

## Übungen zum kurzen RH-Aufschlag mit Seit-Oberschnitt

In der letzten Woche haben wir Ihnen schon in Bewegtbildern die wichtigsten Infos zum kurzen Rückhand-Aufschlag mit Seit-Oberschnitt geliefert. Wie gewohnt geht es heute weiter mit ein paar Übungen, die Sie in der nächsten Trainingseinheit einmal ausprobieren sollten. Ob bei separatem Aufschlagtraining oder zusammen mit einem Spielpartner – für beide Varianten stellen wir Ideen vor!

[Hier das Ganze noch mal im Video!](#)

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

Für den kurzen RH-Aufschlag mit Seit-Oberschnitt, sind folgende Merkmale grundlegend:

1. tangentialer Balltreffpunkt „seitlich, unterhalb des „Äquators“
2. Bewegungsrichtung des Schlägers im Balltreffpunkt nach „rechts-oben“
3. Balltreffpunkt ca. auf Netzhöhe in Nähe der Grundlinie
4. Ball in Mitte der eigenen Tischhälfte aufspringen lassen

Nachfolgend einige Übungsbeispiele:

1. Übung:

Separates Aufschlagtraining

Spielen Sie kurze AS mit Seit-Oberschnitt

a) in RH

b) in Mitte

c) in VH

d) in bestimmten Serien, z.B. 2x in RH, 2 x in VH, 2 x in Mitte usw.

e) unregelmäßig nach Vorgaben: Hier kann z.B. ein Trainingspartner immer vorgeben, wohin der nächste Aufschlag gespielt wird; man kann das auch würfeln, in dem bestimmten Zahlen Platzierungen zugeordnet werden, z.B.

1&2=VH, 3&4=Mitte, 5&6=RH

Grundsätzlich ist die Qualität der einzelnen Aufschläge der wichtigste Gradmesser für die Dauer des Aufschlagtrainings. Nehmt euch einfach in jedem Training 10-15 Minuten dafür Zeit!

## 1. Übung:

Spieler A: KAS mit „seit-ober“ in VH/Mitte (LAS, dann frei)

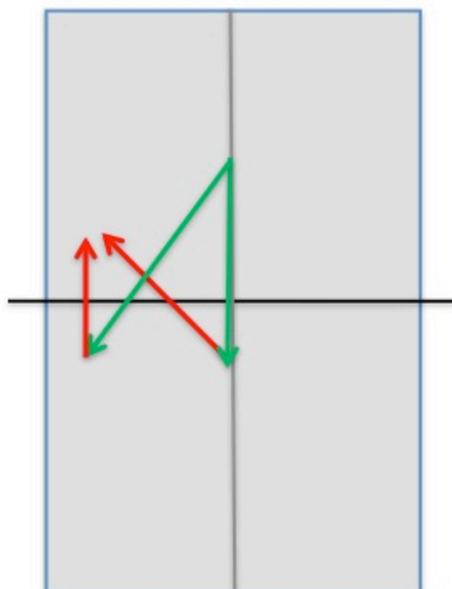
Spieler B: F in VH-Seite

Spieler A: VHT auf Punktgewinn; dann frei

Wechsel immer dann, wenn Aufschläger 3 Punkte in Folge gewonnen hat; 15 Minuten

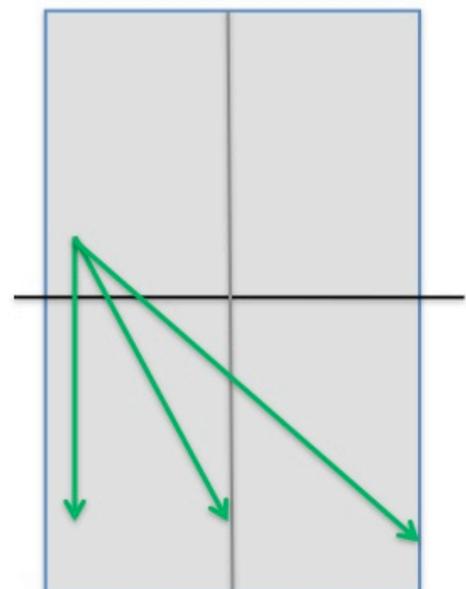
### ÜBUNG 1:

KAS mit Seit-Oberschnitt in VH/  
Mitte (LAS, dann frei)



F in VH-Seite

VHT auf Punktgewinn, dann frei



Wechsel immer dann, wenn Aufschläger  
3 Punkte in Folge gewonnen hat; 15  
Minuten

## 2. Übung:

Spieler A: KAS mit „seit-ober“ ganzer Tisch (gelegentlich LAS, dann frei)

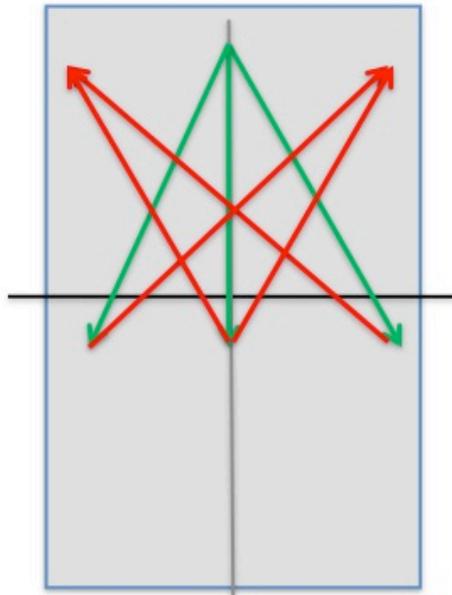
Spieler B: VHF in RH/RHF in VH

Spieler A: T auf Punktgewinn; dann frei

Wechsel immer dann, wenn Aufschläger 2 Punkte dem 2. Kontakt gewonnen hat; 15 Minuten

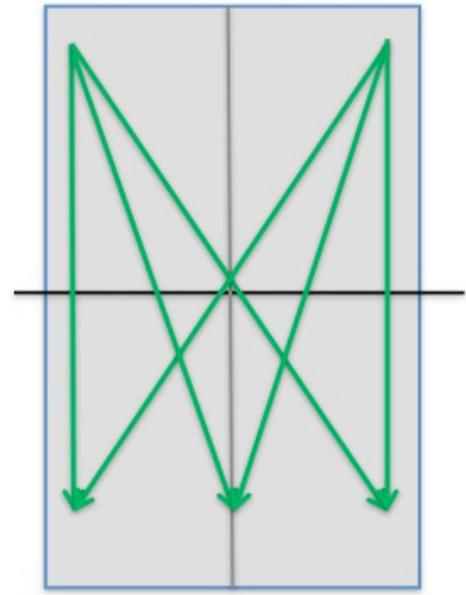
## ÜBUNG 2:

KAS mit Seiterschnitt ganzer Tisch



VHF in RH/RHF in VH

T auf Punktgewinn, dann frei



VHT in VH/Mitte, dann frei

Wechsel immer dann, wenn  
Aufschläger 2 Punkte mit dem 2.  
Kontakt gewonnen hat

### 3. Übung

Sätze; Aufschläge nur kurz in allen Varianten

20 Minuten

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)).

Autor: Achim Krämer

### Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

**VH** Vorhand

**RH** Rückhand

**Elle/Mi** Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand

<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen