

Tischtennis: Ein Ball, zwei Schläge

Gute Spieler können den Schläger-Ball-Kontakt sowie den Einsatz des Handgelenks variieren. Das erlaubt ihnen, dem Ball Drall zu geben und so den Gegenspieler zum Fehler zu zwingen.

Zwei Basisschläge werden hier vorgestellt: Das Vorhand-Spiel ohne Rotation und das Rückhand-Spiel mit Effet.

→ [Basis: Schlaggenauigkeit Vorhand](#)

→ [Basis: Rückhand \(mit Drall\)](#)

→ [Technische Aspekte](#)

→ [Weitere Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO