

Umlaufen

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.

Umlaufen

Das Umlaufen dient dazu, die Vorhand aus der Rückhandseite einsetzen zu können.

Die Technik ist die gleiche wie beim Sidestep, doch der Schritt wird kreisförmig «um die Ecke», aber fast am Ort ausgeführt. Das linke Bein soll nämlich nicht zu weit nach vorne gestellt werden, damit die Tischecke nicht die Wiederpositionierung behindert.

Für die Rückkehr in eine günstige Position ist auch eine deutliche Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne während des Vorhandschlags wichtig.

