

M 1 Der Topspin beim Tischtennis

VORANSCHAU

The illustrations show a player in three stages of a backhand topspin stroke. In the first stage (Ausholphase), the player's racket is behind their back, and their body is turned to the right. In the second stage (Schlagphase), the racket is in contact with the ball, and the player's body is rotating forward. In the third stage (Ausschwingphase), the racket is in front of the player's head, and their body is leaning forward.

Ausholphase

- Drehung im Schulter- und Hüftbereich nach rechts hinten.
- Der Schlagarm schwingt nach hinten unten.
- Das Gewicht ist auf dem rechtem Bein.

Schlagphase

- Aktive Rumpfdrehung nach links.
- Der Schlagarm beschleunigt von hinten unten nach vorn oben. Er ist immer leicht angewinkelt.

Ausschwingphase

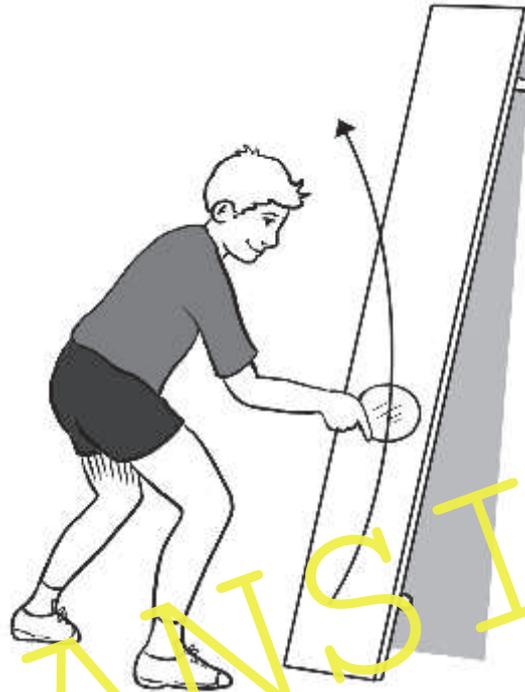
- Der Schlagarm schwingt bis vor den Kopf.
- Das Körpergewicht ist auf dem linken Bein.

M 4**Topspin an der schrägen Bank****Nebenstraße****Beschreibung**

Hängt eine Langbank schräg in eine Sprossenwand ein.
Stellt euch seitlich zur Bank.

Übung 1

Führt die Armbewegung beim Topspin ohne Ball durch.

**Übung 2**

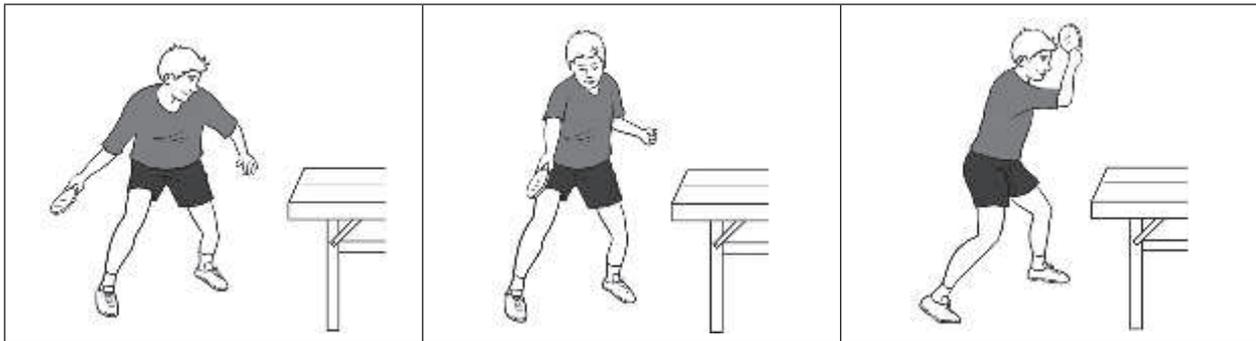
Übt die Armbewegung mit zwei Langbänken und einem Mini-Schaumstoffball.



M 7

Der Topspin

Beobachtungsaufgabe



1. Ausholphase

2. Schlagphase

3. Ausschwingphase

Aufgabe Beobachtet euch gegenseitig.

Kreuzt an:

Bewegungsausführung	😊	😐	😞
1. Ausholphase			
Werden Schulter und Hüftbereich nach rechts hinten gedreht?			
Schwingt der Schlagarm nach hinten unten?			
Ist das Gewicht auf dem rechten Bein?			
2. Schlagphase			
Geschieht eine aktive Rumpfdrehung nach links?			
Beschleunigt der Schlagarm von hinten unten nach vorn oben?			
Ist die Schlägerhaltung geschlossen?			
3. Ausschwingphase			
Schwingt der Schlagarm bis vor den Kopf?			
Verlagert sich das Körpergewicht auf das linke Bein?			

Tipps

- Positioniere dich seitlich zu deinem Partner.
- Beobachte mindestens drei Topspins.

Achte dabei bei jedem Mal nur auf ein Merkmal.

- Gib konstruktives Feedback (mindestens ein gelungener und ein nicht so gelungener Aspekt).