Tischtennis

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im TischtennisEin 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 3Einführung 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 Schlaggerät zurückspielen - diese Inhalte beschäftigten uns in den beiden ersten Stunden (1/98, 7/98). Sie bieten sich an ftir 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 2Einführung 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 Schlaggeräten 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 1Einführung 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 2Spielorientierte 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 CErlösungsart durch TN festlegen lassen).
Juli 1994

Tischtennis-Zeitungsball - Folge 1Spielorientierte 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 verrücktEinführung/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