

Inhalt

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

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

