

## Tipp: Die richtige Wahl des Schlägerholzes

Im vergangenen Trainingstipp haben wir uns damit beschäftigt, wie man die richtige Griffform für sein Schlägerholz auswählt. Wir haben Ihnen die Vor- und Nachteile der einzelnen Griffformen erklärt und Ihnen Tipps gegeben, wie Sie diese noch besser an Ihre Hand anpassen können. Doch welche Spieleigenschaften sollte „mein“ Holz eigentlich haben. Benötige ich ein langsames Vollholz oder ein harte Carbon-Rakete? Mit diesen Fragen wollen wir uns heute beschäftigen.

### "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)

Selbstverständlich ist auch dieser Trainingstipp eher eine grobe Richtlinie, an die man sich halten kann, aber nicht muss. Für jedes Tischtennis-Holz, das irgendwann einmal hergestellt wurde, gibt es jemanden, der gerne damit spielt. Auch das „beste“ Holz nützt einem aber nichts, wenn man eine ungünstige Kombination aus Belägen und Hölzern spielt. Aber auch für die scheinbar unpassendsten Kombinationen aus Holz und Belägen gibt es immer einen Spieler, zu dem genau diese Eigenschaften passen.

Grundsätzlich sollte man das Holz lieber etwas langsamer und die Beläge dafür schneller und dicker wählen. In den seltensten Fällen macht es Sinn, ein sehr schnelles Holz mit langsamen Belägen zu spielen. Eine Ausnahme sind Block- und Konterspieler, die gut ein schnelles direktes und hartes Holz mit eher dünneren, langsameren Belägen kombinieren können.

### Harte/steife Hölzer (mit/ohne Carbon)

Wie bereits oben beschrieben, eignen sich für die Block- und Konter-Strategie in der Regel harte und schnelle Hölzer. Diese Hölzer schwingen sehr wenig und sind steif. Mit dieser Art von Hölzern kann man die Bälle sehr gut und genau platzieren. Hierbei hilft der harte und sehr direkte Kontakt zwischen Holz und Ball. Dieser direkte und steife Eindruck kann durch mehrere Carbon-Einlagen noch erhöht werden. Die Carbon-Fasern versteifen das Holz noch einmal und vergrößern den Sweet Spot. Der Begriff steht für den Teil der Schlagfläche, mit dem der Ball idealerweise getroffen wird. In diesem Bereich ist das Holz am „besten“ und die „Kontrolle“ am höchsten. Das „Carbon-Spielgefühl“ muss man jedoch mögen. Auch die sehr kurze Kontaktzeit zum Schläger ist nicht jedermanns Sache. Carbon macht das Holz zudem stabiler.

### Elastische (Voll-) Hölzer

Die Klassiker unter den Tischtennis-Hölzern sind die Vollhölzer. Diese sind oftmals elastisch und begünstigen das Spiel mit viel Rotation. Der Balltreffpunkt auf dem Schläger wird mit einer Art „Vibrieren“ bestätigt und man hat ein sehr gutes Feedback darüber, wie gut man den Ball getroffen hat. Je nachdem, wie schnell und dick elastische Vollhölzer gewählt werden, eignen sie sich für das Topspin-Spiel aus der Halbdistanz, aber auch für das tischnahe Spin-Spiel. Auch Anfänger können mit diesen Hölzern jede Schlagtechnik gut erlernen. Vollhölzer gibt es von DEF- bis OFF+ und sind wirklich vielseitig einsetzbar. Der Nachteil ist hier das manchmal „schwammige“ Ballgefühl. Auch kann ein Vollholz nicht beliebig schnell werden, ohne sehr schwer oder steif auszufallen.

### **Balsa-Hölzer**

Balsa-Hölzer werden gerne von Spielern mit langen Noppen eingesetzt. Sie sind sehr leicht, steif und teilweise sehr schnell. Wiegen „normale“ Tischtennis-Hölzer um die 85 Gramm, so gibt es Balsa-Hölzer unter 50 Gramm. Das Spielgefühl ist hier ebenfalls sehr direkt. Material-Spieler sagen Balsa-Hölzern nach, dass sie den so genannten „Stör-Effekt“ ihrer Noppe sogar verstärken. Balsa-Hölzer haben oft einen sehr ungleichmäßig einsetzenden „Katapult-Effekt“, der nicht jedem liegt. Bei Balsa-Hölzern muss jeder für sich individuell entscheiden, ob er die Spieleigenschaften mag oder nicht. Hier gibt es wirklich fast nur schwarz und weiß. Entweder man legt das Holz sofort wieder weg, oder aber man findet das Spielgefühl so gut, dass man nichts anderes mehr spielen will. Balsa Hölzer sind in der Regel sehr dick und bruchanfällig.

### **Sonstige Kunstfaser-Hölzer**

Von Keramik über Carbon und Arylate bis hin zu weiteren Kunst- und Naturfasern gibt es fast alles. Auch Kombinationen von beispielsweise Arylate und Carbon sind durchaus üblich. Das ist oft der Versuch aus jeder Holz- und Kunstfasersorte das Beste zu vereinen. Mal klappt das besser, mal schlechter. So kann man ein Kunstfaser-Holz extrem schnell machen, ohne dass es sehr schwer wird. Kunstfaser-Hölzer haben den Nachteil, dass sie trainingsintensiver sind als Vollhölzer. Kann man das Plus an Training aufbringen, so sind diese Hölzer meistens die beste Wahl, vor allem für höherklassige Spieler. Man bekommt schnelle Hölzer, die annähernd so Rotationsreich sind wie Vollhölzer – ausgestattet mit dem richtigen Maß an Direktheit.

Welches (Kunstfaser-) Holz nun am besten zu einem passt, muss natürlich wieder jeder individuell für sich herausfinden. Dieser Trainingstipp soll erste Anreize geben, in welchem „Lager“ man sich umsehen und welches man besser meiden sollte. Es gibt sehr viele verschiedene Holz-Sorten, die in Tischtennishölzern verarbeitet werden. Jede Sorte und jede Kombination verschiedener Sorten ergeben wieder andere Spieleigenschaften. Für jeden ist etwas dabei. Und wenn man ganz genau weiß, welche Holz-Sorten mit welcher Kunstfaser man gerne kombiniert haben möchte, kann man sich sogar sein Holz individuell herstellen lassen. Die meisten Tischtennisspieler werden aber in der sehr großen Auswahl der verbreiteten Hersteller fündig.