

Back to Basics: Welche Griffhaltung ist die richtige?

Beim Tischtennis kommt es manchmal schon auf Kleinigkeiten an. Und so kann es durchaus Vor- und Nachteile bringen, wie man den Schläger bei welchem Schlag in der Hand hält. Noel Witzky, Produktmanager bei der myTischtennis GmbH und B-Lizenztrainer, liefert einen kurzen Exkurs im Rahmen unserer wöchentlichen Trainingstipps, um zu erklären, wie ein Neutral-, Vorhand- und Rückhandgriff richtig gegriffen werden und welchen Effekt sie haben.

Das Werkzeug eines jeden Tischtennispielers ist sein Schläger. Durch verschiedene Schläger- bzw. Griffhaltungen kann man sich bei diversen Schlägen einen Vorteil gegenüber seinem Gegner verschaffen. Beim Shakehandgriff gibt es drei verschiedene Griffhaltungen, die während der Ballwechsel variiert werden können: Hier wird zwischen Neutralgriff, Vorhandgriff und Rückhandgriff unterschieden.

1. Neutralgriff



Merkmale:

- Der Schläger wird „locker“ zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten.
- Der Daumen liegt auf der Vorhandseite und „schließt“ sozusagen den unteren Teil des Schlägerblattes ab.
- Der Zeigefinger wird gestreckt, liegt in einer natürlichen Position auf der unteren Rückhandseite des Schlägers und darf nicht auf der Mitte des Schlägers liegen.
- Die restlichen Finger umschließen den Griff.

- Der Schläger wird zur Verlängerung des Armes und das Handgelenk bleibt in seiner natürlichen gestreckten Position.
- Bei Kindern ist es von Vorteil, wenn man Junior-Hölzer verwendet, damit der Schläger trotz einer kleinen Hand korrekt gehalten werden kann.
- Die neutrale Griffhaltung bietet eine gute Balance zwischen Vorhand- und Rückhandschlägen und führt zu einer Vielseitigkeit, da schnelle Wechsel der Schlagtechniken problemlos erfolgen können.
- Vorhand- und Rückhandschläge sind mit dieser Haltung gleichermaßen gut spielbar.

2. Vorhandgriff



Merkmale

- Das Schlägerblatt ist zum Daumen geneigt. Der Zeigefinger wird als Druckpunkt genutzt und unterstützt dadurch die Schlägerhaltung.
- Der Schläger wird „locker“ gehalten.
- Die Bewegungsfreiheit des Handgelenks wird durch diese Schlägerhaltung erweitert. Der Griff kann insgesamt etwas weiter unten gegriffen werden, damit der Effekt verstärkt wird.
- Parallele Schläge können besser gespielt werden, da sich die Positionierung des Schlägers verändert.
- Bei Vorhandschlägen kann dadurch mehr Rotation und Tempo erzeugt werden und ist daher insbesondere für Vorhandtopspins geeignet.
- Oftmals nutzen vorhandorientierte Spieler diese Griffhaltung, da diese Haltung nicht für den Rückhand-Topspin geeignet ist. Das Schlägerblatt kann mit einem Vorhandgriff nicht stark genug geschlossen werden, so dass

Rückhandschläge nur mit Abstrichen in der Ausführung gespielt werden können.

- Beim Wechsel der Schlagtechnik muss oftmals ein Umgreifen erfolgen, da nicht alle Schlagtechniken mit dieser Griffhaltung optimal gespielt werden können.

Im Folgenden sind einige Schlagtechniken aufgeführt, die mit dem Vorhandgriff besser zu spielen sind. Entscheidend ist jedoch immer der Ausbildungsstand des Spielers und dessen Trainingshäufigkeit. Im Tischtennis sind viele Faktoren von Belang. Daher kann man nicht pauschal sagen, dass dieser Griff bei der unten genannten Schlagtechnik bei jedem Spieler zu einem Vorteil führt.

Schlagtechniken, die man besser mit dem Vorhandgriff spielen kann:

- Vorhand-Topspin aus Mitte und Rückhand
- Vorhand-Flip
- Rückhand-Schuss
- Rückhand-Schupf
- Rückhand-Unterschnittabwehr
- Vorhand-Topspin parallel

3. Rückhandgriff



Merkmale:

- Das Schlägerblatt ist zum Zeigefinger geneigt. Der Daumen wird als Druckpunkt genutzt und unterstützt dadurch die Schlägerhaltung. Über den

Druckpunkt sollte jedoch nicht zu viel Druck ausgeübt werden, da ansonsten die Bewegungsfreiheit eingeschränkt wird.

- Der Schläger wird im Gegensatz zum Vorhandgriff etwas weiter oben gefasst.
- Erhöht den Bewegungsradius bei Rückhandschlagtechniken und kann zu einem besseren Ballgefühl führen.
- Vorhandschläge, die diagonal gespielt werden, können einem leichter fallen. Die Schlägerhaltung führt dazu, dass die Schläge in der Regel mit Sidespin gespielt werden.
- Vorhandschlagtechniken, die einen geringen Bewegungsradius des Handgelenks benötigen, können ebenfalls gut gespielt werden.

Im Folgenden sind einige Schlagtechniken aufgeführt, die mit dem Rückhandgriff besser zu spielen sind. Hierbei kommt es jedoch immer auf den Ausbildungsstand des Spielers und dessen Trainingshäufigkeit an. Aufgrund der Relevanz verschiedenster Faktoren im Tischtennis lässt sich nicht verallgemeinern, dass dieser Griff bei der unten genannten Schlagtechnik für jeden Spieler von Vorteil ist.

Schlagtechniken, die man besser mit dem Rückhandgriff spielen kann:

- Rückhand-Topspin
- Rückhand-Flip
- Rückhand-Banane
- Vorhand-Schuss
- Vorhand-Schupf
- Vorhand-Unterschnittabwehr
- Rückhand parallel aus Rückhandecke
- Vorhand diagonal aus Vorhandecke
- Vorhand-Seitschnitt

Fazit:

Grundsätzlich sollte man jedoch beim Erlernen der Schlagtechniken mit dem Neutralgriff beginnen, da sich dieser für Vorhand- und Rückhandschläge gleichermaßen gut eignet. Der Neutralgriff ist im Vergleich zu anderen Griffarten relativ einfach zu erlernen und bietet daher eine sehr gute Grundlage. Umgreifen während der Ballwechsel ist jedoch nur Spielern zu empfehlen, die eine hohe Trainingshäufigkeit haben, da das Umgreifen ansonsten sehr schnell zu einem Nachteil werden kann.

Vor dem Hintergrund, dass das Spiel immer dynamischer und athletischer wird, ist meiner Meinung nach eine beidseitig gute Ausbildung zunehmend wichtiger geworden. Der komplette Tisch muss abgedeckt werden können. Daher ist es essenziell, dass Spieler alle Schläge spielen können. Dies umfasst sowohl Vorhand- als auch Rückhandschläge. Aufgrund des zunehmenden Zeitdrucks empfehle ich daher die neutrale Griffhaltung und die Unterstützung durch „leichtes“ Umgreifen unter dem Einsatz der Druckpunkte Daumen und Zeigefinger. Die Schlagtechniken der Rückhand haben in den vergangenen Jahren einen deutlich größeren Stellenwert eingenommen. Wichtig ist, dass man zur passenden Schlagtechnik im besten Fall die entsprechende Beinarbeitstechnik wählt, da die Schläge stets aus der Bewegung

gespielt werden sollten. Der Balltreffpunkt wird immer früher, daher ist es von großer Bedeutung, dass man die Anpassung auf den nächsten Ball forciert.

Der Autor

Noel Witzky ist Produktmanager in der myTischtennis GmbH und arbeitet zudem als Honorartrainer im RTTVR-Stützpunkt Koblenz. Der Inhaber der B-Lizenz Leistungssport ist dort zwei bis drei Mal pro Woche sowie an Wochenenden und in den Ferien im Einsatz und betreut unter anderem die Kaderspieler und -spielerinnen des Tischtennisverbands Rheinland/Rheinhausen.