

Tischtennis-Zeitungsball

Spielerorientierte Einführung in Rückschlagspiele (1. Folge)

Sportspiel

6/94

Vorbemerkung/Ziele:

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. Wie in jeder Familie, gibt es in der Familie der Rückschlagspiele viele Gemeinsamkeiten, als da sind: ein Ball wird zwischen 2 Parteien hin- und zurückgeschlagen (= dialogisches Prinzip), wobei der Ball nur ganz kurz berührt -niemals gehalten- werden darf; die beiden Parteien sind durch ein Netz oder ein anderes Hindernis voneinander getrennt und haben die Spielabsicht, regelgerechte Rückschläge zu verhindern (konkurrenzorientiert) oder möglichst viele gelungene Ballwechsel („kooperativer Schlagabtausch“) herzustellen.

Mit Hilfe von praktischen Spielaufgaben sollen die Teilnehmer/innen den faszinierenden Reiz der Rückschlagspiele erleben und sich in Rückschlagsituationen mit einem Verständnis auseinandersetzen, das konkurrenzorientierte und kooperative Spielpraxis ermöglicht.

Als Übungszeit ist eine Bandbreite angegeben, die den Gruppen die Möglichkeit zur Mitbestimmung geben soll, wieviel sie an Spielgelegenheit wahrnehmen möchten.

Zeit:

90 bis 180 Minuten

Teilnehmer/innen:

Breitensportorientierte Gruppen, altersunspezifisch.

Material:

Jede/r Teilnehmer/in ein Tischtennisball (Trainingsbälle ca. 0,30 DM); Jede/r Teilnehmer/in mindestens eine Doppelseite einer Tageszeitung; Hindernisse: Langbänke oder andere Gegenstände, auch Vorrichtung zum Spannen eines Netzes (= Zauberschur, Vario-Elastik-Band, Bau-band etc.) nutzen.

Ort:

Raumunabhängig

Stundenverlauf/Inhalte

O = Organisation

● = Inhalte

- Laufen, kreuz und quer durch den Raum Laufen, kreuz und quer und Blickkontakt aufnehmen: „Täusche links an und laufe rechts vorbei“

Variation: umgekehrt täuschen

O Einzelaktivität frei im Raum

● Dehngymnastik (Stretching)

O wie oben

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

- Psycho-physische Einstimmung; Kennenlernen und Aufmerksamkeit werden für das gemeinsame Tun in der Gruppe.

➤ „Achtet aufeinander, um Zusammenstöße zu vermeiden!“

- Spezielle Vordehnung, Beweglichmachung der benötigten Muskulatur

➤ Schwerpunkt der Gymnastik sollte auf den Arm- und Schulterbereich abgestimmt sein (siehe hierzu die entsprechenden Übungen bei Bob Anderson oder Sven-A. Sölveborn).



PRAKTISCH für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- Spielaufgabe: „Spiele wie ein Ballkünstler mit Hand und TT-Ball!“

Variationen:

- den Ball tippen
- den Ball hoch und flach tippen
- den Ball prellen
- mit Handwechsel
- in verschiedenen Körperlagen den Ball spielen

- Einzelaktivität; jede/r Teilnehmer/in ein TT-Ball

- Spielaufgabe: „Prelle deinen Ball und schlage mit der Hand den Ball der anderen weg, ohne die Kontrolle über den eigenen Ball zu verlieren!“

Variation: Verkleinern des Spielfeldes (evt. durch die Assoziation: „Klimaerhitzung, Land unter, die Eisberge schmelzen“)

- wie oben

- Spielaufgabe: „Schlage mit deinem Partner einen TT-Ball mit der Hand hin und her“

Variationen:

- im Stehen
- im Sitzen
- im Knien
- im Gehen

- Partneraktivität

- *Kennenlernen der Möglichkeiten, Fähigkeiten und Eigenschaften von Gerät, Person und Raum, Aufbrechen von gewohnten einseitigen Handlungsmustern.*

- *Beim Prellen ist bereits das dialogische Prinzip vorhanden: der Boden des Raumes ist mein Spielpartner.*

- *Psycho-physische Intensitätssteigerung; durch assoziative Einkleidung der Spielaufgabe Motivationssteigerung.*

- *ÜL achtet auf gesundheitsgerechte Körperhaltung: „Halte beim Prellen den Oberkörper aufrecht!“; „Beuge beim Prellen die Knie!“*

- *Spielfeld angeben, evt. Spielfeld begrenzen.*

- *Kooperativer Spielgedanke*

- *Mit Ausnahme des Elements „Hindernis“ (Netz) sind hier alle Bestandteile eines Rückschlagspiels vorhanden.*

