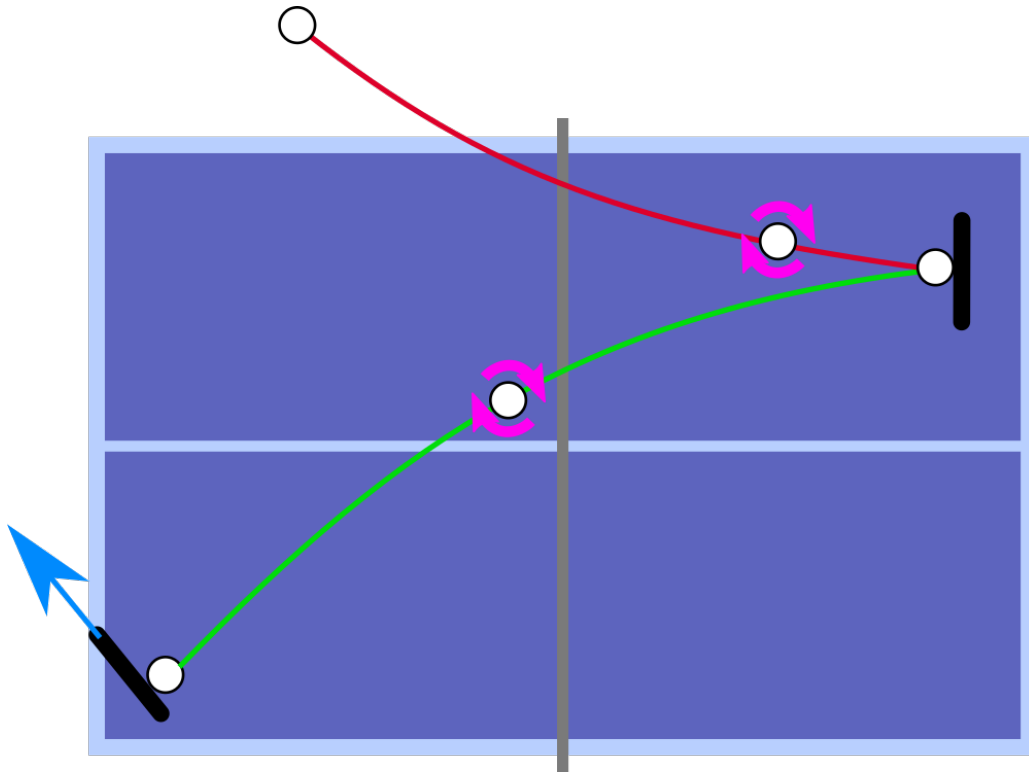


Abb. 3: Seitschnitt (eigenes Bild)

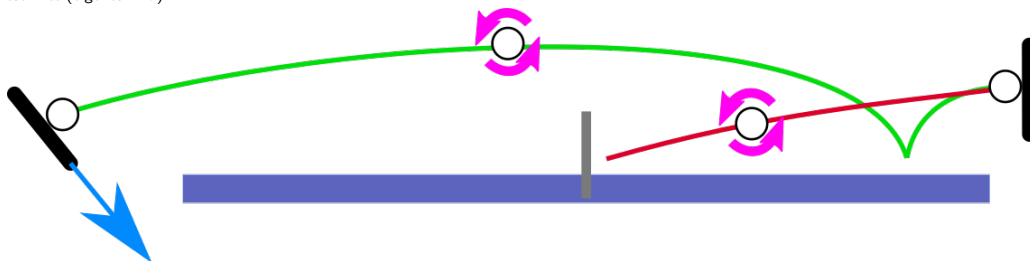


Abb. 4: Unterschnitt = Ball fliegt weit, kommt steil aus der Platte, Ball springt vom Schläger nach unten (eigenes Bild)

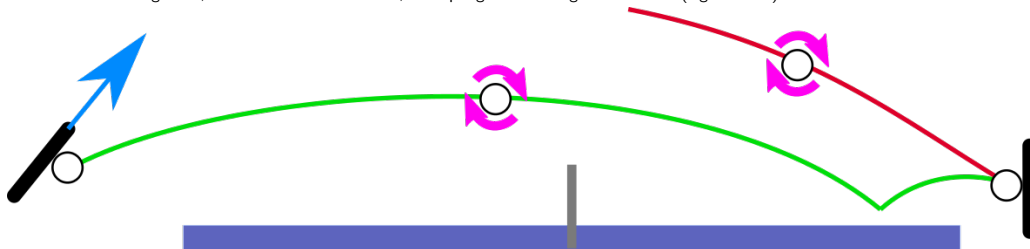


Abb. 5: Oberschnitt = Ball senkt sich, kommt flach aus der Platte, Ball springt vom Schläger nach oben (eigenes Bild)

Der Schnitt muss deshalb deutlich erklärt, demonstriert und erlebt werden:

- Seitschnitt beim Jonglieren
- Seitschnitt beim paarweisen Jonglieren
- **Demonstration oder Video von Topspin und Schupf**

5.1 Topspin-Zugball (nur VH)

- hohe Flugbahn und senkt sich am Ende
- flacher Absprung vom Tisch
- springt nach oben vom Schläger
- Hauptfehler = Abklappen nach dem Schlag oder zu wenig geschlossener Schläger
- Arten = früher Topspin, später Topspin, Angriff
- Übungen:
 - Reifen oder Rad andrehen (als Erklärung)
 - Ballmaschine an der Platte (fallen gelassenen Ball nach dem Rückspringen im Topspin schlagen)
 - Angabe auf die Vorhand mit Topspin (evtl. den Block kurz einführen)
 - Topspin auf Topspin (schwer, nur Sek II)
 - beschwerte Flasche, Ball auf Flaschenhals, herunter schlagen

5.2 Schupf (erst RH, dann VH)

- flache Flugbahn „schwebend“
- hoher Absprung vom Tisch
- springt nach unten vom Schläger
- Hauptfehler = Bewegung nach unten statt nach vorn, Schläger zu weit geöffnet oder geschlossen
- Anwendung im defensiven Spiel oder als Verteidigung (statt Ballonabwehr)
- Übungen
 - Schnitt mit Zurückrollen des Balles (Reifenübung = Unterschnitt)
 - Schneeschieber als Erklärung verwenden
 - Ballmaschine an der Platte (fallen gelassenen Ball nach dem Rückspringen Schupfen)
 - Schupf auf Schupf
 - * Ziele vorgeben
 - * auf Zeit
 - * auf Länge der Ballwechsel
 - * mit Schlagfolgen (diagonal/parallel...)
 - * Rundenlauf mit Schupf (Welcher Tisch macht die wenigsten Fehler?)

5.3 Seitspin (nur bei der Angabe)

- kurvige Bahn
- normaler Absprung vom Tisch
- springt seitlich vom Schläger

6 Spielformen

- Kaiserturnier (Gewinner wandern eine Platte „hoch“ Verlierer „runter“)
- DoppelKO mit Trostrunde mit ausgelostem Spielplan (<https://obb.bttv.de/fileadmin/bttv/media/100/Formulare/Doppel-ko-16.pdf>)
- „jeder gegen jeden“ nur in kleinen Gruppen (<https://obb.bttv.de/fileadmin/bttv/media/100/Formulare/Jeder-gg-Jeden-2x6.pdf>)
- Gruppenspiele (jeder gegen jeden und dann KO-Runde)
- Bändelesturnier (aus dem Badminton - Spielzeit vorgeben, der Sieger bekommt ein Bündel ums Handgelenk)
- Mannschaft 1 gegen Mannschaft 2 mit 10 min. Spielzeit (Mannschaft 1 legt einen Spieler pro Platte fest. Mannschaft 2 ordnet Gegenspieler zu. Nach fünf Minuten darf Mannschaft 1 die Spieler tauschen. Die Punkte bleiben bestehen.)
- „Englisch“ (zu dritt - nur der Alleinspieler macht Punkte, macht er keinen Punkt, wird der nächste zum Alleinspieler)
- „Deutsch“ (Rundenlauf auf einer Seite)
- „Chinesisch“ (Rundenlauf)
- Spiel 1:1 oder 2:2, dritte Partei ist draußen, bei 11 muss Gewinner gehen, der Verlierer bleibt mit seinen erreichten Punkten an der Platte
- Spiel 1:1 oder 2:2, noch jeweils eine Partei ist draußen, nach jedem zweiten Punkt wird gewechselt (versetzt beginnen)
- Bonuspunkte bei vorgegebenen Schlag
- Bonuspunkte - während des Wettspiels wird eine Rush-Time angesagt. In dieser Zeit (Sekunden) zählen alle Punkte doppelt.
- Prämienschlag (bei jedem 3. Punkt zählt doppelt)
- Übergabespiel (statt zwei Schüler pro Seite müssen sich drei Schüler abwechseln)
- Aufgabenkarten auf den Tisch legen ==> bei Treffer muss der andere die Aufgabe ausführen

7 Variationen

- Spiel mit links
- Spiel mit Penholder Haltung
- Spiel mit der Hand, der Frisbee, dem Klemmbrett, ...
- Squash
- Handicapspiele
 - Hindernisse beim besseren Spieler auf die Platte legen
 - bessere Spieler darf bestimmte Schläge nicht durchführen
 - Punkte des schwächeren Spielers zählen doppelt
 - ...

8 Didaktische Hinweise

- RH vor VH (da vor dem Körper und damit leichter zu lernen)
- von weiträumig (über die Platte, Grabenplatte) zu eng (eingeschränkte Platte)
- von diagonal zu parallel (mehr Platz)
- von langsam zu schnell
- von ohne Schnitt zu Schnitt
- miteinander zu gegeneinander
- Arbeitsblätter mit Technikbildern verwenden (Hilfe für Schüler und Lehrer oder Video)
- verschiedene Plattenaufstellungen für verschiedene Ziele
- Partnerwechsel organisieren (jeder lernt verschiedene Spielweisen kennen)
- Ziel = offensive Spielweise
- spielgemäßes Konzept (Spiel mit Regeleinschränkungen, eingeschränkten Techniken)
- Zeitungen als Ziel oder als Abdeckung verwenden

9 Vorschläge für Leistungskontrollen

- Konteraufschläge (Zeitung als Ziel oder $\frac{1}{4}$ Platte)
- Endschlag - Schmetterschlag (Zeitung als Ziel oder $\frac{1}{4}$ Platte)
- Ballonschlag nach aufkommen auf Boden (evtl Ziel verkleinern)
- Konter gegen die Platte auf Zeit
- Konter im strengen Wechsel VH-RH (Technikbewertung)
- Schupf im strengen Wechsel VH-RH (Technikbewertung)
- Zielschlag in Kastenteil (3m Abstand)
- Bankwechsellauf

9.1 Leistungskontrollen Klasse 5 und 6

9.1.1 Konter gegen aufgestellte Platte

Der Schüler spielt in 30 Sekunden den VH oder RH Konter gegen eine aufgestellte Plattenhälfte. Das Netz ist mit aufgebaut. Das vordere Drittel der Platte ist mit Zeitung abgedeckt. Der Schüler hat zwei Bälle. Springt auch der zweite Ball weg, muss er selbst einen Ball aufheben.

Note	1	2	3	4	5
	38	32	25	20	15

9.1.2 Zielangaben

Der Schüler wählt die hintere Vorhand- oder Rückhandecke und legt dort eine aufgeschlagene Zeitung (A2) entweder quer oder längs hin.

Er führt 10 regelrechte Angabe (angeworfen und hinter der Platte) durch. Trifft er die Zeitung, erhält er zwei Punkte, trifft er die entsprechende Plattenhälfte (aber nicht die Zeitung) bekommt er noch einen Punkt. Bei nicht regelkonformer Angabe oder Fehler bekommt er Null Punkte.



Note	1	2	3	4	5
	17	15	12	10	8

9.1.3 Spielbewertung

Im Kaiserturnier (Spielzeit weniger als 5 min) wird eine subjektive Bewertung durchgeführt.

9.2 Leistungskontrollen Klasse 11 und 12

9.2.1 Schmetterschlag / Endschlag

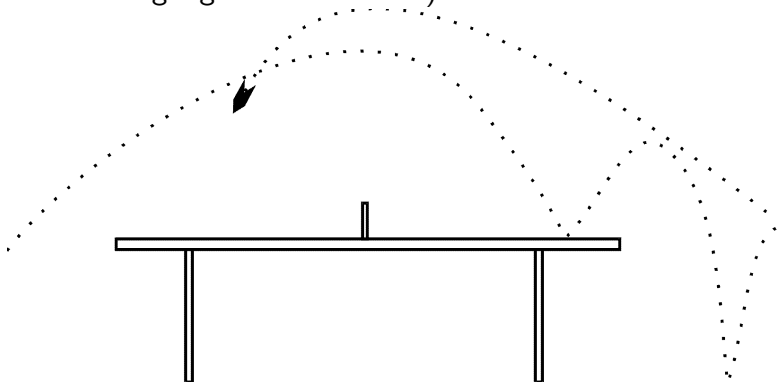
Der Schüler führt Schmetterschläge mit höchstmöglicher Geschwindigkeit auf Zielfelder durch. Als Zielfeld wird ein Viertel der Platte mit Zeitungspapier ausgelegt. Der Schüler steht hinter der Platte und läßt einen Ball aus Schulterhöhe auf die Platte fallen. Den zurück springenden Ball schlägt er dann in das Zielfeld.

- **12 BE** für 12 Vorhand – Schmetterschläge je Treffer auf die Zeitung ein Punkt
- **3 BE** Technikbewertung (Ball wird im höchsten Punkt getroffen, Stellung seitlich zur Schlagrichtung, Schlagbewegung nach vorn unten)

9.2.2 Ballonschlag

Der Schüler soll den Ballonschlag in das Zielfeld durchführen. Zielfeld ist die hintere Plattenhälfte (die vordere Hälfte kann mit Zeitungspapier ausgelegt werden). Der Schüler schlägt den vom Hallenboden abspringenden Ball mit der Technik des Ballonschlages in das Zielfeld. Von dort springt der Ball auf den Hallenboden und wird von einem zweiten Schüler wiederum mit dem Ballonschlag in das Zielfeld geschlagen. Freigestellt ist ob der Schüler Vorhand oder Rückhand verwendet.

- **12 BE** für 12 Ballonschläge je Treffer auf die Zeitung ein Punkt
- **3 BE** Technikbewertung (Ganzkörperbewegung, hohe Flugbahn, offener Schläger + Schlagbewegung nach vorn oben)



9.2.3 Konter gegen aufgestellte Platte

Der Schüler spielt in 30 Sekunden den VH oder RH Konter gegen eine aufgestellte Plattenhälfte. Das Netz ist mit aufgebaut. Hinter dem Netz ist das vordere Drittel der Platte mit Zeitung abgedeckt.

Note	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	55	50	47	44	40	37	34	30	27	24	20	17	14	10	7

9.2.4 Vorhand/Rückhand - Konterspiel

Der Schüler soll das Konterspiel im strengen Wechsel (Vorhand / Rückhand) durchführen.

Variante I : Ein ausgewählter Schüler oder der Lehrer spielt dem Schüler im Wechsel die Vorhand und die Rückhand an.

Variante II : Zwei Schüler spielen im Wechsel Vorhand und Rückhand. Das bedeutet, ein Schüler spielt immer parallel, der andere immer diagonal. Es sollte dann gewechselt werden.

Bewertet wird die Technik (subjektiv).

Merkmal	starke Ausprägung (3 BE)	durchschnittliche Ausprägung (2 BE)	schwache Ausprägung (1 BE)	Merkmal nicht vorhanden (0 BE)
Ball wird im Spiel gehalten				
Wechsel von VH und RH				
Ball wird flach gespielt				
Beinarbeit/Stellung				
Zielgenauigkeit (diagonal / parallel)				

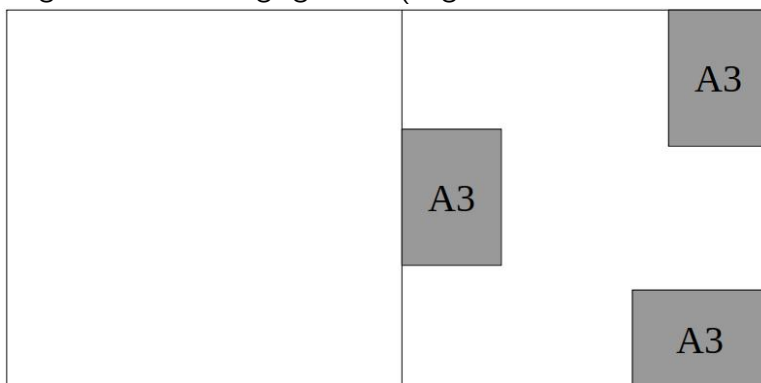
9.2.5 Vorhand/Rückhand - Schupfspiel

Der Schüler soll das Schupfspiel im strengen Wechsel (Vorhand / Rückhand) durchführen.

Die Bewertung erfolgt wie bei Vorhand / Rückhand- Konterspiel. Die Merkmale sind ebenfalls die gleichen.

9.2.6 Angaben

Der Schüler absolviert 15 Angaben auf die vorgegebenen Zielfelder. Er hat die freie Wahl. Die Angaben müssen regelgerecht (angeworfener Ball, hinter der Platte) geschlagen werden.



10 Ablauf der Fortbildung

11 Vorbereitung

- Aufbauen
- Video und Spinbilder
- Zeitungen, Stoppuhr
- Reifen, Pezzibälle
- bemalte Bälle für Spin

11.1 Theorie

- Schriftkram
- Einleitung Sportart TT
- Ablauf als einzelne Unterrichtsstunden (verkürzt)
- Plattenaufbau
- Schläger
- Schlägerhaltung

11.2 Hauptteil I Grundschräge

- Erwärmung (15min)
 - ohne Platte
 - * Slalomlauf (Schlägerhaltung: Shakehand)
 - Ball auf dem Schläger
 - Jonglieren
 - Prellen
 - * Ballgewöhnungsübungen (Schläger drehen, um Hüfte kreisen ...)
 - an der Platte
 - * Platte als Netz (Idee: nur Vorhand; nur Rückhand)
 - * freies Einspielen (Beobachtung des Leistungsstandes)
- Hauptteil
 - Rückhand (einfacher für Anfänger) 20min
 - * Konter: Rückhand diagonal - alle an eine Platte holen; kurz Demo (Konter Rückhand "wie Tür zuschmeißen"); Ball fallen lassen und schlagen; Partner fängt und spielt erneut
 - * paarweises Üben
 - * Wettbewerb: Welches Team schafft 20 Pässe?
 - * bewusstes Platzieren des Balles (li / re; kurz / lang; Ziel: nur Rückhand d.h. viel Laufen)
 - * Gegeneinander: nur Rückhand (mit Punkten)
 - * weitere Übungen für die Rückhand (z.B. eine Platte hochstellen)
 - * erste LK: gegen die hochgestellte Platte in 60s so viele Pässe wie möglich (Differenzierung: mit oder ohne Netz / Mindestabstand durch Zeitung)
 - Vorhand (10min)
 - * Schlägerhaltung wiederholen (Finger)
 - * gleiche Reihenfolge wie RH (d.h. fallen lassen und schlagen zum Partner, miteinander 20 Stück, ...)
 - Angabe 10min
 - * Regeln:
 - Ball muss sichtbar sein.
 - Ball muss mind. 16cm angeworfen werden.
 - Ball muss hinter der Platte geschlagen werden.
 - Netzangabe ist Wiederholung
 - * Demo VH, RH (Konterangabe)
 - * Übung
- Schluss (Kaiserturnier) 25min
 - Kaiserturnier erklären am Boden mit TT-Schlägern (schwarze Fläche= gewonnen...)
 - Varianten
 - * nur Rückhand
 - * nur Vorhand
 - * nur linke Plattenhälfte (d.h. diagonal)
 - * Platten auseinanderziehen
 - * Platten leicht versetzt stellen
 - * Netz wegnehmen
 - * mit linker Hand/ rechter Hand
 - * mit Wechsel der Hand spielen

11.3 Hauptteil II (Spin)

Platten an die HallenSeite hochgeklappt

- Erwärmung 20min
 - spezielle Erwärmung = Spin erleben
 - * Jonglieren mit Spin
 - * paarweise Jonglieren mit Schnitt (kann man auch gegeneinander spielen)
 - auf dem Boden Backspin - TT kommt zurück (zurückrollen) VH + RH
 - Bodentennis gegeneinander: Spielfeld Hälfte Badmintonfeld aber: Netz ist gesamte Fläche zwischen den Aufschlaglinien
- Aufbau der Platten
- Hauptteil 40min
 - Topspin vor Schupf oder andersherum? Eventuell auch parallel einführen?
 - DEMO: Wirkung von Spin: Gegner hält Schläger einfach hin und schaut was passiert
 - DEMO: Video Schupf
 - Übungsreihe Schupf (RH vor VH da näher am Körper leichter ist)
 - * Schnitt mit Zurückrollen des Balles
 - * Schneeschieber als Erklärung
 - * Ballmaschine an der Platte (fallen gelassenen Ball nach dem Rückspringen im Schupf schlagen)
 - * Schupf auf Schupf
 - Ziele vorgeben
 - auf Zeit
 - auf Länge der Ballwechsel
 - mit Schlagfolgen (diagonal/parallel...)
 - Rundenlauf mit Schupf (Welcher Tisch macht die wenigsten Fehler?)
 - DEMO: Video Topspin
 - Übungsreihe Topspin
 - * Reifen oder Rad andrehen (als Erklärung)
 - * Peziball streicheln
 - * beschwerte Flasche, Ball auf Flaschenhals, herunter schlagen
 - * Ballmaschine an der Platte (fallen gelassenen Ball nach dem Rückspringen im Topspin schlagen)
 - * Block auf Topspin (Sek II)
 - * wird hinter der Platte gezogen (sehr schwer SekII) = später Topspin
 - * Topspin auf Topspin (schwer, nur Sek II)
 - Einführung Ballonschlag
 - Angabe mit Schnitt: Unterschnitt, Topspin, Seitschnitt nur als Demo
- Bewertung 20min
 - Konter gegen aufgestellte Platte
 - Angabe auf Zeitung
 - Ballonschlag
 - Spielfähigkeit beim Kaiserturnier
- Schluss = Spielform Rundenlauf ohne Ausscheiden
 - Laufrunde verlängern
 - Platten gegeneinander: wer schafft es am längsten Ball im Spiel zu lassen
 - Pulskontrolle
 - 3er Rundlauf
 - Rundlauf Richtungsänderung (Linkshänder bevorzugt)

11.4 Mittagessen

11.5 Hauptteil III Doppel

- Erwärmung 20min
 - Jongliervarianten:
 - * im Stehen/ im Gehen/ im Rennen
 - * Vorderseite - Kante - Rückseite - Kante
 - * hoch-tief im Wechsel
 - * durch die Beine / hinter dem Rücken
 - * im Sitzen / im Liegen
 - * rechte Hand / linke Hand
 - * freie Hand durchquert den Ballweg (Hand überkreuzt Körpermitte)
 - * abwechselnd: Schläger - flache Hand
 - * Ball auf dem Schläger kreisen lassen
 - * hochwerfen und wieder auffangen des Balls ohne Springen des Balls
 - paarweise:
 - * nur ein Schläger
 - * mit Handhaltung (jeder ein Ball)
 - * zu zweit gegenüber mit zwei Bällen
 - * alleine mit zwei Bällen
 - * Squash an der Wand zu zweit; miteinander / gegeneinander
- Hauptteil (Doppel) 60min
 - Regelkunde
 - * Angabe diagonal
 - * abwechselnd schlagen
 - * Wechsel der Positionen der bisher Aufschlagenden nach Aufschlagswechsel
 - Doppelspiel
 - * miteinander spielen (so viele Schläge wie möglich)
 - * zu dritt
 - * Platten auseinander, Netzhöhe variieren, nur eine Plattenhälfte, eine Mannschaft eine Platte die andere hat 2 Platten
 - * Kaiserturnier
 - Hinweise für Profis: Zeichen unter der Platte; Stellungsvarianten bei Aufgabe
- Schluss
 - Bändelesturnier
 - Rundenlauf auf einer Seite

11.6 Hauptteil IV Tischvarianten und Stationen

Variationen des Tischaufbaus

- „Esstisch“ als Tischtennisplatte
- Grabentisch (Platz zwischen den Tischhälften lassen)
- versetzter Tisch (Tische nicht mittig ausrichten)
- Hallenboden als Tischtennisplatte und Bank als Netz
- Dreiertisch (eine Platte auf der einen Seite, zwei Platten auf der anderen Seite)

Stationskarten siehe Anhang

- BB - Korb treffen
- Zeitung an Wand treffen
- mit TT Ball so weit wie möglich schlagen
- hochgeklappte Platte - wie viel Pässe schaffst du mit Handwechsel
- Jonglieren auf Kante des Schlägers
- Angaben auf Zeitung (Angaben LK) / oder; aufgestellten Schläger treffen (Platzierung des Schlägers mit Kreuz markieren)
- Spiel allein über die Platte
- 8er Lauf
- auf umgedrehter Bank laufen (evtl. jonglierend)
- Reifen mit unterschiedlicher Entfernung hinlegen // Ziel TT muss von Reifen zu Reifen springen
- Jonglieren mit Badminton-Schläger
- Ball mit Topspin von der Flasche schlagen

12 Videomaterial

- Videos von allen Seiten <http://elearning.tibhar.com/>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLdXf2ssR2yhmQyc97EFR-PIHDaitCqBqX>
- https://www.youtube.com/playlist?list=PLylrIIV_u33gpeA0MDzvyaRQnVZ6ZhDIT