

# Tischtennis

**Grundsätzlich sind die Regeln im Kindertischtennis die gleichen wie im Wettkampftischtennis. Sie können aber nach Belieben dem Niveau der Kinder angepasst werden.**

Die Hauptproblematik für kleine Kinder und Einsteiger im Tischtennis besteht darin, dass der Tisch relativ hoch und die Spielfläche relativ klein ist. Für kleine Kinder ist es empfehlenswert, die Spielfläche niedriger zu machen.



## Spielregeln

### Der Ball

- muss über oder um das Netz herum geschlagen werden;
- darf die eigene Tischhälfte nur einmal berühren;
- muss mit dem Schläger oder der Schlaghand, die den Schläger hält, geschlagen werden.

### Ich gewinne den Ballwechsel, wenn mein Gegner

- den Ball nicht regelkonform zurückspielen kann;
- den Ball verfehlt, auch beim Aufschlag.

### Der Aufschlag

- beginnt, indem der Ball auf der offenen freien Hand ruht und dann möglichst senkrecht in die Luft geworfen wird;
- muss in der fallenden Phase hinter der Grundlinie oder deren Verlängerung getroffen werden;
- muss zuerst die eigene Tischhälfte berühren, danach über das Netz und dann die gegnerische Hälfte berühren.

### Zählweise

- Gespielt wird auf drei oder 4 Gewinnsätze.
- Wer zuerst 11 Punkte erreicht, gewinnt den Satz.
- Beim Spielstand von 10–10 wird der Satz im «Tiebreak» bis zu einem 2-Punkte-Unterschied verlängert.
- Jeder hat abwechselnd immer 2 Aufschläge, nur im «Tiebreak» ändert das Aufschlagrecht nach jedem Mal.
- Es wird empfohlen, auch um die Spieldauer besser planen zu können, bei Schulturnieren auf Zeit (z. B. 5 min.) oder eine gewisse Anzahl Punkte (z. B. 21) zu spielen.

→ [Offizielle Regeln von swiss table tennis](#) (pdf)

## Sicherheit

→ Merkblatt [Unfallprävention im Tischtennis](#) (pdf)