

# Inhalt

<b>Einführung</b>	7
<b>Der Sinn des Spiels</b>	7
<b>Ausrüstung und Bekleidung</b>	8
Der Schläger	8
Die Bälle	10
Tisch und Netz	10
Bekleidung	11
Fußbekleidung	11
<b>Punktvergabe</b>	12
<b>Die Regeln</b>	13
Aufschlag	13
Doppel	14
<b>Regel-Schule</b>	16
<b>Die Grundlagen</b>	18
Der Griff	18
Vermeiden Sie Trägheit!	20
<b>Die Grundschläge</b>	21
Vorhand-Treibschlag	21
Rückhand-Treibschlag	23
Training des Treibschlages	24
Schupfschläge	25
Rückhand-Push	25
Vorhand-Push	27
<b>Aufschlag und Annahme</b>	29
Der Aufschlag	29
Aufschlag-Annahme	33
<b>Die Bewegung am Tisch</b>	35
Vorausschauen	35
Beinarbeit	35

<b>Krafteinsatz</b>	38
Der schnelle Vorhand-Treibschlag	38
Der schnelle Rückhand-Treibschlag	40
Der Schmetterball	41
<b>Spin-Schläge</b>	43
Woher kommt der Spin?	43
Topspin	43
Backspin	44
Sidespin	45
Einsatz des Spins	45
<b>Training und Besonderheiten</b>	46
Übungsleiter	46
Breitensport-Maßnahmen	46
Marketing-Gesellschaft	47
<b>Adressen</b>	48

