Eine muntere Runde aus Frauen und Männern aller Altersklassen hat sich beim Tischtennis-Anfängerkurs in Langweid zum Rundlauf eingefunden. Mittendrin AL-Sportreporter Oliver Reiser, der bisher von der schnellsten Rückschlagsportart der Welt nur berichtet hat.

Der Durchbruch kommt beim Rundlauf

Serie (3) Tischtennis ist ein generationsübergreifender Sport mit hohem Spaßfaktor. Beim Training in Langweid wird man mit Gegnern zwischen neun und 79 Jahren, Anfängern und Profis konfrontiert

Es ist Fastenzeit, der Frühling kommt, und sie ist wieder da: unsere Serie „Fit wie ein Turnschuh“. Im Selbstversuch testen wir in den kommenden Wochen verschiedene Möglichkeiten, sich fitzuhalten, und geben anhand unserer dabei gesammelten Erfahrungen Tipps.

VON OLIVER REISER (TEXT) UND MARCUS MERK (FOTOS)

Langweid Seit fast zwei Jahrzehnten verfolge ich alle Höhen und Tiefen der Tischtennis-Frauen des TTC Langweid. Als Berichterstatter war ich an sieben von acht deutschen Meistertiteln beteiligt, habe zwei von drei Siegen in der europäischen Champions League und einen von drei Triumphen im ETTU-Pokal (vergleichbar mit der Europa-League) beschrieben. Bis nach Holland, Ungarn oder Italien durfte ich Topspielerinnen aus aller Herren Länder, wie Csilla Batorfi, Yunli Schreiner, Mihaela Steff, Krisztina Toth oder Aya Umemura, begleiten. Dabei ist es immer beim verbalen Austausch neben dem Tisch geblieben. Höchste Zeit, einmal die Sportart auszuprobieren, die nach Fußball wohl von den meisten Menschen auf der Welt aktiv gespielt wird.

Ist doch so: Wer hat denn noch nicht irgendwo im Keller, in der Garage, im Garten oder an einer der Steinplatten in irgendwelchen Parks die schnellste Rückschlagsportart der Welt probiert? Stundenlang sind wir als Kinder beim Rundlauf im Kreis geflitzt. Auch ich habe früher mit meinen Söhnen gespielt. Einer davon hat es nach dem Training mit mir sogar auf den dritten Platz der Gersthofer Stadtmeisterschaft geschafft. Außerdem ist Tischtennis für jedes Alter geeignet.

Doch seitdem sind viele Jahre ins Land gezogen. Beim Anfängerkurs in der Langweider Dreifachturnhalle nimmt Alfons Biller deshalb erst einmal meine Fähigkeiten unter die Lupe, um meine Spielstärke einzustufen. Ball auf dem Schläger hoch halten, Schläger drehen, dann das ganze während des Laufens. Den Ball hoch in die Luft schießen und mit dem Schläger wieder auffangen, im Laufen auf dem Boden tippen. Das sind die üblichen Übungen zum Aufwärmen. Bevor es an den Tisch geht, muss dieser erst einmal aufgebaut werden. „Das gehört bei uns ganz einfach dazu“, lacht Biller, der als Trainer in den Anfangsjahren maßgeblich am Langweider Aufstieg in die europäische Elite beteiligt war, sein Wissen später in den Dienst des Bayerischen Tischtennis-Verbandes gestellt hat. Im vergangenen Jahr hat nach 43 Jahren die Nachfolge die Langweider Ikone Gert Jungbauer als Vorsitzender angetreten.

Fit wie ein Turnschuh

Fuß vor! Schulter zurück! Richtige Schlägerhaltung! Alfons Biller (links) zeigt Oliver Reiser, wie Tischtennis richtig geht.

Die zwei Tischhälften werden zusammengesteckt, das Netz festgeschraubt und gespannt – dann kann es losgehen. Ungewöhnlich ist’s, den Ball erst auf der Platte und dann am Boden aufhüpfen zu lassen, bevor man ihn zurückschlägt. Das soll die Koordination verbessern. So kann man die Grundschläge üben. Vor allem den Vorhand-Topspin. „Tischtennis besteht zu 40 Prozent aus Koordination, 25 Prozent Schnelligkeit, 20 Prozent Ausdauer und 15 Prozent Kraft“, sagt Biller. Deshalb wird manchmal auch von Tischtennis-Kunst gesprochen. Denn ganz entscheidend ist, welchen Drall man dem Ball mit dem Schläger mitgibt. „Man muss die Spielweise des Gegners antizipieren“, sagt Biller. Stimmt! Wenn man erst auf den anfliegenden Ball reagiert, ist es zu spät.

Profi Maja Krazelova spielt mit der Präzision eines Uhrwerks

Maja Krazelova, die in der ersten Mannschaft des TTC Langweid in der 2. Bundesliga antritt, spielt mir jetzt die Bälle zu. Mit der Präzision eines Uhrwerks kommen sie nach Ansage immer an dieselbe Stelle. Das erleichtert die Sache wesentlich. So kann ich es erst zwei, dreimal versuchen, bevor ich dann einen etwas mutigeren Schlag versuche. „Tischtennis ist ein sehr trainingsintensiver Sport“, erklärt Alfons Biller, dass hier viele Automatismen ablaufen. „Manche Spielerinnen trainieren über eine Stunde pro Tag ihren Aufschlag.“ Csilla Batorfi, die lange Jahre den Erfolgsweg des Langweider Klubs prägte, zählt dazu. Ihre Aufschläge, bei denen sie den Ball bis knapp unter die Hallendecke warf, waren weltweit gefürchtet.

„Gut, dass sie nicht ernst macht“, denke ich mir im Ballwechsel mit Maja Krazelova, für die das Hin- und Her nicht einmal eine Aufwärmübung ist. Bei mir nimmt die Gesichtsfarbe langsam die meines T-Shirts an – rot. Die Anstrengung merke ich allerdings erst, als mir der Schweiß in Strömen ins Gesicht rinnt. „Das ist das Schöne, dass man gar nicht mitbekommt, wie man gefordert wird“, sagt Marianne Förg, gegen die ich im Rahmen des Anfängerkurses später spiele.

Die Teilnehmer sind bunt gemischt, Männer und Frauen. Auch zwei Asylbewerber aus Syrien haben sich eingefunden. Manfred, 72, der nach vielen Jahren wieder zum Tischtennis gefunden hat, berichtet, dass er schon etliche Kilos abgenommen hat. Klaus Henning ist mit 79 Jahren mein ältester Gegner. Er spielt seit 42 Jahren, tritt noch immer in der vierten Mannschaft zu Punktspielen an. Ich habe keine Chance.

Tischtennis ist ein generationsübergreifender Sport. Ganze 70 Jahre jünger ist André, der uns mit seinem Kumpel noch zu einem Match herausfordert. Auch hier habe ich an der Seite von Matay Deniz, dem sportlichen Leiter des TTC Langweid, keine Chance. Wahrscheinlich, weil ich konditionell und mental müde bin. Aber Spaß hat es gemacht!

Maja Krazelova spielt am Sonntag mit dem TTC in der 2. Bundesliga gegen Spitzenreiter Schwabhausen. Beim Training schmetterte sie mir die Bälle um die Ohren.

Wissenswertes über Tischtennis

Nach Angaben der offiziellen Verbände spielen weltweit 164 Millionen Menschen Tischtennis in Vereinen. Laut Schätzungen dürften etwa 250 Millionen Menschen das Spiel im Freizeit- und Hobbybereich betreiben. Damit gehört Tischtennis zu den beliebtesten Sportarten der Welt.

Wer jetzt glaubt, dass Tischtennis angesichts der Dominanz der Asiaten seinen Ursprung in China hat, liegt falsch. Tischtennis wurde erstmals Ende des 19. Jahrhunderts in England gespielt und hieß damals „Ping Pong“. Diese Bezeichnung wurde aber 1901 als Handelsmarke eingetragen und darf seither bei Wettkämpfen oder im Handel nicht mehr frei verwendet werden.

„Ping Pong“ wird jedoch in der Umgangssprache weiterhin verwendet. Und fast jeder hat es schon einmal in einem Keller, einer Garage oder im Garten gespielt.

Die zahlreichen englischen Kolonien in Übersee trugen zur weiteren Verbreitung bei. Nach China kam das Spiel erst 1904. Da hat der chinesische Schreibwarenhändler Wang Daoping zehn Tischtennissets aus Japan in seine Heimat eingeführt. Danach verbreitete sich das Spiel im Reich der Mitte wie ein Lauffeuer.

Etwa 60 Millionen der 1,3 Milliarden Chinesen spielen aktiv in Firmenmannschaften. In der Regel erlernen Kinder das Tischtennisspielen schon mit vier Jahren.

Da freut sich „Lehrmeister“ Alfons Biller, wenn der „Anfänger“ endlich einmal einen Ball perfekt trifft.