

## Sidestep

### 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.

### Sidestep

Der Sidestep (oder Gleitschritt) kommt bei mittleren Verschiebungen (30–80 cm) zur Anwendung, zum Beispiel bei Vorhand-Rückhand-Kombinationen über den ganzen Tisch oder beim Vorhand-Vorhand-Spiel über eine Tischhälfte.

Für eine Verschiebung nach rechts führt ein Impuls aus dem linken Bein zu einer Belastung und Beugung des rechten Beines. Man bewegt zuerst den linken Fuss in die Nähe des rechten Fusses, worauf dieser explosiv ebenfalls nach rechts bewegt wird. Darauf wird der linke, dann der rechte Fuss aufgesetzt. Da sich das Gewicht nun eher auf dem rechten Fuss befindet, ist der Spieler bereit für die Ausholphase des anschliessenden Vorhandschlags.

Sidestep nach rechts



Sidestep nach links