

#### Europe Top 12 - Düsseldorf

#### **Boll will Heimspiel zu seinem vierten Titelgewinn nutzen**



Top 12 am 7. und 8. Februar in Düsseldorf werden gleich elf Butterfly-Akteure an den Start gehen. Angeführt vom Weltranglisten-Vierten Timo Boll und Titelverteidiger Werner Schlager sowie von der EM-Dritten Krisztina Toth und der zweimaligen Siegerin Tamara Boros werfen die Spieler des Tamasu-Teams weitgehend aussichtsreich ihren Hut in den Ring, um beim kontinentalen

Ranglistenturnier einen der begehrten Plätze auf dem Siegerpodest zu erreichen. Im Burg-Wächter Castello, in dem auch Butterfly-Partner Borussia Düsseldorf zeitweise seiner Heimbegegnungen austrägt, spielen die besten zwölf Herren und Damen Europas um die Krone des Kontinents.

**Mehr dazu auf der nächsten Seite!**

#### In dieser Ausgabe:

	Europe Top 12 Vorschau Düsseldorf	02
	News/WRL (01/09)	04
	Tipps und Tricks Werner Schlager: Training	05
	Produkte des Monats SRIVER G3 und SRIVER G3 FX	08
	Interview Teil II Paul Drinkhall, England	10
	Techniktipps Jun Mizutani, Aufschlag	12

## Europe Top 12 in Düsseldorf

### Boll will Heimspiel zu seinem vierten Titelgewinn nutzen



Bei der 39. Auflage des Europe Geht es nach den Buchmachern, dann heißt der unumstrittene Anwärter auf den Sieg des mit 70.000 Euro dotierten Europe Top 12 Timo Boll. Der dreifache Europameister aus Deutschland, der bereits 2002 in Rotterdam, 2003 in Saarbrücken und 2006 in Kopenhagen das Traditionsturnier für sich entscheiden konnte, geht 2009 besonders motiviert an den Start, nachdem das Event im Vorjahr in der Frankfurter Ballsporthalle für Timo Boll unter keinem guten Stern gestanden hatte. Eine Patellasehnen-Entzündung im Knie bescherte dem Favoriten damals schon nach der Gruppenphase das Aus und war der Auftakt zu einer mehrmonatigen Zwangspause, in deren Folge der zweimalige World-Cup-Gewinner sogar seine Teilnahme an der Mannschafts-WM in Guangzhou absagen musste.

Dies alles ist allerdings längst Vergangenheit. „Ich bin gut drauf und guter Dinge, ein besseres Ergebnis zu spielen als letztes Jahr“, gibt sich Boll selbstsicher und hat nach den Ergebnissen der vergangenen Monate auch allen Grund dazu. Der Wahl-Düsseldorfer zog im Herbst 2008 beim World Cup in Lüttich in das Finale ein, gewann bei den Europameisterschaften in St. Petersburg alle drei möglichen Titel, sicherte sich anschließend den Sieg beim European Super Cup und sammelte zudem drei Titel in Folge bei den Pro-Tour-Highlights in Österreich, Deutschland und Polen. Butterflystar Boll freut sich auf seinen Auftritt im Burg-Wächter Castello: „Eines der traditionsreichsten Turniere in Düsseldorf spielen zu dürfen ist für mich natürlich eine doppelte Motivation. Vor heimischem Publikum werde ich alles geben und möchte ich wieder um den Titel mitspielen. Aber auch die Konkurrenz ist nicht zu unterschätzen - vor allem mein Butterflykollege Werner Schlager, der ja Titelverteidiger ist, aber auch mein Vereinskollege Dimitrij Ovtcharov und

## Termine

**07. Februar - 08. Februar 2009**  
**LIEBHERR Europe Top 12,**  
**Düsseldorf**

**11. Februar - 15. Februar 2009**  
**Pro Tour: Kuwait Open,**  
**Kuwait City**

**17. Februar - 21. Februar 2009**  
**Pro Tour: Qatar Open,**  
**Doha**

**11. März - 15. März 2009**  
**Pro Tour: Indian Open,**  
**Indore**

Unsere Foto-Partner



Manfred Schillings

### Impressum:

Redaktion + Kontakt

Yuki Kamizuru, 02841/90532-0

Für Irrtümer und Tippfehler keine Haftung.  
Alle Preise sind unverbindliche  
Preiseempfehlungen.

natürlich Vladimir Samsonov zählen zu den Aspiranten auf den Sieg.“

Österreichs Ex-Weltmeister Werner Schlager hatte im Vorjahr zum zweiten Mal nach dem Jahr 2000 Gold geholt und im Finale 2008 Weißrusslands Sicherheits-Bollwerk Vladimir Samsonov bezwungen. Der EM-Dritte Schlager weiß, dass die Wiederholung dieses Erfolgs um einiges schwerer fallen wird: „Timo ist natürlich der Favorit, noch dazu als Düsseldorfer vor heimischem Publikum. Aber ich werde wie im Vorjahr meine Chancen suchen.“ Schlager hat sich mindestens das Erreichen der Medaillentränge zum Ziel gesetzt, ein Vorhaben, das auch die vier übrigen Butterfly-Protagonisten bei den Herren im Auge haben. Der international immer seltener auftretende Grieche Kalinikos Kreanga beispielsweise ist mit seinem attraktiven Topspinspiel geradezu prädestiniert dazu, Publikum und Punkte bei Kurztournieren zu gewinnen. Zuletzt hatte Kreanga mit seinem Halbfinaleinzug beim World Cup 2008, einem Turnier mit ähnlichem Format wie das Europe Top 12, für Schlagzeilen gesorgt. Dänemarks Europe-Top-12-Gewinner von 2004, Michael Maze, Kroatiens routinierter Ex-World-Cup-Gewinner Zoran Primorac und Österreichs ehrgeiziger EM-Dritter Robert Gardos spielen ebenfalls mit dem Schmetterling auf der Brust um Edelmetall.

Wenngleich mit fünf Spielerinnen im Feld vertreten, so sind die Titelaussichten für die Butterfly-Athletinnen geringer einzustufen als bei den Herren. Zwar sind Ungarns Dauerbrenner Krisztina Toth, Kroatiens unermüdlich um die Rückkehr an die Spitze kämpfende Tamara Boros, Rumäniens Talent Daniela Dodean, Weißrusslands Defensivstrategin Viktoria Pavlovich und Italiens Konterspezialistin Wenling Tan-Monfardini allesamt gut für einen Platz in den Medaillenträngen, doch die Favoritenpositionen nehmen Titelverteidigerin Li Jiao (Niederlande), Ex-Europameisterin Liu Jia (Österreich), Li Qian (Polen) sowie Deutschlands Vertreterin Wu Jiaduo ein, vier von insgesamt sieben in Europa naturalisierten Chinesinnen, die beim Europe Top 12 an den Start gehen.

## Das Teilnehmerfeld beim Europe Top 12

(Butterfly-Akteure fett gedruckt)

### Herren

#### **Timo Boll, Düsseldorf**

Vladimir Samsonov, Weißrussland

#### **Werner Schlager, Österreich**

#### **Kalinikos Kreanga, Griechenland**

Dimitrij Ovtcharov, Düsseldorf

#### **Michael Maze, Dänemark**

Jörgen Persson, Schweden

Chen Weixing, Österreich

#### **Zoran Primorac, Kroatien**

Adrian Crisan, Rumänien

#### **Robert Gardos, Österreich**

Tan Ruiwu, Kroatien

### Damen

Liu Jia, Österreich

Li Jiao, Niederlande

Li Qian, Polen

Wu Jiaduo, Kropbach

#### **Krisztina Toth, Ungarn**

#### **Tamara Boros, Kroatien**

Li Jie, Niederlande

#### **Daniela Dodean, Rumänien**

#### **Viktoria Pavlovich, Weißrussland**

Elizabeta Samara, Rumänien

#### **Wenling Tan Monfardini, Italien**

Ni Xia Lian, Luxemburg

## Neue Vertretung in Russland



Wir freuen uns darauf, Herrn Alexander Kozhevnikov ab dem 1. Januar 2009 als unseren offiziellen Vertreter in Russland bei Tamasu Butterfly Europa GmbH willkommen zu heißen. Alex Kozhevnikov hat bereits seit 20 Jahren mit uns zusammen gearbeitet, und wir hoffen nun, dass sein Wissen und seine Erfahrung uns in Russland zu Gute kommen wird, um unseren Sport und unsere Marke weiter zu entwickeln, und unsere Händler und den russischen Verband bei ihren Aktivitäten unterstützen.

Shunsaku Yamada  
Präsident  
Tamasu Co., Ltd., Japan



## Butterfly-Hilfe bei Danish Open



Auf ein erfolgreiches Wochenende konnten die Verantwortlichen der Danish Open zurückblicken. Zahlreiche Volunteers unterstützen den Verband bei diesem Pro Tour Event, so dass ein reibungsloser guter Verlauf des Turniers gewährleistet werden konnte. BUTTERFLY stellte die Tische, Umrandungen usw. sowie die Bekleidung der Helfer. Auf dem Foto sind zahlreiche Kinder aus der 9. und 10. Klasse einer Tischtennis Sport-schule zu sehen.



02 2009

## ITTF Weltrangliste Herren (01/2009)



1	WANG Hao CHN	16	LI Ching HKG
2	MA Lin CHN	17	MAZE Michael DEN
3	MA Long CHN	18	OVTCHAROV Dimitrij GER
4	BOLL Timo GER	19	JIANG Tianyi HKG
5	SAMSONOV Vladimir BLR	20	KAN Yo JPN
6	WANG Liqin CHN	21	GAO Ning SIN
7	Chen Qi CHN	22	PERSSON Jörgen, SWE
8	RYU Seung Min KOR	23	CHEN Weixing, AUT
9	HAO Shuai CHN	24	PRIMORAC Zoran, HRV
10	CHUAN Chih-Yuan TPE	24	KO Lai Chak HKG
11	JOO Se Hyuk KOR	26	HOU Yingchao CHN
12	OH Sang Eun KOR	27	YOON Jae Young KOR
13	SCHLAGER Werner AUT	28	CRISAN Adrian ROU
14	KREANGA Kalinikos GRE	29	MITZUTANI Jun JPN
15	CHEUNG Yuk HKG	30	LEE Jung Woo KOR

## ITTF Weltrangliste Damen (01/2009)



1	ZHANG Yining CHN	16	DANG Ye Seo KOR
2	GUO Yue CHN	17	CAO Chen CHN
3	LI Xiaoxia CHN	18	FAN Ying CHN
4	GUO Yan CHN	19	LI Qian POL
5	WANG Nan CHN	20	LIN Ling HKG
6	FENG Tianwei SIN	21	FUKUHARA Ai JAP
7	Li Jia Wei SIN	22	LIU Shiwen CHN
8	WANG Yue Gu SIN	23	WU Jiaduo GER
9	TIE Yana HKG	24	PARK Mi Young KOR
10	KIM Kyung Ah KOR	25	TOTH Krisztina HUN
11	JIANG Huajun HKG	26	SUN Bei Bei SIN
12	LIU Jia AUT	27	BOROS Tamara HRV
13	Li Jiao NED	28	HIRANO Sayaka JPN
14	GAO Jun USA	29	LI Jie NED
15	WANG Chen USA	30	SHEN Yanfei, ESP

## Tipps und Tricks vom Weltmeister: Teil 23: Training

**Bisherige Beiträge: Schupfen, Kontern, Vorhand-Topspin, Rückhand-Topspin, Flipp, Schmetter, Ballonabwehr, Unterschnittabwehr, Block, Aufschlag, Rückschlag, Techniktraining, Spielsysteme im Tischtennis, Ausdauer 1 und II, Kraft, Schnellkraft + Kraftausdauer, Koordination, Doppelspiel, Psychologie 1, Psychologie 2**

**Im Jahre 2003 wurde Werner Schlager in Paris sensationell Weltmeister im Herren-Einzel und war im Juni die Nummer 1 der Welt. In der aktuellen Januar-Weltrangliste steht er auf Rang 13. Der 35-jährige Österreicher lebt und lebte Tischtennis wie kaum ein Zweiter. Er vertraut seit Jahren auf Butterfly-Material und ist ein ausgezeichnete Produktberater der Firma. In seinem 2006 erschienenen Buch „Matchball – Träume&Triumphe“ beschreibt er seine Karriere, seine Erfolge und Enttäuschungen, seine sportlichen und persönlichen Ansichten, seine Lebensphilosophie. Ein äußerst lesenswertes Buch, nicht nur für Tischtennisspieler. In der Butterfly News-Serie „Tipps&Tricks vom Weltmeister“ beantwortet er viele Fragen zu allen Bereichen von Wettkampf und Training. Viel Spaß dabei wünschen Ihnen, liebe Leser, Werner Schlager und das Butterfly News-Team.**



Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist Training ein komplexer Handlungsprozess mit dem Ziel der planmäßigen Einwirkung auf die sportliche Leistungsentwicklung. Entscheidend ist das Wort planmäßig. Wer plant dein Training. Du selbst? Dein Trainer mit dir zusammen?

**Ich plane mein Training zusammen mit meinem Trainer. Durch die vielen Wettkampfverpflichtungen ist es heutzutage für einen guten Spieler schon sehr schwierig geworden, sein Training optimal zu planen. Ein Beispiel: Das Jahr 2008 begann mit dem Europe-Top-12, gleich darauf kam die Mannschafts-WM. Im Mai siegten wir in der Champions League. Dann waren Olympische Spiele und kurz darauf der Worldcup und gleich darauf begann die EM. Zwischen diesen „Highlights“ spielte ich noch diverse Pro-Tour-Veranstaltungen, etc.**

Wenn du nicht auf Reisen bist, wie viele Trainingseinheiten absolvierst du pro Woche und in welchen Trainingsarten, z.B. am Tisch, Fitness, Laufen usw.?

**Derzeit ungefähr zehn Einheiten pro Woche. Sechsmal Tischtennistraining, zwei Konditionseinheiten und zwei Krafteinheiten.**

Nehmen wir an, du hättest am Sonntag ein Heimspiel in der Staatsliga und am darauf folgenden Wochenende ein Champions League-Match in Granada, zu dem ihr Freitagnachmittag abreist. Wie könnte das Training von Montag bis Freitag aussehen?

**Montag: regenerative Laufeinheit.**

**Dienstag: Tischtenniseinheit und Krafeinheit.**

**Mittwoch: Tischtenniseinheit**

**Donnerstag: Tischtenniseinheit und Konditionseinheit.**

**Freitag: Tischtenniseinheit**

An manchen Tagen, insbesondere in der Vorbereitungsphase der Saison, werden pro Tag zwei bis drei Trainingseinheiten geleistet. Wie viele Stunden Training am Tisch sind pro Tag maximal möglich?

**Für mich sind seit meiner Zehenoperation nur mehr maximal drei Stunden Tischtennistraining pro Tag (zwei Einheiten) möglich.**

In der Kürze liegt die Würze, sagte mir mal Kalin Kreanga auf die Frage, wie lang eine optimale Trainingseinheit sein sollte. Stimmt es, dass heutzutage mehr Wert auf Intensität und Konzentration gelegt wird anstatt zeitlich sehr umfangreich zu trainieren?

**Es kommt darauf an. Ein erfahrener Spieler wie Kreanga weiß genau, was er trainieren muss. Auch ist seine Konzentration während des gesamten Trainings optimal. So trainiert er im Vergleich zu einem nicht so erfahrenen Spieler sicher quantitativ weniger, was jedoch seine Trainingsqualität mehr als wieder wettmacht. Deshalb gilt: Je besser die Trainingsqualität, desto kürzer können die Trainingseinheiten ausfallen.**

Wie lange sollte für dich eine optimale Trainingseinheit sein und wie sollte sie inhaltlich aufgebaut sein?

**Meine optimale Tischtennistrainingseinheit besteht aus ca.15min Aufwärmen, 60min Tischtennis und 15min Stretching bzw. Auslaufen.**

Wie lange wärmst du dich vor einem Wettkampf auf bzw. spielst du dich ein?

**Da gibt es keine einzuhaltende „goldene Regel“. Außerdem weiß man manchmal den genauen Beginn des Wettkampfes noch nicht. Deshalb versuche ich immer zwei Stunden vor dem Match in der Wettkampfhalle zu sein um mich möglichst gut unter Wettkampfbedingungen einspielen zu können. Meine 15min Aufwärmen bestehen zur einen Hälfte aus Einlaufen und zur anderen Hälfte aus Gymnastik. Prinzipiell gilt auch hier: Jeder sollte sich sein individuelles Aufwärmen selbst zusammenstellen. Individualität ist Trumpf.**

Ich nehme an, dass jede Trainingseinheit einen bestimmten Schwerpunkt hat, also geplant ist. Welche Schwerpunkte können das sein?

**Techniktraining, Aufschlag, Beinarbeit, etc.**

Trainierst du eigentlich in jedem Training deinen Aufschlag mit vielen Bällen. Wenn ja, wann: vor, während oder nach dem eigentlichen Training?



**Normalerweise mache ich kein Extra Aufschlagtraining, da ich bei meinen Wettkampfspezifischen Übungen gut den Aufschlag trainieren kann. Falls doch, dann nach dem eigentlichen Training.**

Gibt es auch schon mal Tage, wo du keine Lust auf Training hast und deinen inneren Schweinehund überwinden musst?

**Ja, natürlich.**

Machst du eigentlich mit deinen Trainingspartnern ab und an auch Trainingswettkämpfe. Spielt ihr dabei auch schon mal um ein Essen, einen Fuffi oder sonst was? Wie wichtig sind Trainingswettkämpfe?

**Ich spiele oft Trainingswettkämpfe, aber nur um „die Ehre“. Ich finde Trainingswettkämpfe sehr wichtig.**

Kritiker des heutigen Spitzentischtennis, darunter nicht wenige Trainer und Spieler, behaupten, die europäischen Topspieler könnten angesichts des Terminkalenders (Nationalliga und Pokal, Champions League, National-, Kontinental-, Weltmeisterschaften, Pro Tour, Olympiade u.v.m.) kaum noch vernünftig trainieren. Die Chinesen hätten in dieser Hinsicht, was die Vorbereitung herausragender Turniere anbelangt, viel bessere Möglichkeiten, sich intensiv vorzubereiten. Wie siehst du dieses Problem?

**Genauso. Die Verbände sollten den Terminkalender nicht so „überladen“.**

Du bist ein erfahrener Spieler und sicherlich selbstkritisch genug zu sagen, was du in der Vergangenheit im Training vielleicht falsch gemacht hast. Was hast du verändert und glaubst du, dass sich im Tischtennistraining noch ganz neue Methoden und Vorgehensweisen entwickeln werden?

**In der Vergangenheit hatte ich oft zu wenig Qualität im Training. Natürlich werden sich neue Methoden entwickeln. Dies ist ein normaler, immerwährender Vorgang, solange sich Wissen vermehrt.**

**Wer sich nicht aufwärmt.....ist nicht zu retten!**

**Sinnvolles Training....entsteht nur bei voller Konzentration!**

**Zuviel Training....ist genauso unvorteilhaft wie zu wenig!**

**Viel Training = gute Leistung....zählt nicht mehr!**

**Zu einem guten Training....ist man glücklich!**

**Nach dem Training....ist vor dem Training!**

Im gut sortierten Fachhandel!

## SRIVER G3 & SRIVER G3 FX - das Warten hat ein Ende -

### SRIVER G3

#### Die 3. SRIVER – Generation, entwickelt für die Zeit nach dem Frischkleben

Die BUTTERFLY High Tension Technologie konnte, seit ihrer Markteinführung 1997, ständig verbessert werden. Nun ist die aktuelle Weiterentwicklung dieser Technologie auch in den legendären SRIVER fest integriert worden; für die Zeit nach dem Frischkleben.

Das Ergebnis dieser Entwicklung ist der SRIVER G3; in Bezug auf Tempo und Spin ein enormer Fortschritt zum klassischen SRIVER.

Wir haben es geschafft, die für den SRIVER charakteristischen Eigenschaften, steile Flugkurve und viel Dynamik, zu erhalten.

SRIVER G3 setzt die Tradition und Erfolgsgeschichte des SRIVER fort, bietet Ihnen jedoch deutlich mehr Tempo und Spin. **Damit sie auch ohne Frischkleber nicht auf Ihren SRIVER verzichten müssen.**

Speed 13.5 / Spin 10 / Härte 38°

Lieferbar in 1.7/1.9/2.1 rot und schwarz

36,90 €



Im gut sortierten Fachhandel!

## SRIVER G3 & SRIVER G3 FX - das Warten hat ein Ende -

### SRIVER G3 FX

#### SRIVER G3 FX vermittelt eine noch bessere Kontrolle

Die weichere Version des SRIVER G3, entwickelt für die Zeit nach dem Frischkleben, vermittelt eine nochmals verstärkte Ballkontrolle und spielerische Leichtigkeit.

Suchen auch Sie in der Zeit nach dem Frischkleben die variantenreichste Spielweise?

Mit der weiterentwickelten BUTTERFLY High Tension Technologie ist dies für Tempo und Spin möglich geworden. Die Antwort lautet SRIVER G3 FX.

Speed 13.5 / Spin 10 / Härte 32°

Lieferbar in 1.7/1.9/2.1 rot und schwarz

**36,90 €**



Paul Drinkhall, England

**„Am liebsten möchte ich Olympiasieger werden!“**



*Im vergangenen Dezember hatte der Engländer Paul Drinkhall in der Hauptstadt Spaniens allen Grund zum Jubeln. Der talentierte Offensivspieler aus dem Mutterland des Tischtennisports wurde in Madrid Vize-Weltmeister der Junioren. Erst im Finale musste er sich dem Chinesen Chen Chien-An mit 1:4 beugen. Ein Riesenerfolg für den sympathischen Briten, der für seine spektakulären Angriffsschläge bekannt ist. Mit 19 Jahren ist er die unbestrittene Nummer 1 Großbritanniens und Hoffnungsträger für den britischen Tischtennisport. Er und sein junges Nationalteam haben große Ziele. Ganz oben auf der Agenda stehen die Olympischen Spiele 2012 im heimischen London. Bis dahin will Paul sich weit nach vorne gespielt haben, um in London nicht nur*

*dabei zu sein, sondern vielleicht auch zu punkten. In der Januar-Weltrangliste wird der Butterfly-Vertragsspieler auf Rang 124 geführt. Im November hatte Paul, der in der Bundesliga für den TTC Jülich startet, noch einen Sprung um 40 Plätze nach vorne gemacht. Er will aber nach ganz oben. Und das klingt durchaus glaubhaft.*

Paul, Sie spielen für ein Land mit großer Tischtennistradition, genauer noch für das Geburtsland des Tischtennisports. In den 70er, 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts gehörten englische Damen und Herren zu Europas Besten. Alan Cooke, Mathew Syed und Carl Prean hielten noch in den Neunzigern die englische Fahne oben. Dann aber wurde es ganz still. Nun sind Sie und ihre Mannschaftskameraden in einem erfrischend jungen Nationalteam die neuen Hoffnungsträger. Wie sehen Sie Ihre Perspektive, wie die Ihres Teams?

**Neben mir haben wir noch drei gute Spieler in meinem Alter und einige noch etwas Jüngere. Doch anders als bei den jungen Deutschen oder Franzosen, fehlen uns Idole, an denen wir uns orientieren, von denen wir lernen können. In Deutschland ist Timo Boll das Leitbild, in Frankreich Eloi oder Legout. Deswegen müssen wir schauen, dass wir Trainingsmaßnahmen durchführen, zu denen auch erfahrene Spieler eingeladen werden. Und wir müssen möglichst viele internationale Turniere spielen. Dann werden wir uns weiterentwickeln.**

Sie spielen in der deutschen Bundesliga. Im ersten Jahr waren Sie in Gönnern, jetzt starten Sie für den TTC Jülich. Eine richtige Entscheidung?

**Auf jeden Fall. Gerade auch wegen Jörg Roskopf. Der hat so viel Erfahrung und hilft mir. Nach den Spielen sprechen wir immer über meine Matches. Auch wenn ich mal schlecht spiele, kann ich immer noch beim Beobachten der Topspieler dazu lernen. In England versucht mich mein Coach zum Leader unseres Teams zu machen. Das, was ich in der deutschen Bundesliga von den vielen guten Spielern lerne, soll ich in unser englisches Team hereintragen und den anderen beibringen.**

Wohnen Sie in Jülich oder reisen sie nur zu den Spielen?

**Ich reise. Manchmal verlängere ich ein oder zwei Tage und trainiere noch in Düsseldorf im Deutschen Tischtenniszentrum. Da kann ich auch viel lernen.**

Was erwarten Sie für Olympia 2012 in London?

**In London möchte ich unbedingt am Start sein und so weit wie möglich nach vorne kommen. Ein olympisches Heimspiel zu haben, diese Gelegenheit, hat man nicht oft.**

Man wirft Ihnen schon mal vor, dass sie sehr schwankend in ihren Leistungen sind. Mal Top, mal Flopp. Stimmt das?

**Stimme, möchte ich sagen. Denn in der letzten Zeit arbeite ich sehr intensiv daran, konstanter zu werden. Und es gelingt mir immer besser. In England, in meiner Mannschaft bin ich die Nummer 1, also der Beste. Das hat dazu geführt, dass mein Kopf nicht immer 100% arbeitete. Ich habe gelernt, egal**

ob gegen bessere Spieler oder schwächere, immer mit demselben Kopf zu spielen. Früher spielte ich sehr gut oder sehr schlecht. Heute spiele ich gut, wenn ich gewinne, und nicht so schlecht, wenn ich verliere. Im letzten Jahr habe ich gute Fortschritte gemacht.

Und Ihre Trainingsbedingungen haben sich verbessert.

**In der Tat. In Sheffield in unserem Trainingszentrum haben wir neben idealen Tischtennis-Trainings- jetzt auch ideale Rahmenbedingungen. Physisch-medizinische und psychologische Betreuung, optimale Ernährung und hervorragende Relaxmöglichkeiten. Außerdem haben wir drei Trainer und einen chinesischen Sparringspieler in meinem Alter. Unser chinesischer Headcoach hat unglaublich viel Ahnung vom Tischtennis. Ihm können wir voll vertrauen. So bleibt es nicht aus, dass sich unsere Mannschaft ständig weiterentwickelt und verbessert. Und deswegen bin ich auch optimistisch, dass wir die Team-Qualifikation für London schaffen können. Wir haben Potenzial und sind für eine Überraschung gut.**

Wie sind Sie überhaupt zum Tischtennis gekommen und wann haben Sie damit angefangen?

**Als ich acht Jahre war, nahmen meine Eltern meinen Bruder und mich zu einem Tischtennismatch auf lokaler Ebene mit. Sie absolvierten dort ihre Spiele und wir probierten ein wenig am Nebentisch aus. Das machte Spaß und wir kamen wir immer häufiger mit. In der Schule trainierte dann ein Lehrer mit mir und mit zehn Jahren nahm ich an den Trainingslagern des englischen Tischtennis-Verbandes teil. Michel Gadal war seinerzeit der Trainer und ich machte in dem Jahr große Fortschritte. Er hielt mich für förderungswürdig und von da an wurde ich intensiv vom englischen Verband gefördert.**

Wann wurde Ihnen klar, dass Sie Tischtennis-Profi werden wollten?

**Als ich Schüler-Europameister wurde. Vorher habe ich nie daran gedacht. Aber da wurde mir klar, dass ich es schaffen könnte. Gleichzeitig wurde Dimitrij Ovtcharov seinerzeit Jugend-Europameister. Da wurde mir klar, dass ich auch Jugend-Europameister werden wollte. Ich zog dann übrigens in Trainingszentrum nach Nottingham und konzentrierte mich ganz auf Tischtennis.**

Jetzt ist Ihr Traum also wahr geworden.

**Noch nicht ganz. Profi bin ich jetzt. Aber wenn ich ehrlich bin, möchte am liebsten einmal Olympiasieger im Tischtennis werden. Ich denke da an Werner Schlager. Ihn hatte 2003, als er Weltmeister in Paris wurde, auch keiner auf der Rechnung. Wenn man unter den Top 20 der Welt ist, hat man immer eine Chance. Natürlich sind Chinesen sehr stark und werden es auch bleiben. Aber jeder ist schlagbar. Wenn Top 20-Spieler aufeinander treffen, dann zählt nur der Kopf.**

Und den haben Sie bis dahin völlig im Griff. Was denken Sie denn im Moment über ihr Spiel, wo gibt es noch Schwächen, die Sie verbessern müssen?

**Ich muss mehr Sicherheit in meinen ersten und zweiten Schlag bringen. Ich gebe zu, ich liebe das risikoreiche, aggressive Spiel, aber wenn man sich die Topspieler wie Timo Boll, Vladimir Samsonov oder auch Werner Schlager anschaut, dann spielen sie gar nicht so aggressiv. Sie spielen druckvoll, mit viel Spin und sehr plaziert. Das zeichnet sie aus. Als ich begonnen habe, daran zu arbeiten, habe ich meine Aggressivität total verloren und spielte verwirrt. Jetzt versuche ich beide Komponenten Aggressivität und Sicherheit zu verbinden. Nicht einfach, aber ich mache bereits Fortschritte.**

Wenn Sie ITTF-Präsident wären und könnten im Tischtennis etwas zum Positiven verändern, was wäre das?

**Ich finde, die Regeln zum Frischkleben, Boostern und Tunen müssen dringend so formuliert werden, dass sie auch überprüfbar sind und entsprechendes Fehlverhalten bestraft werden kann. Im Augenblick ist die Fairness nicht gewährleistet, und das in einer Sportart, die bislang als sehr fair galt.**

Seit wann sind Sie bei Butterfly unter Vertrag und womit spielen Sie?

**Von Anfang an. Ich bin sehr froh mit Butterfly-Material spielen zu dürfen. Mein Holz ist das BOLL SPIRIT auf beiden Seiten mit TENERGY 05.**

## Jun Mizutanis hoch geworfener Vorhand-Aufschlag mit plötzlicher Bewegungsänderung

Jun Mizutani gilt als der japanische Spieler, der es schaffen kann, unter die TOP 10 der Welt zu kommen. Im Augenblick steht er auf Rang 29. In der letzten Butterfly-News-Ausgabe hat uns der 19-jährige Butterfly-Vertragsspieler eine klassische Spieleröffnung gezeigt: Vorhand-Aufschlag – Rückhand-Topspin – Vorhand-Topspin aus der umsprungenen Rückhandseite. Auf den Aufschlag (in Miniatur abgebildet) sind wir dabei nicht eingegangen, um dies in der vorliegenden Ausgabe wie versprochen nachzuholen. Denn der technisch sehr versierte Jun hat auch im Aufschlagspiel eine sehr eigene Note entwickelt, die dem Gegner häufig unerwartete Aufschlagvarianten beschert. Er gehört zu jenen die den Ball beim Vorhand-Aufschlag weit über den Kopf hochwerfen und mit überraschenden Varianten der Schlagarmbewegung aufwarten. Die vorliegende Bildreihe ist ein gutes Beispiel dafür..

**Auftakt und Ausholphase: Foto 1-6:** Jun steht seitlich neben dem Tisch, dem Gegner den Rücken schräg zugewandt (**Foto 1 und Abb.1**). Sein rechter Oberschenkel scheint die Tischecke zu berühren. Dabei sind die Füße parallel, etwa schulterbreit auseinander. Der Ball hat die Hand bereits verlassen und ist im Bild nicht zu sehen. Mit den Augen verfolgt Jun den Ball, der etwa ein bis zwei Meter über seinem Kopf sein dürfte, ganz genau. Sein Schläger ist vor dem Körper.





Während er den Ball hochwerfenden Arm bereits herunternimmt (**Foto 2**), zieht er den Schläger halbkreisförmig in Richtung linker Hüfte. Den Schlägergriff hat er – wie die meisten Topspieler – mit seinen Fingern losgelassen, um die Vorhand-Aufschlag-Schlägerhaltung einzunehmen. Dabei wird der Schläger zwischen Daumen und Zeigefinger eingeklemmt, um dem Handgelenk mehr Bewegungsfreiheit und – geschwindigkeit zu geben.

Auf **Foto 3** sehen wir, dass der den Ball hochwerfende Arm jetzt bereits auf Schulterebene ist. Der Schläger hat jetzt den Endpunkt seiner nach rechts gerichteten Ausholbewegung erreicht.



# 14 Techniktipps

**Fotos 4-6:** Jun zieht den Schläger nun wieder schnell in die entgegen gesetzte Richtung (gestrichelte Linie, bereits auf **Foto 3** angedeutet) und führt ihn bis zum Ende der Ausholphase (**Foto 6**). Auf **Foto 4** können wir auch erkennen, wie Jun sein Körpergewicht auf das hintere Bein verlagert. Sein vorderer Fuß hebt bereits vom Boden ab (**Fotos 4/5**). Auf **Foto 6** hat er keinen Bodenkontakt mehr. Diese Gewichtsverlagerung muss erfolgen, da Jun den Schlagarm nach hinten in die extreme Ausholposition gebracht hat. Dabei beugt er auch leicht im rechten Knie, was auf eine Absenkung des Körperschwerpunktes zum Balltreffpunkt hin schließen lässt. Interessant auch, wie er den Ball, der sich nun auf Stirnhöhe befindet nach wie vor extrem mit seinen Augen fixiert. Warum Jun in der Ausholphase diese Gegenbewegung – erst nach rechts und dann nach links – macht, hat sicher auch damit zu tun, den Gegner bei der Wahrnehmung seines Aufschlages zu stören, ihn vom eigentlichen Balltreffpunkt abzulenken. Andererseits ist diese Gegenbewegung auch nur bei hochgeworfenen Aufschlägen möglich, denn bei normal bis Kopfhöhe angeworfenen Aufschlägen würde dazu die Zeit fehlen.





**Schlagphase - Fotos 7/8:** Jun trifft den Ball in Brusthöhe. **Foto 7** zeigt ihn einen Bruchteil einer Sekunde vor dem Balltreffpunkt. Der Schlagarm ist im Ellbogengelenk extrem gebeugt, damit er den Schlagarm bis auf Schulterebene heben kann. So erhält er mehr Bewegungsfreiheit für die Schlaghand und den Schläger. Deutlich sichtbar ist auch, dass Jun den Oberkörper zum Balltreffpunkt absenkt und vom hinteren linken, jetzt stärker gebeugten Bein einen nach vorne gerichteten Bewegungsimpuls setzt. Wir können es nicht sehen, aber genau im Moment des Balltreffpunktes setzt Jun den vorderen Fuß auf und fängt nun die nach vorne gerichtete Ausschlagbewegung mit dem vorderen rechten Bein ab. Einige Spielerinnen und Spieler stampfen beim Aufschlag regelrecht auf, was einige Jahre verboten war. Dieses Aufstampfen im Balltreffpunkt – es muss ja nicht extrem laut sein - hat aber den Vorteil, dass der Spieler eine hoch komplizierte Aufschlagbewegung optimal timen und damit rhythmisieren kann. Auf **Foto 8** erkennen wir, dass das vordere Bein den Bewegungsimpuls abfängt, während der hintere Fuß den Boden nur noch über die Zehen berührt. Die Schlägerstellung ist aber überraschend. Nicht nur der extrem hohe Ellbogen, der darauf hindeutet, dass Jun den Schläger im Moment des Balltreffpunktes nach oben gezogen hat, sondern auch die Schlägerblattstellung waren aufgrund der vorhergegangenen Schlägerblattstellung (**Foto 7**) nicht unbedingt zu erwarten. Jedenfalls hat er den Schläger halbkreisförmig von außen nach innen blitzschnell gekippt. Ein Vergleich von **Foto 7 mit 8** zeigt dies ganz deutlich. Bei der Betrachtung der Ausschlagbewegung (**Fotos 9/10**) wird diese Einwärtsdrehung noch klarer. Wenn Jun den Ball tatsächlich mit dieser nach oben gerichtete Kippbewegung getroffen hat, würde es sich um einen Seiten-Oberschnitt-Aufschlag handeln. Es kann aber auch sein, dass Jun diese Kippbewegung erst nach dem Balltreffpunkt vorgenommen hat, um den Gegner zu täuschen. Denn hätte er den Schläger mit der Schlägerblattstellung von **Foto 7** getroffen, wäre es ein Seitenunterschnitt-Aufschlag zu erwarten gewesen. Wir können diese Frage hier nicht schlussendlich beantworten. Fest steht jedenfalls – und das ist besonders gut bei vielen asiatischen Topspielern zu beobachten –, dass die plötzlich veränderte Aufschlagbewegung den Gegner zu einer völlig falschen Einschätzung des Aufschlags verleiten soll und kann. Dass dies alles im Bruchteil einer Sekunde geschieht, unterstreicht die Schwierigkeit eines solchen Aufschlag-Bewegungsablaufs. Er verlangt Feinstkoordination mit höchster Präzision.



# 16 Techniktipps

**Ausschwungphase - Fotos 9-11:** Jun zieht den Schläger weiter kreisförmig nach innen-oben. Gleichzeitig hebt sein rechter Fuß ab und leitet eine Einwärtsdrehung des Körpers ein, um in eine optimale Grundstellung zu kommen. Dabei ist das vordere Bein der Drehpunkt, um wieder in den Tisch zu kommen. Auf den **Fotos 9/10** sehen wir auch, wie Jun die Aufschlag-Schlägerhaltung aufgibt, um zu seiner normalen Shake-Hands-Schlägerhaltung zurückzukehren, ähnlich wie beim Schlägerdrehen. Auf **Foto 10** ist die Einnahme der Grundstellung noch nicht abgeschlossen. Auf **Foto 11** hingegen befindet sich Jun wieder in einer optimalen Schlagposition, um den Return seines Aufschlags optimal zu erwidern: parallele Fußstellung, in den Knie leicht gebeugt, Schlagarm vor dem Körper. Wie die Geschichte weitergeht, können Sie, wenn Sie's noch nicht getan haben, in der letzten Butterfly-News-Ausgabe nachlesen.

