

## VHT – Kinematische Kette

Es gibt einige Technikbeschreibungen zum Vorhand Topspin (VHT). Der WTTV beschreibt in seiner Rahmentrainingskonzeption u.a. diese Technik und stellt sie auch in einer Bilderserie vor. Nicht immer spiegelt dabei diese „statische“ Beschreibung die Dynamik dieser Technik wieder. Zudem gibt es immer wieder unterschiedliche individuelle Ausprägungen, wie man mit einem Blick auf die Profis schnell erkennt!

Trotzdem haben alle ein gemeinsames Ziel: Die maximale Beschleunigung des Schlägers in den Balltreffpunkt!

Der Weg dorthin kann jedoch variieren, durch unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (je nach Körpergröße bestehen z.B. andere Hebel), Material oder sich unterscheidende Ausbildungen. Ein paar „Knotenpunkte“ – die der Biomechanik zu Grunde liegen – gelten aber für alle gleichermaßen:

- Gewichtsverlagerung vom rechten auf den linken Fuß (Rechtshänder)
- Hüftrotation
- Oberkörperrotation
- Unterarmbeschleunigung
- Handgelenkeinsatz

Die Rotation des Körpers, besonders die Drehung in der Hüfte, ist dabei sehr wichtig! Diese Bewegung kann zwar nicht so schnell wie die des Unterarms vollzogen werden, dafür generiert man hier sehr viel Kraft und unterstützt zudem den Schwung des Armes. Folgende Beispiele sollen euch einmal zur Bewegungsvorstellung dienen:

- Stellt euch gerade hin und lasst beide Arme locker neben dem Körper hängen. Wenn ihr nun die rechte Hüfte nach hinten und dann dynamisch nach vorne dreht, spürt ihr, wie eine Bewegung eingeleitet wird, bei der euer rechter Arm zunächst rückwärts und dann mit Schwung vorwärts pendelt. Dies ist die eigentliche Startbewegung für den Arm beim VHT.
- Stellt euch, mit herunterhängenden Armen, mit dem Rücken an eine Wand. Nun versucht aus dieser Ausgangsposition einen Tischtennisball so weit wie möglich nach vorne zu werfen. Ihr solltet merken, wie der Impuls aus dem rechten Bein startet und eure rechte Hüfte am Ende der Bewegung weit nach vorne gedreht ist! (Übrigens, da wo ihr den Ball loslasst um richtig weit zu werfen, ist die Beschleunigung am größten und dort solltet ihr auch den Ball beim VHT treffen!)

Diese koordinierte Abfolge von Teilkörperbewegungen nennt man kinematische Kette. Wichtig ist nun noch, auf die Qualität des ankommenden Balles zu achten (Rotation, Flughöhe, etc.). Um einen präzisen Topspin zu spielen muss man den Ball fein (tangential) treffen. Dabei sollte man direkt darauf achten, dass der Schlägerblattwinkel und die Bewegungsebene identisch sind. Gegen Vorwärtsrotation geht die Bewegung dann mehr nach vorne, gegen Unterschnitt etwas mehr nach vorne oben.

Etwas weiter weg vom Tisch setzt man den Körper stärker ein. Von dort hat man auch mehr Zeit – was beim Erlernen einer Technik hilfreich ist – deshalb solltet ihr erstmal versuchen diese Technik weg vom Tisch gegen regelmäßig gespielte Blockbälle zu üben.

Einen Profitipp habe ich auch noch:

Alle Profis die ich kenne, spannen ihre Bauchmuskulatur – bewusst oder unbewusst – zur Unterstützung des Schlages an. Das steht zwar so in keinem Lehrbuch, dennoch versuchen wir das auch den Kindern im Nachwuchsleistungssport schon zu vermitteln. Das hat nämlich deutliche Vorteile. Zum einen könnt ihr so nicht mehr aus eurer Bewegung „ausbrechen“ und euren Ausschwing leichter kontrollieren. Zum anderen kann man den „richtigen“ Treffpunkt vorm Körper besser spüren und dem Schlag noch etwas mehr „Dynamik“ verleihen.

So, ich hoffe ich konnte euch ein paar nützliche Tipps zum Vorhand Topspin geben. Schaut doch einfach weiter in diese Rubrik rein, vielleicht findet ihr noch weitere hilfreiche Tipps.

Jens Stötzel  
Lehrreferent WTTV