

# Tischtennis: Für alle, immer und überall

Spielerisch und sportlich anspruchsvoll: Tischtennis ist eine vielfältige Sportart, die nicht nur in den warmen Monaten gespielt wird. Dennoch bieten wir hier einen kleinen Anstoss, für die, die es bei schönem Wetter auch draussen geniessen wollen. Egal, ob alleine, zu zweit oder im Team mit Freunden.



Nicht viele Sportarten sprechen ein so breites Zielpublikum an und können an so vielen Orten genossen werden. Tischtennis kann fast überall gespielt werden: Am Strand, im Schwimmbad, zu Hause im Garten, auf Kinderspielflächen oder in der Halle.

Diese Sportart fördert zahlreiche Faktoren des sportlichen Treibens gleichermassen. Und: Das Verletzungsrisiko ist im Vergleich zu anderen Sportarten sehr gering, da vor allem kein Körperkontakt stattfindet.

Dieses Mini-Dossier beschreibt die wichtigsten Regeln und führt in technische Aspekte der Sportart ein. Wer die Schlagtechnik gezielt verbessern will, findet Anleitungen mit Reihenbildern in den Good-Practice-Technik-Vorschlägen.

## Gut zu wissen

- [Die Regeln kurz erklärt](#)
- [Technische Aspekte](#)

## Technik-Anleitungen

- Schlaggenauigkeit der Vorhand
- Schlaggenauigkeit der Rückhand
- Schiessbude
- Topspin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**