



## Tischtennis Regeln – gekürzte Version

(Die nachfolgenden Regeln sind verkürzt und in vereinfachtem Wortlaut. Die Regeln entsprechen dennoch dem offiziellen internationalen Tischtennis Regelwerk.)

### Tischtennis Regeln zum Aufschlag

- Beim Tischtennis Aufschlag liegt der Ball frei auf dem geöffneten Handteller des Aufschlägers.
  - Der Tischtennisball muss beim Aufschlag 16 cm oder höher (senkrecht) hochgeworfen werden. Der Ball muss dabei für deinen Gegner sichtbar sein, und darf nicht verdeckt werden.
  - Die Tischtennis Regeln besagen, dass der Ball im Spiel ist, sobald er hochgeworfen wurde. Der Tischtennisball muss mit dem Schläger so getroffen werden, dass er 1 Mal auf der eigenen Tischhälfte aufspringt, und dann auf der Tischhälfte des Gegners aufkommt.
  - Der Ball darf beim Aufschlag nicht das Netz streifen. Streift er das Tischtennisnetz, und kommt danach auf der Tischhälfte des Gegners auf, so ist es ein Netzaufschlag. Dies ist kein Fehler; der Aufschlag wird einfach wiederholt.
  - Streift der Ball beim Aufschlag das Tischtennisnetz, und kommt jedoch anschließend nicht auf der Tischhälfte des Gegners auf, so ist es ein Fehler. Ein Punkt für den Gegner.
- Jeder Spieler hat zwei Aufschläge; Netzaufschläge werden nicht mitgezählt. Danach hat der andere Spieler zwei Aufschläge.
- Bei Satzverlängerung ab 10:10 hat jeder Tischtennispieler jeweils nur einen Aufschlag. Immer abwechselnd. Einmal der Gegner, einmal Sie, einmal der Gegner, einmal Sie...
- Im Einzel dürfen Sie den Aufschlag (den Ball) von jeder Position der eigenen Tischhälfte zu jeder Position der gegnerischen Tischhälfte spielen.
- Beim Doppel (2 Tischtennispieler gegen zwei Gegner) gelten andere Tischtennis Regeln beim Tischtennis Aufschlag. Beim Doppel muss der Aufschlag quer gespielt werden. Aus ihrer Sicht kommt der Ball zuerst auf ihrer rechten Tischhälfte auf, und dann auf der (aus ihrer Sicht) linken Tischhälfte des Gegners.

### Tischtennis Regeln Ballwechsel

- Der Ball ihres Gegners darf nur einmal auf ihrer Tischhälfte aufschlagen, und muss dann auf die gegnerische Tischhälfte zurückgeschlagen werden. Der Tischtennisball darf nicht wie beim Tennis "volley" genommen werden.
- Der Ball darf mit dem Tischtennisschläger nur einmal berührt werden.

- Streift der Ball beim Rückschlag das Tischtennisnetz und kommt anschließend auf die gegnerische Tischhälfte auf, dann ist der Schlag gültig. Das Spiel geht ganz normal weiter. Es ist jedoch üblich eine "Entschuldigung" für diesen Netzroller auszusprechen; sozusagen ein ungeschriebenes Gesetz der Höflichkeit.
- Wenn Sie den Tischtennisball beim Schlag versehentlich mit einem Teil der Schlaghand (die Hand, in der der Tischtennisschläger gehalten wird) berühren, dann ist dies kein Fehler. Das Spiel geht weiter. Mit der freien Hand darf der Ball dagegen nicht berührt werden.
- Wenn der Ball auf der gegnerischen Tischhälfte auf der Tischkante (von oben) aufschlägt, dann ist dies kein Fehler. Das Spiel geht normal weiter. Eine Entschuldigung beim Gegner ist angebracht für diesen Kantentreffer. Der Ball darf jedoch nicht die Seite des Tischtennistisches treffen; dies wäre ein Fehler und ein Punkt für den Gegner.
- Der Tischtennisschläger darf beim Schlag mit beiden Händen gehalten werden. Dieser Punkt der Tischtennis Regeln ist gelegentlich strittig. Jedoch ist ohnehin sehr unpraktisch und untypisch, den Tischtennisschläger mit beiden Händen zu halten.

### **Tischtennis Regeln: Ein Satz, ein Spiel**

- Ein Spiel besteht aus maximal 5 Sätzen. Ein Spiel ist zu Ende bei 3:0 oder 3:1 oder 3:2. Ein Satz geht bis 11 Punkte. Wer zuerst 11 Punkte erreicht, hat den Satz gewonnen. Zum Beispiel bei 11:0 oder 11:5 oder 11:9...
- Wenn es 10:10 im Satz steht gibt es eine Satzverlängerung. Mit 10:11 Punkten ist der Satz also nicht zu Ende. Es gewinnt nun derjenige Spieler den Satz, der zuerst 2 Punkte Vorsprung hat. Mögliche Ergebnisse sind demnach: 10:12 oder 11:13 oder 12:14. Ab einem Spielstand von 10:10 hat jeder Spieler jeweils nur noch einen Aufschlag, statt zwei.
- Nach jedem Satz wechseln die Tischtennispieler die Tischseite. Im letztmöglichen Satz eines Spiels wechseln die Spieler die Seiten, sobald ein Spieler zuerst den Spielstand von fünf Punkten erreicht hat.

## Hauptschlagarten im Tischtennis

### **VHK = Vorhand-Konter / RHK = Rückhand-Konter**

Grundprinzip: Die Bewegung verläuft von hinten nach vorne, leicht oben, der Ball wird zentral auf dem Schlägerblatt getroffen und dem Ball wird keine/kaum Rotation verliehen. Der Konterschlag ist ein Schlag, bei dem der Ball einen geringen Vorwärtsdrall und eine hohe Geschwindigkeit erhält. Da bei dieser Technik der Ball meist sehr früh getroffen wird und der Spieler auch nur wenig von der Grundlinie entfernt steht, kommen sehr schnelle Ballwechsel zustande.

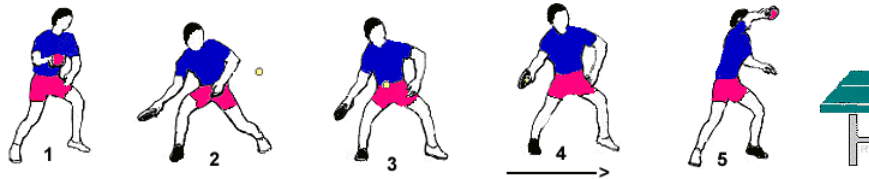
### **VHB = Vorhand-Block / RHB = Rückhand-Block**

Grundprinzip: Die Bewegung verläuft von hinten nach vorne wobei der Ball sehr früh, kurz nach dem Ballabsprung in der steigenden Flugbahn gespielt wird und zentral auf dem Schläger getroffen wird.

### **VHT = Vorhand-Topspin / RHT = Rückhand-Topspin**

Grundprinzip: Mit den Topspinschlägen versucht man dem Ball einen möglichst großen Vorwärtsdrall zu vermitteln. Dies wird dadurch erreicht, daß der Ball nicht voll getroffen sondern nur tangiert (gestreift) wird, und die Schlagbewegung von unten nach oben erfolgt. Bei den Topspinschlägen gibt es viele Variationsmöglichkeiten, die sich je nach Spielsituation, Taktik und den Möglichkeiten des Spielers unterscheiden. So kann ein Topspin z.B. früh oder spät, schnell oder langsam, mit viel oder wenig Drall geschlagen werden.

### Vorhand-Topspin (spät geschlagen)



**Ausgangsstellung**  
(deutlich hinter der Platte)

- tiefe Ausholbewegung
- Drehung nach rechts
- Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein

- Schlagarm wird beschleunigt
- Schlägerblatt geschlossen (mehr oder minder stark)



- später Treffpunkt
- lange Armzugbewegung
- Gewichtsverlagerung nach vorne

Ausschwingen bis Kopfhöhe

### Ballflugphasen und Balltreffpunkt beim Tischtennis

#### 1. Steigende Phase 2. Höchster Punkt 3. Fallende Phase

Kurz legen (Schupf)  
Passiver Block & Spin Block  
Topspin  
Konter  
Schuss

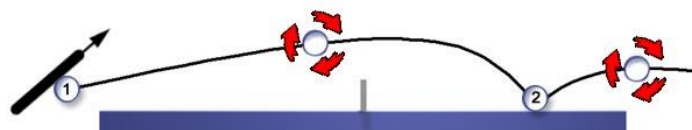
Schupf (lang)  
Passiver Block  
Spin Block  
Aktiver Block  
Topspin  
Konter  
Schuss  
Schnitt-Abwehr

Schupf  
Topspin  
Konter  
Ballon-Abwehr  
Schnitt-Abwehr



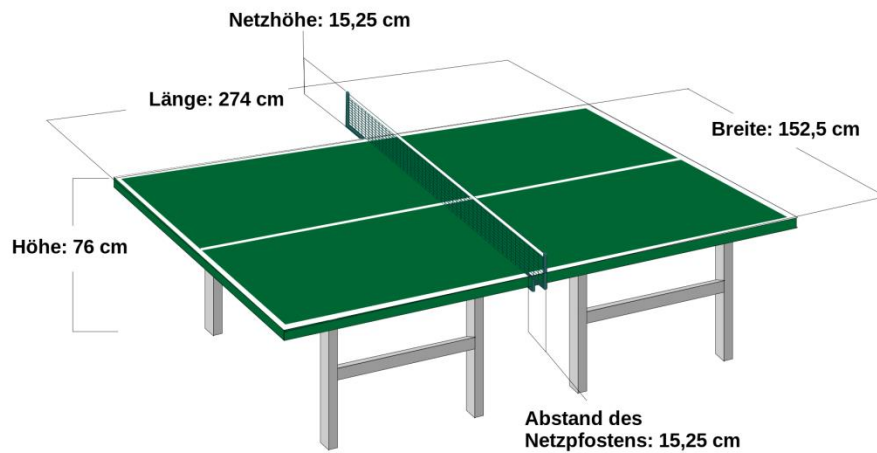
T T H E L D E N

Ballflugkurve des Topspin: 1. Schlägerblatt stark geschlossen beim ziehen nach vorne oben. 2. Ball springt auf gegnerischer Platte recht flach ab.



[www.tt-tipps.de](http://www.tt-tipps.de)

## Plattenmaße:



## Geschichte

- 1880 - Tischtennis verbreitet sich von Indien nach England; damaliger Name "Raum-Tennis"
- 1891 - der Engländer C. Parker erwirbt ein Patent für Korkball, Spannpfosten mit Netz und rechteckige Schläger, die mit Tuch oder Pappe überzogen sind
- 1901 - Erste Turniere in Berlin und Wien
- 1903 - Der Engländer E.C. Goode entwickelt den Holzschläger mit Gummiüberzug
- 1907 - Erste Deutsche Meisterschaft
- 1925 - Gründung des Deutschen Tischtennis-Bundes
- 1926 - Internationales Turnier in London. Gründung ITTF, durch Vertreter aus neun Ländern. Erster Präsident wird Ivor Montagu (bis 1967)
- 1952 - WM in Bombay: Weltmeister Hiroji Satoh (Japan) führt zum ersten Mal den Penholder-(Federhalter) Griff vor
- 1981 - Beschluss von IOC: Tischtennis wird ins Olympische Programm von 1988 aufgenommen

[Zurück](#)

[Anfang](#)