

## Tischtennis

[Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Tischtennis](#) Ein spielgemäßes Konzept für alle Alters- und Könnensstufen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Alle Altersstufen, besonders Kinder und Jugendliche, **Ort:** Turnhalle

Tischtennis ist der Freizeitsport Nr. 1; er wird von allen Altersstufen an den verschiedensten Orten gespielt. Besonders die spielerischen Elemente dieser Rückschlag-sportart motivieren immer wieder dazu, zum Schläger zu greifen. Die Belastungen für den Herz-Kreislauf-Bereich sind beim Tischtennis so gering, dass auch Untrainierte schnell in eine Übungsstunde integriert werden können.

Juli 2007

---

[Vom Ping-Pong zum Tischtennis - Teil 3](#) Einführung in das Rückschlagspiel Tischtennis

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen (6–10 Jahren), **Ort:** Sporthalle

Fluggeräte wahrnehmen und einschätzen, sie mit der Hand und einem Schlägergerät zurückspielen - diese Inhalte beschäftigten uns in den beiden ersten Stunden (1/98, 7/98). Sie bieten sich an für alle Kinder (und auch Erwachsene), die keine Erfahrungen mit Rückschlagspielen haben - sei es nun Tischtennis, Tennis, Badminton oder Volleyball, um nur die vier klassischen Spiele zu nennen.

August 1998

---

[Vom Ping-Pong zum Tischtennis - Teil 2](#) Einführung in das Rückschlagspiel Tischtennis

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen (6–10 Jahren)

In der ersten Folge (1/98) wurde versucht, über die Schulung der Wahrnehmung erste Erfahrungen mit Fluggeräten und dem Rückschlag dieser Geräte zu machen. Als nächster Schritt ist der Einsatz von Schlägergeräten vorgesehen, die die Hand ersetzen. Daneben kommt es zu einer Erhöhung der Fluggeschwindigkeit - und damit zu einer erschwerten Wahrnehmung.

Juli 1998

## Vom Ping-Pong zum Tischtennis - Teil 1 Einführung in das Rückschlagspiel Tischtennis

**Zeit:** ca. 60–90 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen (6–10 Jahre)

Tischtennis gilt als das schnellste Ballspiel der Welt und ist daher gerade für Kinder im Grundschulalter nur schwer zu erlernen. Die Schulung allgemeiner koordinativer Grundfertigkeiten ist deshalb dem Erlernen von Spezialtechniken unbedingt vorzuziehen.

Januar 1998

---

## Tischtennis-Zeitungsball - Folge 2 Spielorientierte Einführung in Rückschlagspiele

**Zeit:** 90 bis 180 Minuten, **TN:** Breitensportorientierte Gruppen, altersunspezifisch, **Ort:** Raumunabhängig

Aufgabe: "Verzaubere durch Abschlagen mit dem Zauberstab "Zeitung" deine Mitspieler!" (Zauberer dürfen Verzauberung bestimmen: "Bewege dich wie ein Frosch, Elefant!" etc. (= beweglicher Zauber) oder "Sei ein Baumstamm, eine Palme! " (= stationärer Zauber) etc.). Variation: Nicht-Verzauberte dürfen Verzauberte wieder erlösen (Erlösungsart durch TN festlegen lassen).

Juli 1994

---

## Tischtennis-Zeitungsball - Folge 1 Spielorientierte Einführung in Rückschlagspiele

**Zeit:** 90 bis 180 Minuten, **TN:** Breitensportorientierte Gruppen, altersunspezifisch., **Ort:** Raumunabhängig

Tischtennis gehört u.a. mit Badminton, Tennis und Volleyball zur "Spielfamilie" der Rückschlagspiele. Diese Spiele erlauben dem Menschen, was ihm seine gute Erziehung sonst verbietet, nämlich zurückzuschlagen.

Juni 1994

---

## Der kleine Weiße spielt verrückt Einführung/Verbesserung des Vorhand-Schmetterschalges im Tischtennis

**Zeit:** 120 Minuten, **TN:** Breitensportorientierte Gruppen, altersunspezifisch., **Ort:** Sporthalle

In diesem Stundenmodell können sich die TN zwischen einem Lernbereich und/oder einem Spielbereich entscheiden.

November 1989