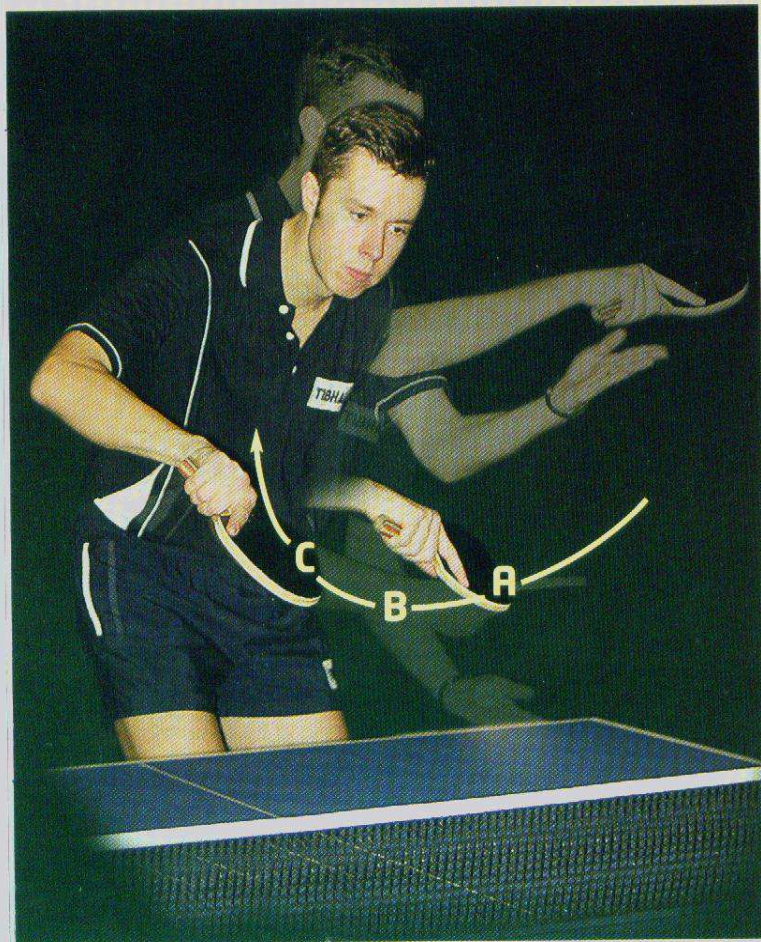


Rückhandaufschläge

# Vorhand kann doch jeder

Aufschlagvariationen mit der Rückhand erweitern nicht nur das Repertoire. Sie können auch zu einer gefährlichen Waffe werden



Diese Studie von Vladimir Samsonovs Rückhandaufschlag zeigt: Beim Bewegungsablauf zeichnet der Schläger ein „U“

Nicht erst seit Dimitrij Ovtcharov und Vladimir Samsonov sollte ein guter Rückhandaufschlag in das Repertoire jedes Spielers gehören und schon in der Grundausbildung vermittelt werden. In *tt 06/2011* wurde bereits erläutert, dass der Rückhandaufschlag, wie ihn Dimitrij Ovtcharov praktiziert, eine Alternative zum schwierigeren Gegenläuferaufschlag ist, da man mit ihm die gleichen Schnittvariationen erzeugen kann. Aus der Vorhandseite gespielt, ist er zudem im Doppel vor allem bei zwei Rechtshändern eine wichtige Aufschlagvariante, um seinem Partner genügend Platz für dessen Vorhand zu schaffen.

### Variable Rotation bei gleicher Schlagbewegung

Genau wie bei einem guten Vorhand-Aufschlag gilt es, die Wahrnehmung der Rotation für den Rückschläger zu erschweren, indem man wie Vladimir Samsonov im Bild links versucht,



Ganz tief unten und in Tischmitte: Dimitrij Ovtcharov schlägt oft aus dieser extremen Stellung mit der Rückhand auf

bei gleicher Schlagbewegung unterschiedliche Rotation zu erzeugen. Der Schläger beschreibt hierbei eine bogenförmige Bewegung, gleich einem „U“, von links oben nach rechts oben (aus Sicht des Rechtshänders). Das Schlägerblatt ist senkrecht bis stark geöffnet. Der Ellbogen wird am Ende der Bewegung leicht nach oben gezogen. Es erfolgt ein starker Handgelenkeinsatz beim Treffen des Balles. Je nach Balltreffpunkt (A, B, C) erhält der Ball Unter-, Seiten- oder Überschnitt.

### Maximieren der Rotation durch variable Griffhaltung

Eine zusätzliche Verschärfung des Unterschnitts erreicht man durch eine Verdrehung des Schlägers in den extremen Vorhandgriff (siehe Foto rechts oben auf S. 41). Hiermit kommt man beim Rückhandaufschlag in einem flacheren Winkel unter den Ball und kann ihn in der Nähe des Südpols so streifen, dass

ANZEIGE

## Symposium 2012

06. bis 08.07.2012 in Grensau

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)

Schwerpunktthema

### Technikupdate

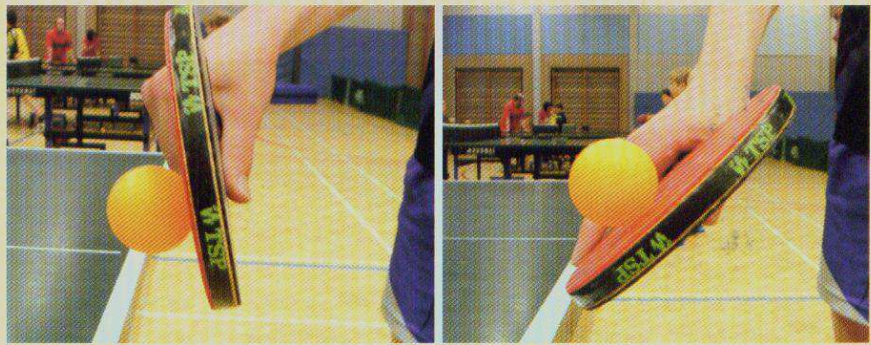
Mit den Referenten:

Dirk Huber (WTTV)  
Markus Söhngen  
Dr. Manfred Muster



er mehr Rückwärtsrotation erhält. Umgekehrt erreicht man durch einen extremen Rückhandgriff (rechts, linkes Foto.) eine Optimierung von Seiten- und Überschnitt. Durch den Rückhandgriff ist es wesentlich leichter, den Ball oberhalb des Äquators zu treffen.

Je nach zu erwartendem nächsten Ball muss natürlich nach dem Aufschlag wieder umgegriffen werden.



**Die Schlägerhaltung ist wichtig: Der Rückhandgriff (l.) erleichtert, dem Ball Seit- und Überschnitt zu verleihen, der Vorhandgriff (r.) bringt mehr Unterschnitt**

**Variable Ausgangsposition mit anschließender Beinarbeit in die optimale Position für den nächsten Ball**

Um die Ausholbewegung beim RH-Aufschlag zu optimieren, sollte eine zur Rückhand geöffnete Bein-, Rumpf- und Schulterachsenstellung gewählt werden. In der Regel wird dabei der linke Fuß beim Rechtshänder zurückgesetzt (siehe Bildreihe unten). Der Schlagarm kann dadurch besser nach vorne zum Tisch hin beschleunigt werden. So sind auch schnelle Kick- bzw. Tempoaufschläge mit Rückhand möglich. Ein weiterer Vorteil dieser Stellung liegt im Verdecken der oben erläuterten extremen Griffhaltung für den Gegner (Anmerkung: Laut Regel-

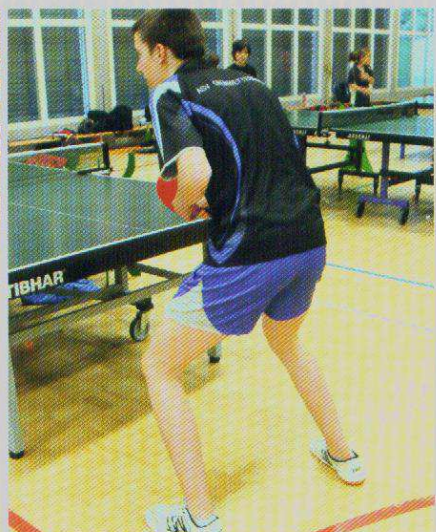
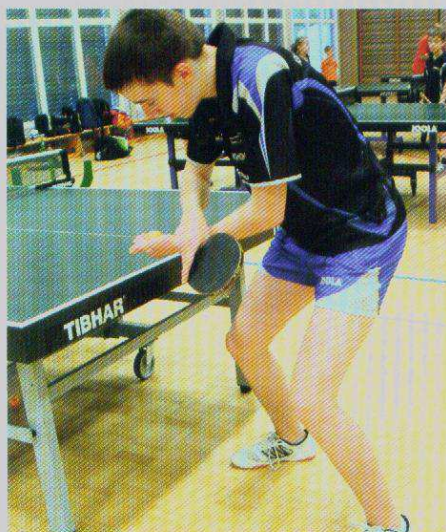
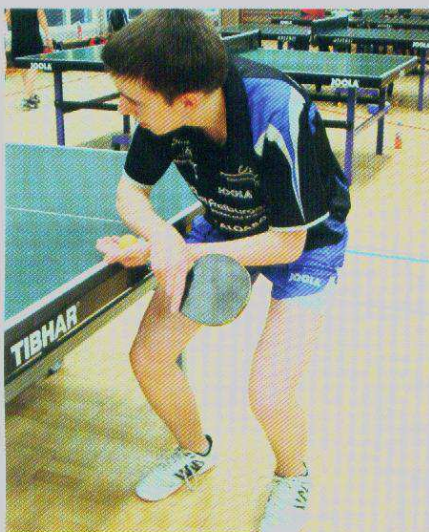
werk darf während des gesamten Aufschlags nur der Ball nicht für den Gegner verdeckt werden, dies gilt nicht für die Hand und den Schläger).

Je nach angestrebter Aufschlagplatzierung ist es sinnvoll, die eigene Position am Tisch zu variieren. Der Rückhandaufschlag sollte aus Rückhand, Tischmitte und zumindest für alle Rechtshänder für den Einsatz im Doppel auch aus Vorhand trainiert werden.

Dimitrij Ovtcharov (Foto links) zeigt eine extreme Ausgangsposition in Tischmitte. Die Füße stehen zu Beginn fast parallel

zur Grundlinie des Tisches, die Beine sind stark gebeugt, Schläger und Griffhaltung befinden sich verdeckt unterhalb des Tisches.

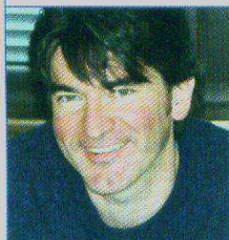
Aus der Tischmitte hat er die Möglichkeit, extrem in die weite Vorhand des Gegners zu platzieren. Umso wichtiger ist allerdings die Beinarbeit während des Rückhandaufschlags, vor allem, wenn man danach mit der Vorhand weiterspielen will. Mehr zum taktischen Einsatz des Rückhandaufschlags und der anschließenden Spieleröffnung in der nächsten Ausgabe von *tischtennis*.



**Diese Stellung hilft: Körper extrem weit (links) oder ziemlich weit (Mitte) zur Rückhand öffnen, danach rasch parallel stellen**

Foto: Frank Fürste (5), Steinar Bøcher (2), Gatsch (1), VDT

**DER AUTOR**



**Frank Fürste**

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.