

## Ministep

### Voraussetzungen der Beinarbeit

Die Beherrschung der verschiedenen Verschiebungstechniken ist von enormer Bedeutung im Tischtennis. Erst eine perfekte Beinarbeit mit stetiger Bewahrung des Gleichgewichts ermöglicht eine optimale Stellung zum Ball, welche für einen erfolgreichen Schlag nötig ist.

Bei den verschiedenen Techniken ist auf eine dynamische Körperhaltung zu achten: Gewicht immer auf den Fussballen, Knie gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Die Füße gleiten flach über den Boden und der Körperschwerpunkt bleibt auf der gleichen horizontalen Ebene ohne starke Auf-/Abwärtsbewegungen.

### Ministep

Der Ministep, ein kleiner Schritt aus dem Fussgelenk, wird für kleine Verschiebungen (bis 30 cm) gebraucht.

Bei einem Ministep nach rechts bewegt sich zuerst das rechte, dann das linke Bein. Dabei verändert sich der Abstand zwischen den beiden Füßen nur wenig – oder gar nicht, da auch ein gleichzeitiges Abstossen mit beiden Füßen möglich ist. In diesem Fall entspricht der Ministep einem kleinen flachen Sprung zur Wiederpositionierung zwischen den Schlägen.

