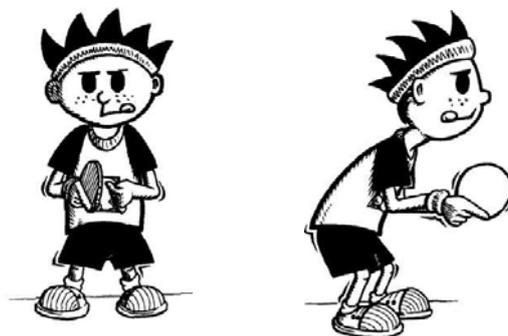


DTTB Technik-Leitbild: Grundposition (Ballervartung, Neutralstellung)



Ziel: Erwartung des gegnerischen Aufschlags in Antizipation aller denkbaren Varianten der Platzierung, der Rotation und des Tempos. Die gute Grundposition ermöglicht schnelle Bewegung in jede Richtung und minimiert das Überraschungsmoment für den Gegner.

Position	Beine	Rumpf	Arm und Schläger
<ul style="list-style-type: none"> • Der Spieler befindet sich in einer solchen Entfernung zum Tisch, dass er mit ausgestrecktem Schlagarm die Grundlinie des Tisches mit der Schlägerspitze gerade erreichen kann. • Der Spieler steht etwa in Verlängerung der Mittellinie, meist etwas auf seiner Rückhandseite. • Die eigene Position zum Tisch kann und sollte durch Beobachtung des Gegners (Aufschlägers), insbesondere dessen Schlagbewegung, angepasst werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Füße mindestens schulterbreit auseinander • Füße parallel zur Grundlinie oder in „Vh-Orientierung“ • Knie sind gebeugt • Körpergewicht auf beiden Beinen verteilt und überwiegend aus Fußballen verlagert 	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper durch Hüftbeugung nach vorn geneigt • Rumpf parallel zur Grundlinie oder in „Vh-Orientierung“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger zur Tischmitte hin orientiert vor dem Körper • Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel • Die Schlägerspitze befindet sich oberhalb Tischniveau

Typische Fehler

- Schläger nicht oberhalb Tischniveau
- Fehlende Kniebeugung und Körperspannung
- Körper nicht im Gleichgewicht; Schwerpunkt einseitig
- Zu geringe oder zu große Distanz zum Tisch
- Keine Gegnerbeobachtung – dadurch mangelhafte Antizipation