

## GESUNDHEITSORIENTIERTES AUSDAUERTRAINING IM TISCHTENNIS

### Ein spielgemäßes Konzept für alle Alters- und Könnensstufen

#### Vorbemerkungen/Ziele

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. Um neben dem Spaß beim Tischtennis auch noch etwas für den Herz-Kreislauf-Bereich zu tun, wurde ein Programm entwickelt, bei dem durch Zusatzbelastungen eine Aktivierung erreicht wird, die gleich gute Ergebnisse aufweist wie klassische Programme. Aber: der spielerische und der motivationale Aspekt des Sportspiels Tischtennis geht nicht verloren!

Grundlage des Programms sind die beliebten und bekannten Formen des Rundlaufs.

#### Stundenverlauf und Inhalte

##### EINSTIMMUNG

###### ● Pulsmessung

Die Teilnehmer messen vor Beginn der Belastungen ihren aktuellen Pulsschlag.

###### ● Luftpost

Die Spieler bilden einen Kreis und merken sich den Namen des jeweils rechten und des linken Mitspielers. Danach bewegen sich die Spieler locker trabend durch die Halle und spielen dem rechten Nachbarn aus dem Anfangskreis einen weißen Tischtennisball zu. Zuvor wird aber laut der Name dieses Spielers gerufen und Blickkontakt hergestellt. Ein oranger Tischtennisball wird dem linken Nachbarn aus dem Anfangskreis auf die gleiche Weise zugespielt. Nach und nach bringt der Spielleiter immer mehr Bälle ins Spiel.

###### ● Partnerspiel

Die Spieler bilden Paare und spielen sich in der Bewegung einen Tischtennisball zu. Zunächst darf der Ball einmal auf dem Boden aufspringen, später soll er direkt zurückgespielt werden.

##### SCHWERPUNKT

###### ● 7-Punkte-Ablösespiel

Etwa ein Drittel der Spieler nimmt auf einer Bank Platz, die anderen spielen am Tischtennistisch bei ständig wechselndem Aufschlag bis 7 Punkte. Der Gewinner (z.B. bei 7:4) erhält einen Siegpunkt und nimmt auf der Bank am rechten Ende Platz; der Spieler, der auf der Bank links sitzt nimmt seinen Platz am Tisch ein. Der Verlierer am Tisch behält seine Punktzahl aus dem vorherigen Spiel (also 4 Punkte) und führt gegen den von der Bank kommenden Spieler (im Beispiel 4:0). Gespielt wird, bis ein Spieler z.B. 5 Siegpunkte hat.

#### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Alle Altersstufen, besonders Kinder und Jugendliche und eine Matte, verschiedene Bälle (Tennis-, Soft-, Gymnastik-, Medizin- und Strandbälle o.ä.)

**Geräte/Material:** 100 weiße, 10 orange Tischtennisbälle; ca. 4-6 Tischtennistische; ein Tischtennisschläger je Teilnehmer; ca. 10 Markierungskegel oder Fahnenstangen; Gymnastik- oder Turnmatten, zwei Schüsseln (auf Turnkästen)

**Ort:** Turnhalle

#### Absichten und Hinweise

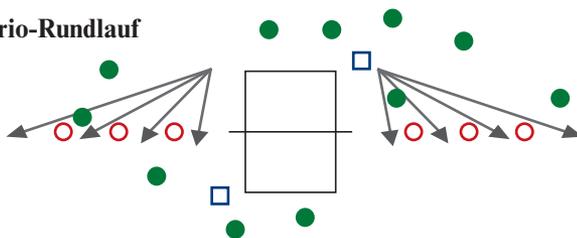
- ⊙ Die Teilnehmer sollen auf Grund ihrer Pulsbelastung und ihres persönlichen Empfindens ein Gefühl für die Belastungsintensität bekommen.
- ⊙ Durch dieses Spiel wird die Kommunikation in der Gruppe angeregt. Daneben lernen sich neue Gruppen namentlich kennen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist der Abbau von Stress und Aggressionen, wenn die Teilnehmer so laut schreien wie sie können.
- ⊙ Wahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit sind wichtige Voraussetzungen des Tischtennisspiels. Durch diese einfache Spielform üben die Teilnehmer diese Fertigkeiten.

- ⊙ Dadurch, dass jeder Verlierer seine Punktzahl behält hat jeder einmal die Möglichkeit ein Spiel zu gewinnen. Besonders bei heterogenen Gruppen ist dies eine wichtige Voraussetzung zum Erhalt der Motivation



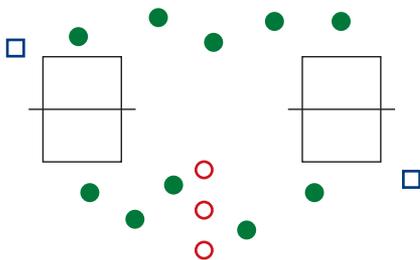
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Vario-Rundlauf



Die Spieler (grün) spielen Rundlauf, d.h. sie machen jeweils einen Schlag und wechseln dann auf die andere Tischseite. Dort wird der nächste Schlag gemacht und wieder auf die andere Tischseite gewechselt. Jeder Spieler versucht sein individuelles Lauftempo beizubehalten und ohne Pause (z.B. durch Warten bis die vorlaufenden Spieler ihren Ball gespielt haben => „Park-situation“) zu spielen. Dazu kann er je nach Belastungsfähigkeit einen kurzen Laufweg (direkt auf schnellstem Weg um den Tisch herum) oder einen längeren Laufweg (um Markierungskegel oder Fahnenstangen; rot) wählen. Bei einem Fehler scheidet der Spieler nicht aus. Es wird umgehend ein neuer Ball ins Spiel gebracht; die „Ersatzbälle“ befinden sich in Schüsseln (blau) an jeder Seite des Tisches. Idealerweise hat jeder Spieler immer einige Ersatzbälle in der freien Hand. Unmittelbar nach Ende der Belastung wird der Belastungspuls gemessen.

### ● Fünf gegen Fünf an zwei Tischen



Gespielt wird wie beim Vario-Rundlauf: keine Parksituation, kein Ausscheiden bei Fehlern, keine Pausen. Unmittelbar nach Ende der Belastung wird der Belastungspuls gemessen.

## Absichten und Hinweise

☉ Durch die individuellen Laufwege wird eine Über- oder Unterforderung vermieden. Die Belastung dauert idealerweise 15 Minuten (ohne Pause). Zu Beginn der Ausdauertrainings können aber auch drei Intervalle á 5 Minuten gespielt werden.

✔ Auf dem Tisch können Zettel mit Zahlen (z.B. 3,5,7; je drei pro Hälfte, DIN A5) verteilt werden. Ziel ist es, zunächst die Zettel zu treffen. Als nächsten Schritt können die Spieler nach dem Treffen die Punkte addieren. Wer hat am Ende die meisten Punkte?

*Nebeneffekt:* es werden insgesamt erheblich weniger Fehler gemacht!

✔ Fünf gegen Fünf an zwei Tischen: es können natürlich auch andere Gruppenstärken gewählt werden. Bei kleineren Gruppen werden die beiden Tische enger zusammengestellt, bei größeren Gruppen weiter auseinander. Auch hier ist die Belastungsdauer 15 Minuten oder 3x 5 Minuten

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS

### ● Entspannungsgeschichte / Phantasiereise



## AUSKLANG

### ● Ein letztes Mal wird der Puls gemessen

Der Übungsleiter gibt noch Hinweise auf die kommenden Übungseinheiten und reflektiert noch einmal kurz die Stunde.

☉ Die Teilnehmer/innen liegen auf einer Gymnastik- oder Turnmatte. Durch die Entspannung wird nicht nur der Puls wieder auf ein normales Maß gebracht, auch die Psyche wird langsam wieder beruhigt. Vom schnellen und hektischen Tischtennis geht es jetzt zum ruhigen Ausklang, der entstressend wirkt.

☉ Die Teilnehmer/innen sind nun ruhig und aufnahmebereit und können ihre Eindrücke schildern. Auch wichtige Informationen werden nun eher aufgenommen.