

Inhalt

1	Wissenswertes über Tischtennis Vom Tischtennisfieber	7
2	Der Kopf entscheidet: Was passiert hier eigentlich?	12
3	Was macht mir besonders Spaß? Spielsysteme und Spezialisierung	25
4	Eine „entscheidende“ Entscheidung Welcher Schläger passt zu mir?	36
5	Über den Streit der Gelehrten: Welche Schlägerhaltung ist die beste?	46
6	Jeder Schlag beginnt in den Zehen: Wie „beherrsche“ ich den Tisch?	50
7	Raumaufteilung gibt's nicht nur im Fußball Wann spiele ich Rückhand und wann spiele ich Vorhand? ...	53
8	„Zaubern“ will gelernt sein Was heißt denn Ballgefühl und Händchen?	56
9	Erst probieren, dann studieren: Welche Schläge muss ich können?	61
	9.1 Wir schupfen	65
	9.2 Wir kontern und schmettern	69
	9.3 Wir ziehen!	73
	9.4 Wir blocken und wehren ab	80
	9.5 Aufschläge	85
10	Mit Kopf, System und Spaß: Wie lerne und trainiere ich am besten?	94
11	Spielen will geregelt sein: Die wichtigsten Regeln im Überblick	103
	Powertipp für zu Hause: Heimtraining mit Balleimer und Roboter	110
	Infotipps	112
	Bildnachweis	114