

# AUFSCHLAG SICHER MIT ROUTINE

Posted on 14. März 2016 by Tom



Categories: [Einsteiger](#), [Training](#)

Tags: [aufschlag](#), [aufschlagroutine](#), [einsteiger](#), [Tischtennis](#), [Training](#)

©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!



In der Regel stehen wir alle unter Stress, wenn wir ein Spiel bestreiten. Je unerfahrener Du bist, desto schwieriger ist die Situation. Gerade im Aufschlagspiel ist es wichtig, dass der Aufschlag immer gelingt. Der Aufschlag soll im besten Fall zu einem direkten Punkt führen oder dient der Vorbereitung deines Spiels.

Wie stelle ich also sicher, dass der Aufschlag immer da landet, wo ich ihn haben will?

Ganz einfach: üben, üben, üben. Ok, das ist jetzt unpopulär, aber daran führt kein Weg vorbei. Der 2. Punkt ist die Entwicklung einer Routine im Aufschlag.

Um die Erregung im Wettkampf unter Kontrolle zu bekommen, verwendet man Aufschlagroutinen.

Ganz grob vereinfacht ist eine Routine ein standardisierter Bewegungsablauf, der eine gewohnte Situation herstellt und die Erregung damit abklingen läßt. Wer mehr wissen will liest bitte auf Wikipedia unter „Gewohnheit“ nach.

Der Aufschlag ist das eine und zum Aufschlag gehört eine „Aufschlagroutine“. Bei Michel Maze ist es z.B. das Verhalten kurz vor dem Ausführen des eigenen Aufschlages. Er legt immer den Arm auf den Tisch und beginnt aus dieser Stellung den Aufschlag. Er schafft sich für den Aufschlag den immer gleichen Bewegungsablauf, obwohl der Aufschlag sich unterscheidet.

Diese Phase vor dem Aufschlag dient der Konzentration und Überlegung, was als nächstes gespielt wird. Gerade in den unteren Spielklassen bricht oft eine gepflegte Hektik aus, wenn gespielt wird. Da ist man noch nicht ganz am Tisch und schon wird der Ball zum Aufschlag hochgeworfen und gespielt. Hier solltest Du Dir mehr Zeit für eine Phase der Konzentration und Überlegung nehmen. Eine Aufschlagroutine hilft dabei.

Eine Aufschlagroutine ist einfach zu entwickeln. Es gibt Menschen, die den Ball auf den Boden tippen oder auf den Schläger fallen lassen oder oder oder...

Meine Aufschlagroutine ist, dass ich mich zum Aufschlag hinstelle und den Ball dann aus der Hand 2 bis 3 mal jeweils 2 bis 3 mal den Ball auftippen lasse. Warum? Keine Ahnung, das habe ich mir angewöhnt und ich kann mich gut dabei konzentrieren.

## **Tipp:**

Wende diese Aufschlagroutine bewusst im Training an, nur wenn es dort funktioniert, wird es auch im Wettkampf funktionieren.

Sichere Aufschläge beherrschst Du nur, wenn Du diese bewusst übst und als Teil des Spieles verstehst.

**Link Wikipedia:** <https://de.wikipedia.org/wiki/Gewohnheit>

**©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!**



**©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!**

