

## Olympischer Volkssport mit sauberem Image

Tischtennis ist eine olympische Sportart, bei der Fairplay eine absolute Selbstverständlichkeit ist. Auch die Profis überlassen dem Gegner den Punkt, wenn dessen Schlag noch die Tischkante berührt hat und die Tischschiedsrichter dies nicht erkennen konnten.

## Spielsportart für Gesundheit und Ausdauer

Tischtennis ist sehr gut für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining geeignet. Dies wurde im Institut für Sportwissenschaften an der Universität Magdeburg festgestellt. Tischtennis ist die erste Spielsportart, die über ein erprobtes Konzept für eine solches Training verfügt. Diese Tatsache ist von größter Wichtigkeit für tausende von Menschen, die im aktiven Sport vor allem Gesundheit suchen.

## Eine der fünf größten Sportarten der Welt

### 222 Nationen im Weltverband ITTF, 100 Millionen Spieler in China

Die International Table Tennis Federation (ITTF) gehört mit mehr als 200 angeschlossenen Nationen zu den fünf größten Sportverbänden der Welt (Fußball, Basketball, Tennis, Tischtennis, Volleyball). In China ist Tischtennis mit rund 100 Millionen Spielern der dominierende Sport, von dem Tag für Tag die Highlights von den großen TV-Stationen im Fernsehen übertragen werden.



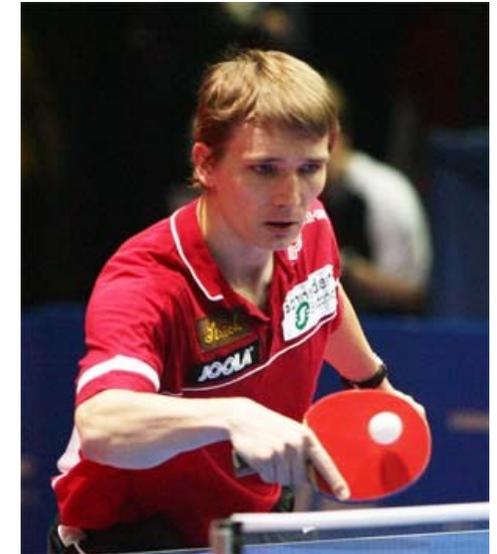
## Niederösterreichischer Tischtennis- verband (NÖTTV)

- Der NÖTTV ist einer der ältesten Fachverbände des Bundeslandes. Gegründet wurde er 1936.
- Der NÖTTV ist Mitglied des Österreichischen Tischtennisverbandes (ÖTTV).
- 119 Vereine sind Mitglied im NÖTTV (2015). Alle Informationen zu den Vereinen des NÖTTV erhält man auf der Homepage [www.noettv.org](http://www.noettv.org) unter Vereine.
- Die Vereine sind in 6 Meisterschaftsregionen (Mitte, Nord, Nord/Mitte, Ost, Süd, West) eingeteilt.
- Ca. 5400 Spieler/innen sind in den Mitgliedsvereinen des NÖTTV gemeldet.
- In der Herrenmeisterschaft finden pro Meisterschaftswoche bis zu 1500 Spiele statt.
- Zusätzlich zur Herrenmeisterschaft werden Damen-, Senioren- und Nachwuchsmeisterschaften sowie Cupbewerbe ausgetragen. Weiters werden von den Mitgliedsvereinen jährlich zahlreiche Turniere veranstaltet.
- Der Mitgliedsverein TT Badener AC ist der älteste Tischtennisverein des Kontinents.
- Die Spielgemeinschaft Niederösterreich gehört mit seiner Champions-League-Mannschaft zur europäischen Spitze. Die Europameister von 2015, Stefan Fegerl, Daniel Habesohn und Chen Weixing gehören dieser Erfolgsmannschaft an.
- Im Versehrtensport sind mit Stanislaw Fraczyk (Olympiasieger, Welt- und Europameister), Andreas Vevera (Olympiasieger, Vizewelt- und Europameister) sowie Doris Mader (Olympiazweite, Vizeeuropameisterin) ebenfalls Niederösterreicher/innen in der Weltspitze vertreten.

### Kontakt:

NÖTTV  
Jasomirgottgasse 8  
A-3430 Tulln an der Donau

<http://www.noettv.org>  
Email: [office@noettv.info](mailto:office@noettv.info)



Freundlicherweise von der ITTF zur Verfügung gestellt

## Tischtennis in Niederösterreich

[www.noettv.org](http://www.noettv.org)

# Tischtennis - damals und heute

Wie viele andere Sportarten trat auch Tischtennis zuerst als gesellige Unterhaltung in Erscheinung. Sein Ursprung liegt aber nicht, wie oft behauptet, in Ostasien, sondern in England, wo es 1878 zum ersten Mal auf einer Postkarte erwähnt wird.

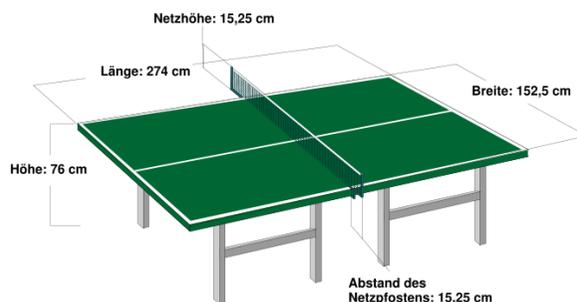
Vor dem zweiten Weltkrieg zählte Österreich zu den führenden Tischtennisnationen der Erde. Fünf Weltmeistertitel aus dieser Zeit stehen zu Buche. Nach dem Krieg stagnierte die Sportausübung in Österreich, der Wiederaufbau hatte Vorrang. In der Zwischenzeit konnten sich die asiatischen Länder an der Weltspitze etablieren. Österreich mischte erst wieder in den 80er und 90er Jahren mit Ding Yi in der Weltspitze mit.

Nach dem Weltmeistertitel von Werner Schlager 2003 und EM-Gold von Liu Jia 2005 wurde es ruhig um Tischtennis-Österreich, ehe Daniel Habesohn und Robert Gardos 2012 mit EM-Gold im Herren-Doppel für ein kräftiges Ausrufezeichen sorgten. Dies war auch der Anstoß zu einem EM-Erfolgslauf: Bei der Heim-EM in Schwechat konnten Habesohn/Gardos ihren Doppel-Titel mit Silber nur knapp nicht verteidigen, 2014 holten die Damen Team-Silber hinter Deutschland. Der Erfolgslauf kulminierte im Jahr 2015, als Fegerl und Co. in Russland das österreichische Nationalteam zum Mannschafts-Europameister machten.

Den NÖTTV gibt es seit 1936. Heute bietet er seinen Mitgliedern zahlreiche Leistungsklassen - von der Landesliga für den Spitzenspieler bis zur 4. Klasse für den engagierten Hobbyspieler. Insgesamt verwaltet der NÖTTV im Erwachsenenbereich mehr als 40 Spielklassen. Diese bieten sowohl Gelegenheitsspielern als auch ambitionierten Spielern großartige Perspektiven. Für Damen gibt es eigene Ligen, zusätzlich können sie bei den Herren mitspielen. Für Nachwuchsspieler werden Meisterschaften in fünf Alterskategorien durchgeführt. Zusätzlich veranstalten die Mitgliedsvereine des NÖTTV Jahr für Jahr zahlreiche Turniere für Spieler aller Leistungsklassen.

## Kleine Regelkunde

### Der Tischtennistisch:



### Der Tischtennisschläger:

Für einen Vereinsspieler ist die richtige Wahl des Schlägers von großer Bedeutung, weil damit die eigene Spielweise wirkungsvoll unterstützt wird. Er achtet dabei auf die Eigenschaften des Holzes, den Griff des Holzes und die beiden Beläge, die gemäß Regelwerk schwarz und rot sein müssen. Bei offiziellen Wettkämpfen darf nur ein Schläger benutzt werden, dessen Material vom Tischtennis-Weltverband ITTF zugelassen ist. Hierfür gibt es eine Liste zugelassener Beläge, welche immer wieder aktualisiert wird.

### Der Tischtennisball:

Der Ball besteht seit dem Jahr 2015 aus Plastik, ist innen hohl und hat einen Durchmesser von 40 mm. Im Wettkampf müssen 3-Sternbälle verwendet werden. Bälle schlechterer Qualität finden im Vereinssport nur noch ihre Verwendung als Trainingsbälle.

### Die Zählweise:

Sieger eines Spiels ist der Spieler, der 3 bzw. 4 (international) Sätze gewinnt. Ein Spieler gewinnt einen Satz, wenn er vor seinem Gegner 11 Punkte erzielt hat. Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, gewinnt derjenige den Satz, der zuerst 2 Punkte mehr als sein Gegner hat, z.B. 12:10 oder 13:11. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Steht es 2:2 bzw. 3:3 (international) nach Sätzen, findet im Entscheidungssatz nochmals ein Seitenwechsel statt, sobald einer der Spieler 5 Punkte erreicht hat. Der Aufschlagwechsel erfolgt alle zwei Punkte, ab einem Spielstand von 10:10 nach jedem Punkt.

### Besonderheiten der schnellsten Rückschlagsportart der Welt:

- Die Gegner stehen sich in geringer Distanz gegenüber
- Ballgeschwindigkeiten bis zu 120 km/h
- Unzählige Rotationsrichtungen des Balles
- Bis zu 150 Ballumdrehungen pro Sekunde
- Unterschiedliche wirkende Materialien

### Zur Schnelligkeit des Tischtennis-spiels

Laien stellen oft die Frage: "Wie ist es möglich, den Ball aus dieser kurzen Entfernung in dieser Schnelligkeit zu spielen, so schnell auf ihn zu reagieren und ihn auch noch genau zu treffen?"

Wenn man davon ausgeht, dass die menschliche Reaktionszeit zwischen Wahrnehmen eines Signals und dem Beginn der Bewegungsausführung 0,1 bis 0,35 Sekunden beträgt, müsste der Tischtennispieler bis 20 Meter hinter dem Tisch stehen, um auf einen mit 100 km/h anfliegenden Ball, noch kontrolliert reagieren zu können.

Die außerordentliche Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit des Tischtennispiels beruht auf dem komplexen Zusammenwirken folgender Faktoren:

- Antizipation der Aktionen des Gegenspielers
- Intuitives Denken und Handeln
- Spezifische Aktivierung der motorischen Zentren in der Großhirnrinde
- Reflexen

### ... und warum gerade Tischtennis?

Tischtennis ist der Lifetime-Sport schlechthin: Mit 6 bis 8 Jahren beginnen Kinder in aller Welt mit dem Training, und bei der Senioren-WM nehmen jährlich über 2.000 Sportler teil. Der älteste Teilnehmer aus Japan spielte im Alter von 93 Jahren noch mit.

Tischtennis wird im Wettkampfbereich als Hallensport ausgeübt und ist daher wetterunabhängig. Wegen der geringen Verletzungsgefahr und gleichmäßigen Belastung des Körpers zählt Tischtennis zu den gesündesten Sportarten. Tischtennis spricht die geistigen Fähigkeiten in besonders hohem Maße an. Die Verbindung aus Feinmotorik und taktischen Fähigkeiten stellt eine echte sportlich-intellektuelle Herausforderung für Aktive jeden Alters dar.