

# KLEINER RATGEBER MATERIAL FÜR EINSTEIGER IM TISCHTENNIS

Posted on 16. November 2014 by Tom



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

Tags: [anfänger](#), [beginner](#), [einsteiger](#), [Material](#), [Tischtennis](#)

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



Immer wieder gibt es die Fragen nach dem richtigen Schläger/Holz oder dem richtigen Belag, sei es für Kinder oder Erwachsene.

Einfache Antwort: Es gibt ihn nicht.

Tischtennis ist ein Individualsport und die Materialien sind unübersehbar vielfältig und ändern sich permanent. Die Preisspanne für ein Holz reicht von 10 - 350 €. Das bedeutet aber nicht, dass ich automatisch mit dem teureren Material besser spiele. Es ist eine Frage des Individuums.

*Tischtennispieler entwickeln sich und das bedeutet auch, dass sich das Material ändern kann.*

Beläge spielen sich auch ab und müssen ersetzt werden! Das Holz kann man im Prinzip bis in alle Ewigkeit spielen, aber Beläge müssen ersetzt werden. Der Gummi unterliegt einem Verschleiß.

## Was mache ich also jetzt?

Die beste aller Varianten für Einsteiger ist: Erst einmal nehmen was da ist und schauen, ob man den Sport ausüben will. In einem strukturierten Training wird schnell klar, dass Tischtennis nicht nur am Tisch spielen ist, sondern dass viele andere Bereiche wie Schnelligkeit und Differenzierung eine wichtige Rolle spielen.

Wenn also klar ist, dass man mit dem kleinen Ball und dem Schläger etwas machen möchte, dann sollte schnell vernünftiges Material her.

Als ich das letzte Mal bei einem anderen Training zugeschaut und ein bisschen geholfen habe, hat der Trainer den Anfänger aufgefordert einen Unterschnittball zu spielen. Das Problem war nur, dass der Belag das überhaupt nicht zuließ. Er war zu glatt. Auf meine Aufforderung an den Lehrenden das selbst einen Aufschlag mit Schnitt und diesem Schläger zu produzieren ist er gescheitert. Das Kind sollte also eine unlösbare Aufgabe lösen. Das geht so gar nicht...

## Welches Material für Einsteiger?

Wenn Sie mit Ihrem Kind oder selber losgehen einen Schläger kaufen, dann sagen Sie dem Verkäufer im Fachgeschäft, dass es um einen Anfänger geht.

Wie oben ausgeführt spielt der Preis bei der Auswahl nur für Sie selbst eine Rolle. Er sagt nicht unbedingt etwas darüber aus, ob man gut oder schlecht damit spielt. Gehen Sie also vernünftig an die Sache ran und denken Sie darüber nach, dass Ihr Kind vielleicht doch in 3 Monaten nicht mehr Tischtennis spielen möchte ;).

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



Beim Tischtennis teilt man sowohl die Beläge als auch die Hölzer in Kategorien ein, die wiederum mit den Eigenschaften eines "guten Balles" zu tun hat.

Im Prinzip (vereinfacht) geht es um folgende Punkte:

1. Geschwindigkeit - wie schnell sind Holz und Belag
2. Rotation - wie stark wird das Erzeugen / Annehmen von Rotation unterstützt
3. Absprungsverhalten gleichmäßig - Carbonhölzer haben einen gleichmäßigeren Absprung, sind aber in der Rückmeldung nicht so sensibel wie Vollhölzer

## Was benötigt ein Einsteiger?

1. Gute Kontrolle
2. Rückmeldung wo der Ball den Schläger getroffen hat
3. die Möglichkeit Rotation zu erzeugen (Belag muss griffig sein).

## Empfehlungen Holz:

Das Holz sollte ein Allround-Holz sein. Je heller der Klang, desto schneller das Holz, also genau hinhören und lieber ein langsames Holz nehmen.

Kein Carbon für Einsteiger!! Ein Anfänger muss merken, wo er den Ball mit dem Schläger trifft, dann kann er besser korrigieren.

Für Kinder mit kleineren Händen gibt es auch Mini-Schläger. Diese sind auf jeden Fall zu empfehlen. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden was angenehm ist.

**Der Griff sollte auf jeden Fall gerade** sein - kein konkaver oder anatomischer Griff. Die Schlägerhaltung ist sehr wichtig und eventuelles Umgreifen wird durch gerade Griffe erleichtert.

## Empfehlungen Beläge

### Update 17.10.2016

Die Belagsstärke (Dicke) sollte 1,9 mm nicht überschreiten. Empfehlenswert sind 1,7-1,9 mm. Es sollten bei Anfängern immer Beläge ohne Tensor sein. Die grundlegenden Schlagtechniken werden so sicher erworben und ausserdem schult man den Armzug, der beim Einsatz von Tensorbelägen viel geringer ist.

Es sollten klassische Noppen innen Beläge sein. Dabei ist die Schlagseite ein glatter Gummi.

Es dürfen keine Tensorbeläge sein! Diese haben einen eingebauten Frischklebeeffekt (Ball beschleunigt überproportional) und sind für Anfänger sehr schwer zu beherrschen!

Es sollte ein roter und schwarzer Belag sein. Auf keinen Fall für Kinder/Jugendliche beim Einstieg irgendwelches Material anschaffen. Unter Material versteht man im Tischtennis Beläge mit

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



spezieller Wirkung wie Anti, Noppe (lang,kurz). Die Entscheidung auf Material zu wechseln wird frühestens nach dem Ausprägen der grundlegenden Techniken getroffen.

Ich hoffe, dass ich ein wenig helfen konnte. Kontakt gibt es wie immer über das Kontaktformular in der rechten Seitenleiste.

Man kann mich auch hier als Trainer buchen: [Anfrage Trainingsstunden](#)



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

