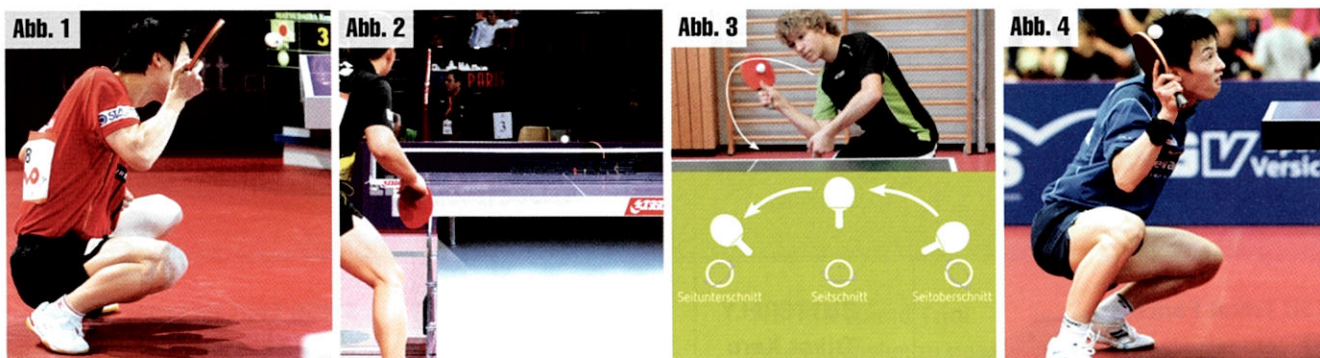


Aufschlagtraining

Der Tomahawk-Aufschlag

Den Scheibenwischer-Aufschlag mit der Vorhand beherrschen viele. Richtig schwierig wird es für den Gegner, wenn man wie Kenta Matsudaira den Ball bei diesem Aufschlag auch mit der Rückhand spielen kann



Eine große Überraschung bei den Weltmeisterschaften war der Viertelfinaleinzug von Kenta Matsudaira, der unter anderem Ma Lin bezwang. Markenzeichendes Japaners ist der spektakuläre Tomahawk-Aufschlag, der im folgenden Artikel genauer unter die Lupe genommen werden soll.

Ähnlich wie bei den Indianern beim Tanz mit dem Tomahawk beschreibt dabei das Schlägerblatt einen Halbkreis seitlich neben oder sogar zum Teil über dem Kopf. Meistens wird der Aufschlag dabei aus Tischmitte halblang oder lang in eine der Ecken gespielt.

Extrem tiefe Ausgangsstellung wie bei einem Frosch

Für einen flachen Aufschlag ist ein Balltreffpunkt knapp über Tischniveau notwendig, in etwa auf Höhe der Netzkante. Um einen so tiefen Balltreffpunkt zu erreichen, ist eine extreme Beinstellung und Körperhaltung notwendig. Abb. 1 und 7 zeigen, wie Matsudaira (Körpergröße 1,72 m) quasi in einer Froschstellung der Beine mit seiner Hose fast den Boden berührt und sich der Kopf nur noch zum Teil über Tischniveau befindet, in der Ausschwingphase manchmal sogar ganz verschwindet (Abb. 2). Das Ge-

wicht ist die ganze Zeit auf den Fußballen, um nach Ende des Aufschlags schnell wieder nach oben in eine optimale Stellung für den nächsten Ball zu kommen. Eine gut ausgeprägte Beinmuskulatur ist hierfür zwingende Voraussetzung. Aufgrund der extremen Körperhaltung ist der Aufschlag eher für kleine Spieler geeignet, die nicht so tief in die Knie abtauchen müssen.

Rotationsvarianten funktionieren nach dem Scheibenwischer-Prinzip

Ein guter Aufschlag ist dadurch gekennzeichnet, dass bei gleicher Aufschlagbe-

DER AUTOR



Frank Fürste ist seit 1994 hauptamtlich Landestrainer in Baden-Württemberg. Seit 1989 ist er als Referent tätig in der C-, B- und A-Lizenz-Aus- und Fortbildung. Der Diplom-Sportpädagoge war ehrenamtlich bis 2007 Ressortleiter Lehrwesen im TTVWH. Seit 2000 ist er Vizepräsident des Verbandes Deutscher Tischtennistainer (VDTT) und hier verantwortlich für das jährliche VDTT-Symposium sowie die Redaktionen der Zeitschriften *TTL* und *VDTT-Trainerbrief*. Als Spieler war er lange in der 2. Bundesliga aktiv.

ANZEIGE

Workshop für A-, B-, und C-Trainer*

16. bis 18. August 2013 in Malente (nahe Kiel)

*anerkannt zur Lizenzverlängerung vom DTTB, TTVSH, TTVN, HaTTV, HTTV, BYTTV, TTBW

SCHWERPUNKTE



1. Leistungstraining mit Nachwuchsspieler/innen
Referentin: Dana Weber (Bundestrainerin der Schüler/innen)



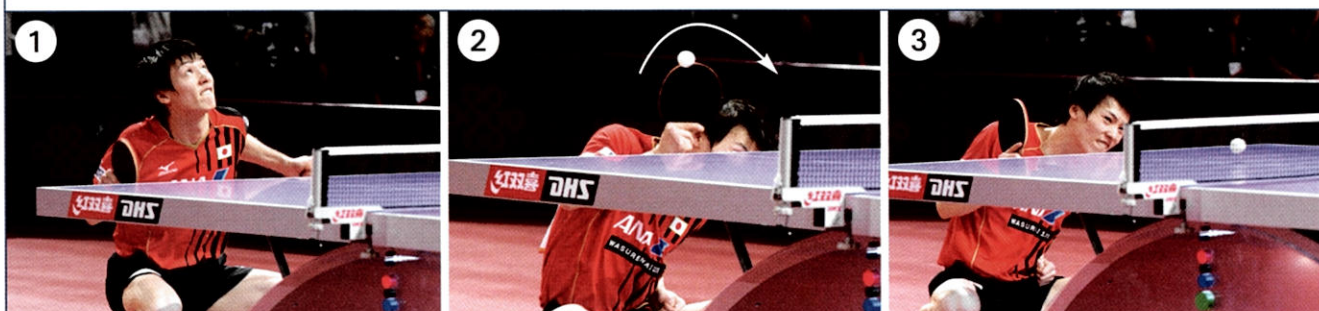
2. Materialworkshop – Spiel mit und gegen Material
Referent: Claus Mattern (Ehem. Bundesligaspieler)

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.vdtt.de

BILDREIHE 1: TOMAHAWK-AUFSCHLAG MIT DER VORHAND



BILDREIHE 2: TOMAHAWK-AUFSCHLAG MIT DER RÜCKHAND



wegung je nach Balltreffpunkt unterschiedliche Rotation erzeugt wird und somit die Schnitterkennung für den Rückschläger erschwert wird. Dies ist möglich, wenn der Schlägerkopf wie beim Tomahawk-Aufschlag einen Halbkreis beschreibt, ähnlich einem Scheibenwischer (Abb. 3). Je nach Balltreffpunkt erhält der Aufschlag somit Seitüberschnitt, Seitchnitt oder Seitunterschnitt. Um möglichst maximalen Drall zu erzeugen, ist es wichtig, den Ball wie Matsudaira möglichst grifffern am oberen Rand des Schlägerblattes zu treffen (Abb. 4). Je größer der Abstand (Hebel)

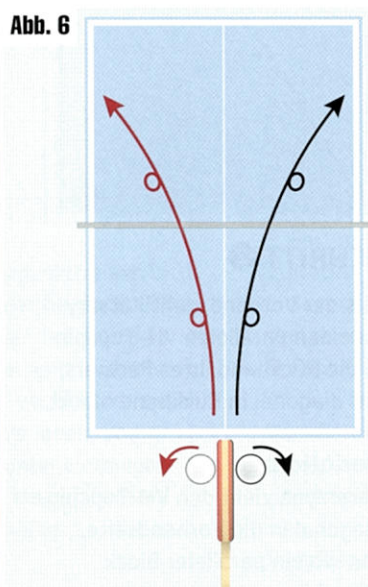
zwischen Hand- bzw. Ellbogengelenk (Drehachse) und Balltreffpunkt auf dem Schläger ist, desto höher wird die Rotation des Balls.

Die Besonderheit: Der Ball wird mal mit Vorhand, mal mit Rückhand getroffen

Das Besondere gegenüber den schon bekannten, normalen Scheibenwischer-Aufschlägen ist, dass Matsudaira den Ball bei gleicher Ausholbewegung entweder mit der Vorhandseite (Bildreihe 1) oder mit der Rückhandseite trifft (Bildreihe 2). Der Rechtshänder Matsudaira erzeugt beim Treffpunkt des Balles mit der Vor-

hand Linksdrall, beim Treffpunkt mit der Rückhand Rechtsdrall. Dies sorgt beim Rückschläger für eine zusätzliche Schwierigkeit beim Lesen des Aufschlags. Durch den vergrößerten, möglichen Streuwinkel des Aufschlags (s. Abb. 5 bis 7 unten) wird auch die Einnahme einer optimalen Rückschlagposition erschwert, da erst sehr spät, kurz vor dem Balltreffpunkt, zu antizipieren ist, ob er den Ball mit der Rückhand oder Vorhand trifft.

In der nächsten Folge der Trainingstipps geht es um das Erlernen und den taktischen Einsatz des Tomahawk-Aufschlages.



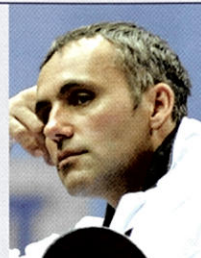
Ein Beitrag von Rahul Nelson

Fotos: Marco Steinbrenner, Matthias Ernst

DAS SAGT DER EXPERTE

Warum gerade diese Übung, Herr Dziubanski?

Das ist nicht nur eine Beinarbeitungsübung, sondern für mich auch eine Antwort auf die gegnerische Taktik. Denn unsere Gegner aus Asien fangen sehr oft mit einem Angriff durch die Mitte an und versuchen dann, in eine Ecke nachzusetzen. So trainiert Katarzyna mit dieser Übung nicht nur ihre Beine, sondern auch, auf die typischen asiatischen Angriffe sicher antworten zu können.



Michał Dziubanski,

polnischer Damen-Nationaltrainer, arbeitet täglich mit Katarzyna Grzybowska

Meine Lieblingsübung

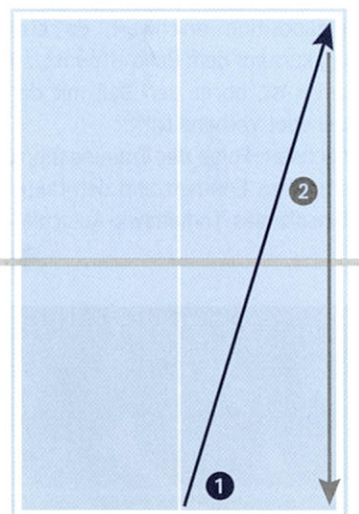
So kommt man auf Trab

Die flinke Katarzyna Grzybowska trainiert gern ihre Beinarbeit. Am liebsten beginnt sie dabei mit einer regelmäßigen Übung

„Eins, zwei, drei“, antwortet die polnische Nationalspielerin Katarzyna Grzybowska prompt auf die Frage nach ihrer Lieblingsübung und fügt zur Erklärung an: „Mitte, Vorhand, Rückhand“. Diese regelmäßige Beinarbeitungsübung hilft ihr, den Kreislauf auf Touren zu bringen und die Verbindung zwischen Vorhand und Rückhand zu schulen. Wem das zu simpel erscheint, der kann sich an der zweiten Übung versuchen, die die 24-Jährige besonders gern trainiert: „Ich ziehe Topspins von überall, alles in die Mitte. Meine Partnerin verteilt die Bälle auf dem ganzen Tisch.“ Diese unregelmäßige Übung ist allerdings etwas für Fortgeschrittene.



KATARZYNA GRZybOWSKAS LIEBLINGSÜBUNG: MITTE, VH, RH

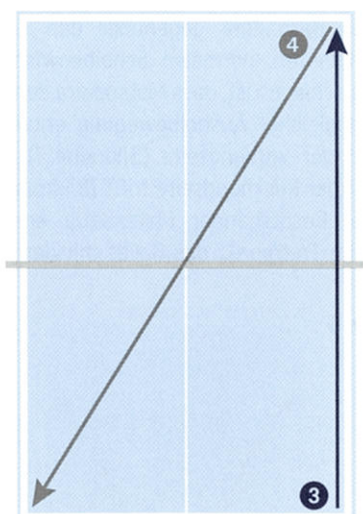


SCHRITT 1

Katarzyna zieht einen VH-Topspin aus der Mitte in die gegnerische Rückhand. Darauf folgt ein Block des Partners in ihre Vorhandseite.

Variation:

Katarzyna nimmt den ersten Ball aus der Mitte nicht mit der Vorhand, sondern zieht von hier einen RH-Topspin.

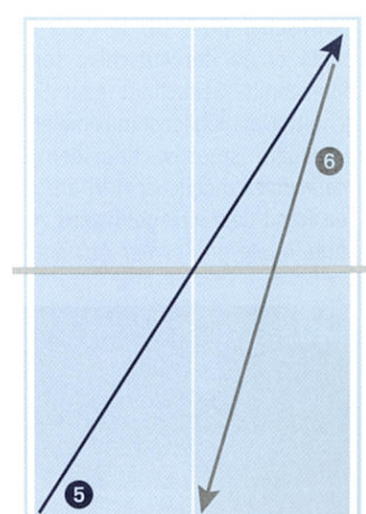


SCHRITT 2

Aus der Vorhand zieht Katarzyna einen parallelen VH-Topspin in die Rückhand ihres Partners, der diagonal in Rückhand blockt.

Variation:

Katarzyna zieht den VH-Topspin diagonal in die Vorhandseite, von wo ein paralleler Block erfolgt.



SCHRITT 3

Katarzyna zieht einen diagonalen RH-Topspin. Der Block kommt in Mitte, und es geht von vorn los.

Variation:

Der RH-Topspin wird nicht in Rückhand, sondern auf den Ellbogen gespielt, dann geht es frei weiter.