



Ping Pong ... ein faszinierendes Hin und Her!

Eine Tischtennis-Geschichte für Kinder

von Anastasia

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Kapitel 1: Mein Weg zum Tischtennis – Von Belarus nach Österreich	4
Kapitel 2: Meine erste Tischtennisplatte – So kannst du anfangen	15
Kapitel 3: Wie halte ich den Schläger richtig? – Die Grundlagen des Spiels	21
Kapitel 4: Mein erster Wettkampf – Und wie du dich darauf vorbereitest	29
Kapitel 5: Die Zauberschläge – Vorhand und Rückhand	38
Kapitel 6: Der Ball dreht sich! – Alles über Spin	47
Kapitel 7: Meine Verletzung – Wie ich nicht aufgegeben habe	57
Kapitel 8: Meine Lieblingsübungen – So wirst du besser	68
Kapitel 9: Die Topspin-Zauberei – Angriffstechniken für Fortgeschrittene	79
Kapitel 10: Meine Tischtennisschule – Wie ich anderen helfe	92
Kapitel 11: Tischtennis ist für alle da! – Vielfalt und Inklusion im Sport	103
Kapitel 12: Meine Träume für die Zukunft – Und was sind deine?	114
Anhang: Tischtennisregeln einfach erklärt	125
Glossar: Tischtennisbegriffe von A bis Z	130

Vorwort

Hallo, liebe Tischtennisfreunde!

Ich bin Anastasia, und ich freue mich riesig, dass du mein Buch in deinen Händen hältst! Weißt du, Tischtennis ist nicht einfach nur ein Sport für mich – es ist meine große Leidenschaft, mein Abenteuer und manchmal sogar mein bester Freund.

Als ich fünf Jahre alt war, brachte mein Papa eine alte, wackelige Tischtennisplatte nach Hause. Sie hatte Kratzer und quietschte ein bisschen, aber für mich war sie wie ein Schatz! Von dem Moment an, als ich zum ersten Mal einen Tischtennisschläger in der Hand hielt und das fröhliche "Ping-Pong"-Geräusch hörte, war ich verliebt in diesen Sport.

Meine Reise mit dem Tischtennis hat mich von meiner Heimat Belarus bis nach Österreich geführt. Sie hat mir geholfen, eine neue Sprache zu lernen, neue Freunde zu finden und sogar Hindernisse wie eine Verletzung zu überwinden. Tischtennis hat mir beigebracht, dass man mit Leidenschaft, harter Arbeit und einem Lächeln im Gesicht fast alles erreichen kann!

In diesem Buch möchte ich all das mit dir teilen – meine Geschichte, meine Lieblingstechniken und -übungen, und vor allem die Freude, die Tischtennis mir jeden Tag bringt. Egal, ob du gerade erst anfängst oder schon ein kleiner Profi bist, ich hoffe, dass dieses Buch dir hilft, noch mehr Spaß am Tischtennis zu haben.

Du wirst lernen, wie du den Schläger richtig hältst, wie du tolle Vorhand- und Rückhandschläge machst, und sogar wie du den Ball mit Spin (das ist eine coole Rotation) spielst. Aber das Wichtigste ist: Du wirst entdecken, dass Tischtennis ein Sport für alle ist – egal woher du kommst, wie alt du bist oder wie groß oder klein du bist.

Also, bist du bereit für ein faszinierendes Hin und Her? Dann blättere um und lass uns gemeinsam in die wunderbare Welt des Tischtennis eintauchen!

Mit sportlichen Grüßen,
Deine Anastasia

Kapitel 1: Mein Weg zum Tischtennis – Von Belarus nach Österreich

Hallo! Ich bin Anastasia und möchte dir meine Geschichte erzählen. Alles begann in einer kleinen, gemütlichen Wohnung in Minsk, der Hauptstadt von Belarus. Dort bin ich – damals noch als Anastasiya Radzionava – am 15. März 2005 geboren. Belarus ist ein spannendes Land in Osteuropa, das viele auch als Weißrussland kennen. Stell dir vor: riesige Wälder, glitzernde Seen und Winter, die so kalt sind, dass manchmal sogar die Wimpern einfrieren können!

Wie alles begann

Stell dir vor: Ich war gerade mal fünf Jahre alt, als mein Papa Mikhail eines Tages mit einer alten Tischtennisplatte nach Hause kam. Er hatte sie beim Sperrmüll gefunden! Die Platte war ein bisschen wackelig und hatte ein paar Kratzer, aber für uns war sie wie ein Schatz.

"Nastya", sagte mein Papa zu mir (so nennen mich meine Eltern manchmal), "willst du es mal versuchen?" Er gab mir einen kleinen Schläger in die Hand, und ich erinnere mich noch genau, wie mein Herz vor Aufregung klopfte. Der Schläger fühlte sich federleicht in meiner kleinen Hand an, und der Ball machte dieses wunderbar lustige "Ping-Pong"- Geräusch, wenn er auf die Platte hüpfte. Es klang wie Musik in meinen Ohren!

Mein Papa war selbst kein Profi, aber er liebte Tischtennis wie ein verrückter Fan! Jeden Abend nach seiner Arbeit spielten wir zusammen und lachten, wenn einer von uns den Ball verfehlte. Manchmal kam auch meine Mama Elena dazu. Sie ist Konzertpianistin mit Fingern, die über die Klaviertasten tanzen können – und wie sich herausstellte, waren diese flinken Finger auch perfekt für Tischtennis!

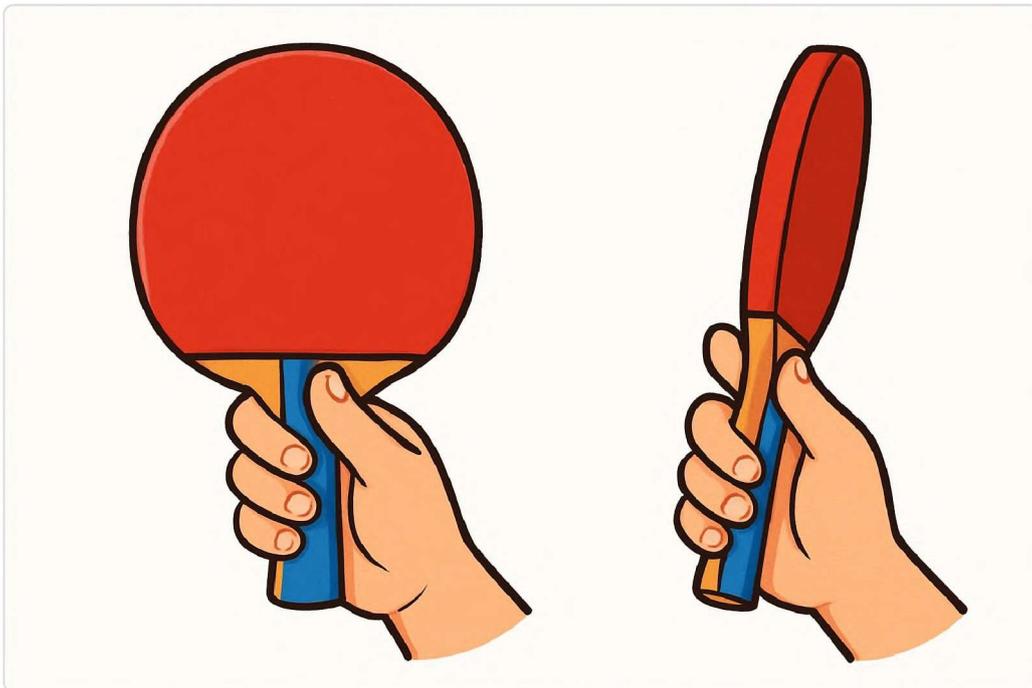
Mein erster Verein

Mit sieben Jahren sagte mein Papa: "Nastya, du bist so gut, du solltest in einem richtigen Verein spielen." So kam ich zu "Dynamo Minsk", einem Sportverein in unserer Stadt. Ich war so aufgeregt und auch ein bisschen ängstlich. Würde ich gut genug sein?

Meine erste Trainerin hieß Olga Petrova. Sie war streng, aber mit einem Lächeln, das ihr ganzes Gesicht erhellte, wenn wir etwas richtig machten. Nach meinem ersten Training nahm sie mich beiseite und flüsterte: "Du hast ein besonderes Talent, kleine Anastasia – deine Hände wissen schon, was sie tun müssen, bevor dein Kopf es ihnen sagt." Ich war so stolz, dass ich den ganzen Heimweg hüpfte statt zu gehen!

In meinem ersten Jahr im Verein gab es ein großes Turnier – die belarussische U8-Meisterschaft. Ich war so nervös, dass mein Magen sich anfühlte wie ein Knäuel wilder Schmetterlinge! Am Abend vorher konnte ich kaum schlafen. Meine Mama flocht mir zwei feste Zöpfe, damit mir die Haare nicht ins Gesicht fallen würden. "Für Glück", sagte sie und gab mir einen Kuss auf die Stirn.

Und stell dir vor: Ich habe tatsächlich gewonnen! Als der Schiedsrichter meinen Namen ausrief und ich den kleinen goldenen Pokal in meine zitternden Hände nahm, fühlte es sich an wie ein Traum. Mein Papa hatte Tränen in den Augen und versuchte, sie wegzublinzeln (aber ich habe es trotzdem gesehen!), und meine Mama umarmte mich so fest, dass ich quietschte: "Mama, ich bekomme keine Luft mehr!" Wir haben alle drei gelacht und geweint vor Freude.



Die richtige Schlägerhaltung ist der erste Schritt zum Erfolg

Meine ersten internationalen Spiele

Mit zehn Jahren durfte ich zum ersten Mal zu einem Turnier ins Ausland fahren – nach Polen. Das war so aufregend! Ich hatte noch nie mein Heimatland verlassen. Die Reise im Bus dauerte viele Stunden, aber ich war viel zu hibbelig, um auch nur eine Minute zu schlafen. Meine Nase klebte praktisch die ganze Zeit am Fenster, während ich jedes neue Dorf und jede Stadt bestaunte, an denen wir vorbeifuhren.

In Polen traf ich Kinder aus vielen verschiedenen Ländern. Wir konnten nicht die gleiche Sprache sprechen, aber wir alle verstanden die Sprache des Tischtennis. Es war, als hätten wir einen geheimen Code, den nur wir Tischtennisspieler kennen! Ein Lächeln, ein Daumen hoch, ein Kopfnicken – wir brauchten keine Worte, um Freunde zu werden.

Ich kam bis ins Halbfinale, was eine riesige Überraschung für alle war – außer für meinen Papa, der immer an mich geglaubt hatte. Mein Vorhand-Topspin, den ich mit Papa hunderte Male geübt hatte, war meine Superpower! Die anderen Trainer standen mit offenen Mündern da und tuschelten miteinander, während sie zusahen, wie ich den Ball mit so viel Drall spielte, dass er wie ein kleiner Wirbelwind über die Platte tanzte.

Der große Umzug

Als ich zwölf Jahre alt war, änderte sich alles in meinem Leben – so plötzlich wie ein Aufschlag, den man nicht kommen sieht! Meine Mama bekam ein Angebot vom Wiener Symphonieorchester in Österreich. Das ist ein super berühmtes Orchester, und für Mama war es wie ein Traumangebot – so als würde man dir sagen, dass du für deine Lieblingsmannschaft spielen darfst. Aber es bedeutete auch, dass wir umziehen mussten – in ein völlig neues Land, mit einer Sprache, die sich anhörte wie ein komplizierter Zungenbrecher, und mit Menschen, die wir noch gar nicht kannten.

Ich war traurig, meine Freunde und meinen Verein zu verlassen. Mein Herz fühlte sich schwer an, als ich meine Tischtennissachen packte und von meinen Teamkameraden Abschied nahm. Aber meine Eltern versuchten, mich aufzumuntern: "Nastya, denk daran – Tischtennis kannst du überall spielen. Der Ball ist überall rund, und die Platte hat überall die gleiche Größe. Und wer weiß, vielleicht findest du in Wien noch bessere Trainingsmöglichkeiten!"

Der Umzug nach Wien war wie eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Alles war so anders! Die Häuser sahen anders aus, das Essen schmeckte anders, und die Sprache – oh, diese deutsche Sprache! Sie klang in meinen Ohren wie ein kompliziertes Musikstück, bei dem ich keine einzige Note verstand. In der Schule fühlte ich mich oft wie ein Außerirdischer,

der auf einem fremden Planeten gelandet ist. Ich konnte nicht mit den anderen Kindern reden, und manchmal aßen wir sogar allein in einer Ecke des Schulhofs.

Aber weißt du, was mir geholfen hat? Richtig – Tischtennis! Mein Papa suchte sofort nach einem Verein für mich, und wir fanden den "TTC Fortuna" in Wien. Dort sprach zwar auch niemand Russisch oder Belarussisch, aber sobald ich den Schläger in der Hand hatte, fühlte ich mich wie zu Hause. Der kleine weiße Ball und das "Ping-Pong"-Geräusch waren wie alte Freunde, die mich in der neuen Stadt willkommen hießen.

Neue Heimat, neuer Stil

Mein neuer Trainer in Wien hieß Hans Müller. Er hatte eine ganz andere Art zu trainieren als meine Trainerin in Belarus. Er trug immer eine knallrote Kappe und hatte einen lustigen Schnurrbart, der sich bewegte, wenn er lachte. "In Österreich spielen wir mehr mit Taktik und weniger mit Kraft", erklärte er mir mit einem Augenzwinkern. "Wir sind wie Schachspieler – nur mit schnelleren Händen!" Das war super schwer für mich zu verstehen, denn in Belarus hatte ich gelernt, den Ball so hart wie möglich zu schlagen – wie eine kleine Kanonenkugel!

Hans zeigte mir, wie wichtig es ist, den Gegner zu "lesen" und vorauszusehen, wohin er den Ball spielen wird – fast wie ein Gedankenleser! Er brachte mir bei, geduldig zu sein wie ein Fuchs auf der Lauer und auf den richtigen Moment zu warten, anstatt jeden Ball mit voller Kraft anzugreifen wie ein wilder Bär.

Es war überhaupt nicht leicht, meinen Stil zu ändern. Manchmal war ich so frustriert, dass ich am liebsten meinen Schläger in die Ecke geworfen hätte! Aber meine Eltern ermutigten mich immer weiterzumachen. "Nastya", sagte mein Papa und legte seine Hand auf meine Schulter, "die besten Spieler sind wie Wasser – sie können ihre Form verändern und sich jeder Situation anpassen."

Neue Sprache, neuer Name

Langsam lernte ich Deutsch. Mamma mia, war das schwer! Diese endlosen Wörter, die manchmal so lang waren, dass man Luftholen musste, bevor man sie aussprechen konnte! Aber ich übte jeden Tag – beim Frühstück, auf dem Schulweg, sogar unter der Dusche. In der Schule fand ich ein paar nette Kinder, die mir geduldig halfen und nicht lachten, wenn ich "Tischtennis" wie "Tischenisch" aussprach. Und im Tischtennisverein brauchte ich gar nicht viel zu reden – dort kannten mich bald alle als "die Kleine mit dem starken Vorhand-Topspin, der wie ein Blitz einschlägt!"

Mit 14 Jahren gewann ich meine erste österreichische Jugendmeisterschaft. Oh, was für ein Tag das war! Als die Schiedsrichterin "Spielgewinn für Anastasia " ausrief, hüpfte mein Herz wie ein Flummi in meiner Brust. Das war ein magischer Moment für mich – ich fühlte mich zum ersten Mal wirklich als Teil meiner neuen Heimat. Nicht mehr als Fremde, sondern als eine von ihnen!

Im selben Jahr beantragte meine Familie die österreichische Staatsbürgerschaft. Zwei Jahre später, nach vielen Formularen und Gesprächen, wurde sie uns endlich gewährt. Aus Anastasiya wurde offiziell Anastasia. Ich nahm den Geburtsnamen meiner Oma mütterlicherseits an, die aus Österreich stammte. Es war, als würde ich eine neue Jacke anziehen – zuerst fühlte sie sich noch ein bisschen fremd an, aber bald wurde sie gemütlich und vertraut. Es fühlte sich an, als würde ich ein neues, aufregendes Kapitel in meinem Leben beginnen.

Eine schwere Zeit

Mit 16 Jahren passierte etwas Schlimmes: Ich verletzte mich am Handgelenk. Es war während eines wichtigen Turniers. Ich streckte mich nach einem schwierigen Ball und spürte plötzlich einen scharfen Schmerz. Ich wusste sofort, dass etwas nicht stimmte.

Der Arzt sagte, ich müsste sechs Monate pausieren. Sechs Monate ohne Tischtennis! Das war, als würde man mir sagen, ich dürfte sechs Monate lang nicht atmen.

Diese Zeit war sehr schwer für mich. Ich sah meine Freunde trainieren und Turniere spielen, während ich nur zusehen konnte. Manchmal weinte ich abends in mein Kissen, weil ich so frustriert war.

Aber weißt du was? Diese Zeit hat mich auch stärker gemacht. Da ich nicht spielen konnte, begann ich, Spiele zu beobachten und zu analysieren. Ich schaute mir Videos von den besten Spielern der Welt an und studierte ihre Techniken. Ich arbeitete an meiner Fitness, machte Übungen für den Rest meines Körpers und lernte alles über Taktik und Strategie.

Mein Trainer Hans sagte: "Anastasia, manchmal muss man einen Schritt zurückgehen, um später zwei Schritte vorwärts zu machen."

Mein Comeback

Nach sechs langen Monaten durfte ich endlich wieder spielen. Ich war so glücklich! Aber auch ein bisschen ängstlich. Würde ich noch genauso gut sein wie vorher?

Mein erstes Training nach der Pause war seltsam. Mein Handgelenk fühlte sich steif an, und ich war vorsichtig. Aber mit jedem Schlag kam mein Selbstvertrauen zurück. Und ich merkte etwas Erstaunliches: Ich spielte anders als vorher – überlegter, taktischer, reifer.

Mit 17 Jahren gewann ich die österreichische Damenmeisterschaft – als jüngste Spielerin aller Zeiten! Es war, als hätte meine Verletzung mich nicht schwächer, sondern stärker gemacht.

Die Nationalmannschaft ruft

Mit 18 Jahren kam der Anruf, von dem jeder Sportler träumt: Ich wurde in die österreichische Nationalmannschaft berufen! Ich würde mein Land bei der Europameisterschaft in Stockholm vertreten.

Als ich die österreichische Flagge auf meinem Trikot sah, war ich so stolz. Ich dachte an den langen Weg, den ich gegangen war – von der wackeligen Tischtennisplatte in unserer kleinen Wohnung in Minsk bis hierher.

Bei der Europameisterschaft erreichte unser Team den fünften Platz. Das war nicht schlecht, aber das Beste kam im Einzelwettbewerb: Ich schlug die amtierende Weltmeisterin! Es war ein harter Kampf, und ich musste alles geben, was ich hatte. Als der letzte Punkt gespielt war und ich gewonnen hatte, konnte ich es kaum glauben. Die Zeitungen nannten mich den "Newcomer des Turniers".

Meine Tischtennisschule

Mit 19 Jahren hatte ich eine Idee: Ich wollte anderen Kindern helfen, die Freude am Tischtennis zu entdecken, so wie ich es getan hatte. Also gründete ich meine eigene kleine Tischtennisschule in Wien.

Besonders wichtig war mir, Kinder zu erreichen, die nicht so viel Geld haben oder die, wie ich, aus anderen Ländern kommen und sich manchmal einsam fühlen. Tischtennis hatte mir geholfen, mich in Österreich zu Hause zu fühlen, und ich wollte anderen die gleiche Chance geben.

In meiner Schule trainieren jetzt Kinder aus vielen verschiedenen Ländern. Wir sprechen manchmal ein lustiges Gemisch aus Deutsch, Englisch und vielen anderen Sprachen. Aber wie ich schon sagte: Beim Tischtennis verstehen wir uns alle.

Heute und morgen

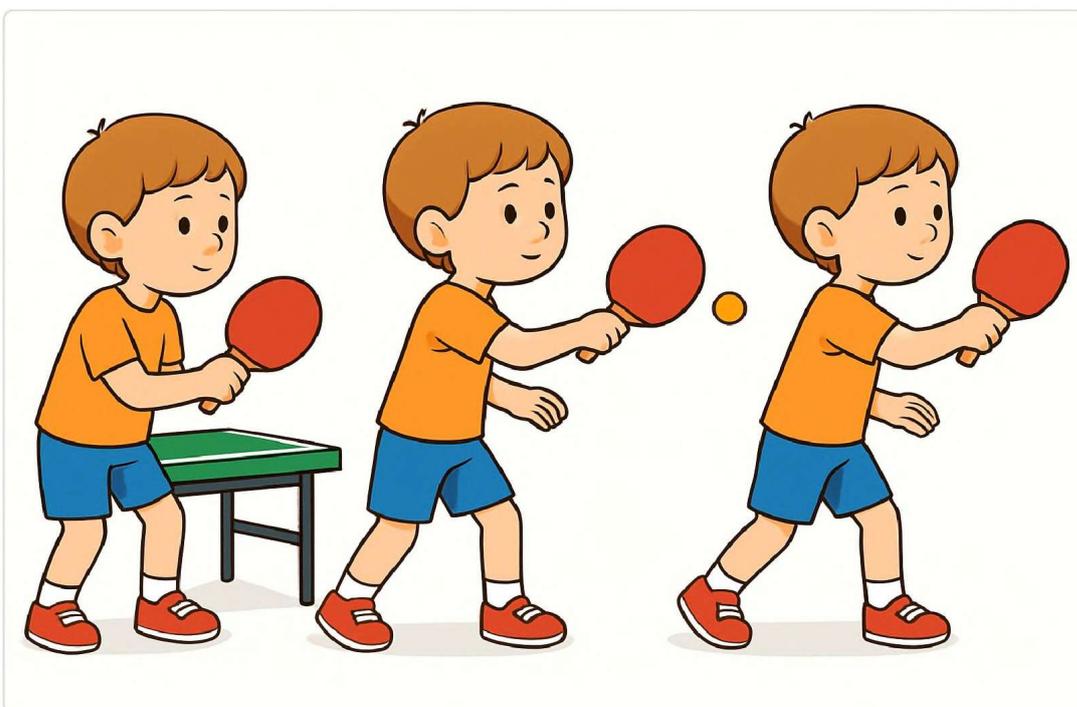
Heute, mit 20 Jahren, stehe ich am Anfang einer aufregenden Reise. Ich spiele in der Nationalmannschaft, trainiere Kinder in meiner Schule und träume davon, eines Tages bei den Olympischen Spielen dabei zu sein.

Aber egal, wohin mich mein Weg noch führt – ich werde nie vergessen, wo ich herkomme und wie alles begann: mit einer wackeligen Tischtennisplatte, einem kleinen Mädchen und einem großen Traum.

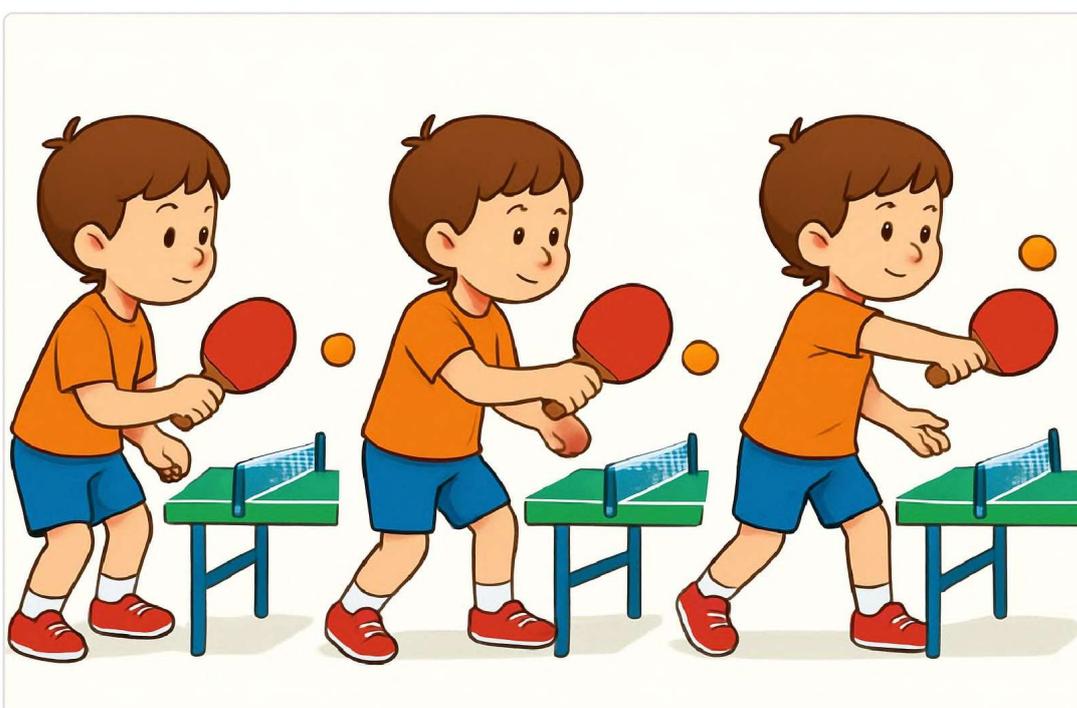
Und weißt du was? Auch du kannst diesen Traum haben. Vielleicht bist du das nächste Kind, das von einer kleinen Tischtennisplatte zu großen Turnieren reist. Alles, was du brauchst, ist Liebe zum Spiel und die Bereitschaft, hart zu arbeiten und niemals aufzugeben.

In den nächsten Kapiteln zeige ich dir, wie du anfangen kannst, welche Techniken es gibt und wie du immer besser werden kannst. Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam in die faszinierende Welt des Tischtennis eintauchen!

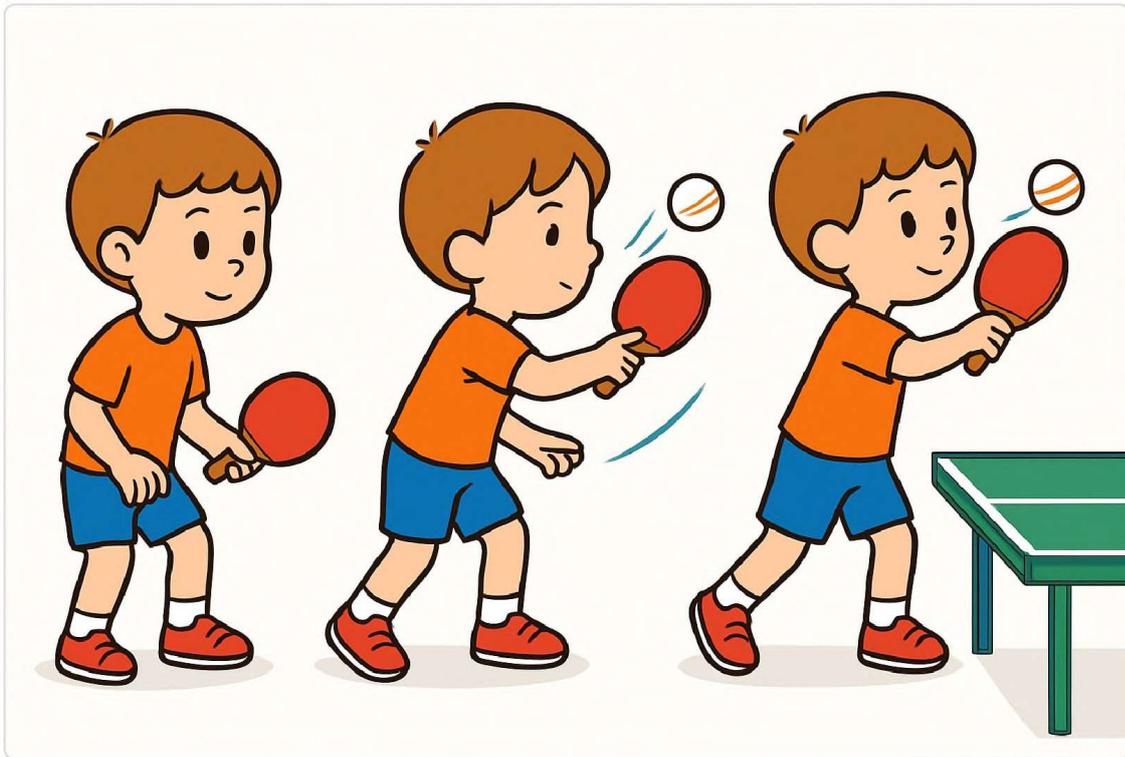
Illustrationen der Schlagtechniken



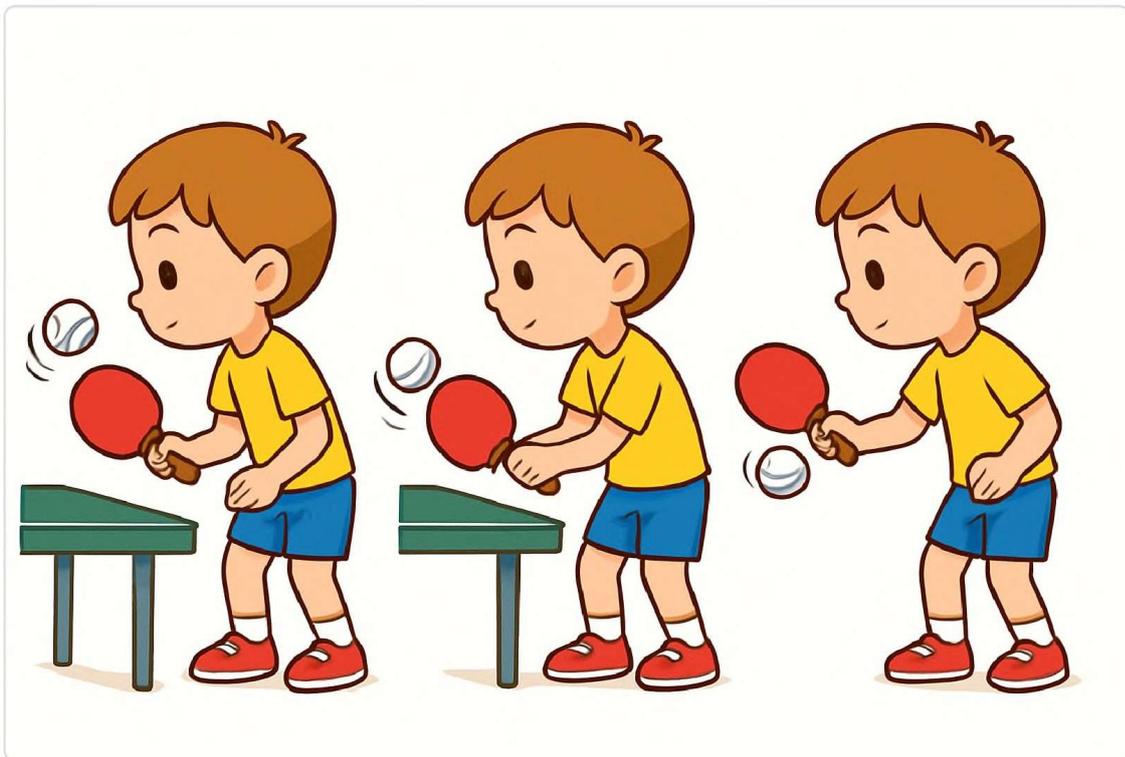
Die Vorhand-Technik: Ausholbewegung, Schlag und Ausschwing



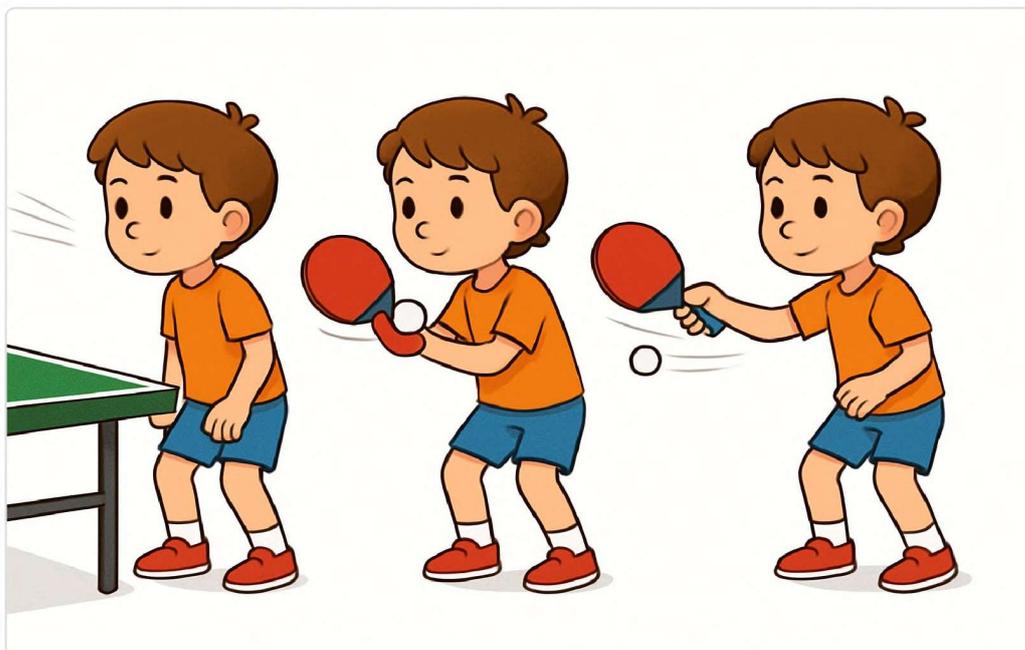
Die Rückhand-Technik: Ausholbewegung, Schlag und Ausschwing



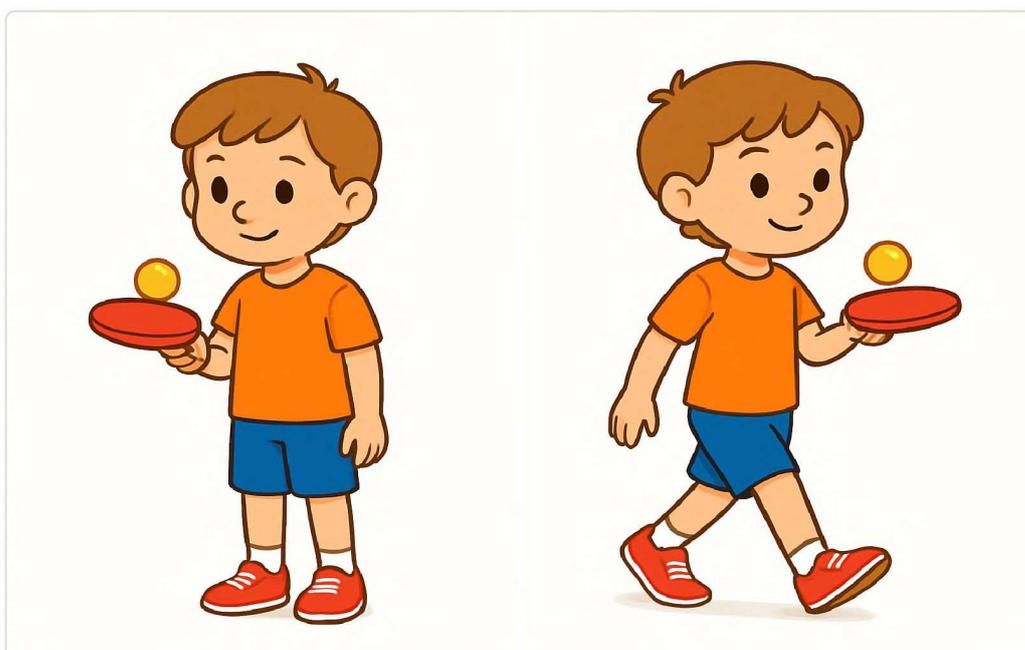
Die Topspin-Technik: Bürstbewegung von unten nach



Die Schupf-Technik (Unterschnitt): Bürstbewegung von oben nach unten



Die Block-Technik: Abwehr eines schnellen Balles



Übung zur Ballkontrolle: Balancieren des Balls auf dem Schläger