

# Technikmodell Tischtennis

## Voraussetzungen

Schlägerhaltung

Beinarbeit

Stellung zum Ball

## Schlagausführung

### Konstante Elemente

Art des Ballkontakts

Phasen der Bewegung (Ausholphase, Schlagphase, Endphase)

Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

Schlagbewegung in einer Ebene

### Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung

Winkel der Schlagebene und des Schlägers

Phase des Balltreffpunkts

Verlagerung des Körperschwerpunkts