

## Fest im Griff

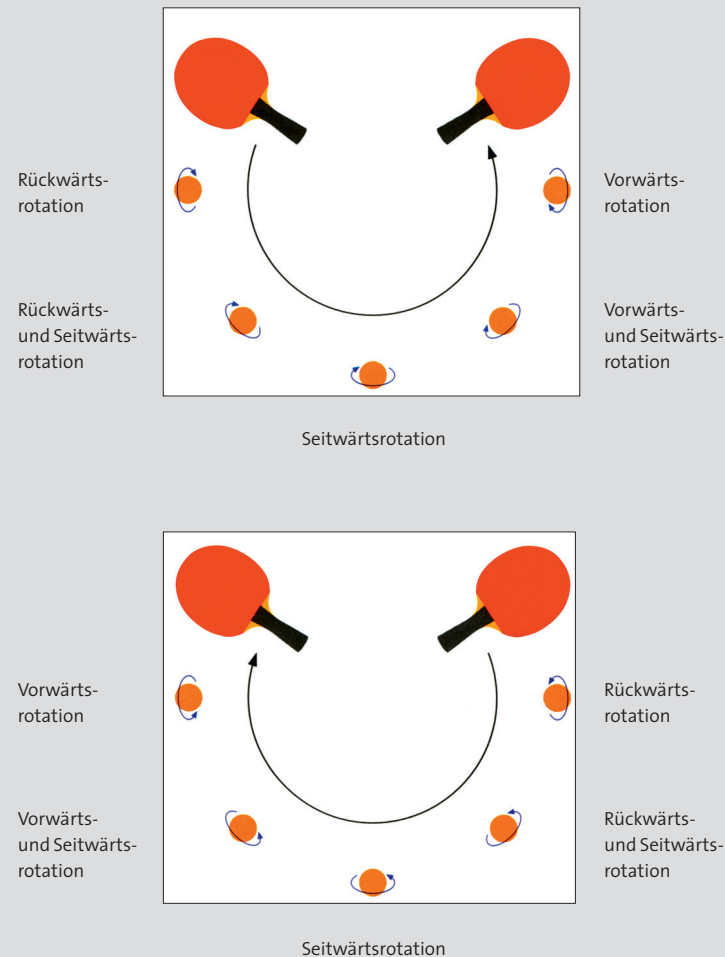


■ **Shakehandhaltung («Grüezigriff»):** Die meisten Spieler in Europa spielen mit diesem Griff. Der Schläger wird so gehalten, wie wenn man jemandem die Hand reicht, aber der Zeigefinger liegt gestreckt auf der Rückhand- und der Daumen auf der Vorhandseite. Die drei anderen Finger umschliessen locker den Griff.

■ **Penholderhaltung («Bleistiftgriff»):** Bei dieser vor allem in Asien üblichen Schlägerhaltung wird der Schläger wie ein Stift in die Hand genommen. Dabei liegen Daumen und Zeigefinger in einer offenen Zange auf der Vorhandseite. Die drei andern Finger liegen leicht gekrümmt übereinander auf der Rückhandseite.

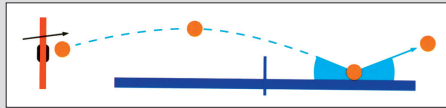
## Das Geheimnis des Anschneidens

► Gute Spieler variieren den Balltreffpunkt und den Handgelenkeinsatz. Dadurch erreichen sie bei gleich aussehenden Halbkreisbewegungen unterschiedlichen Schnitt, was den Gegner zu Fehlern verleitet.

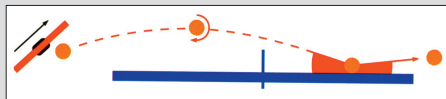


## Die Kunst der Schläge

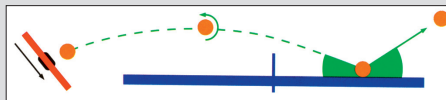
► Je nach Art des Ballkontaktes hat der Ball unterschiedliche Rotation. Diese erlaubt eine Einteilung der Schläge in drei Familien:



■ **Schläge (fast) ohne Rotation:** der Ball wird mit einer Vorwärtsbewegung frontal getroffen (die Schlagarten heissen Block, Konter und Endschlag).



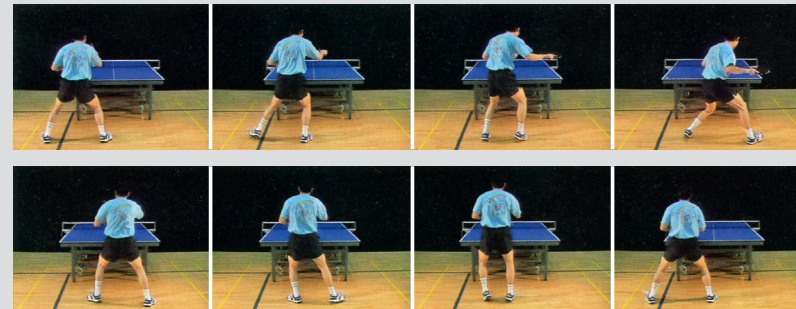
■ **Schläge mit Vorwärtsrotation:** der Ball wird mit einer Aufwärtsbewegung in der oberen Hälfte gestreift (die wichtigste Schlagart ist hier der Topspin).



■ **Schläge mit Rückwärtsrotation:** der Ball wird mit einer Abwärtsbewegung in der unteren Hälfte gestreift (die Schlagarten heissen Schupfball und Unterschnittabwehr).

## Grundstellung

► Den Aufschlag erwartet man in der Grundstellung. Sie ermöglicht schnelle Positionswechsel und somit alle Rückschlagsmöglichkeiten. In der Mitte der Rückhandseite, etwa eine Armlänge vom Tisch entfernt, steht der Rückschläger gut schulterbreit mit dem Gewicht auf den Fussballen. Beim Rechtshänder ist der rechte Fuss leicht zurückgesetzt. Die Schlägerspitze zeigt zum Netz.



## Das Spiel der schnellen Beine

► Für eine optimale Schlagausführung muss der Spieler stets den Gegner und den Ball beobachten, antizipieren und reagieren, um sich schnell richtig zum Ball zu stellen. Am häufigsten kommt hierzu der Sidestep (Gleitschritt) zur Anwendung.