

SCHULSPORT TISCHTENNIS

EINLEITUNG

Im Zuge der Lehrplanreform fand auch Tischtennis als eine der vielen Rückschlagsportarten Aufnahme in die leibeseziehlichen Lehrinhalte. Schon lange zählt diese Sportart unter dem Namen „Ping-Pong“ zu den beliebtesten Freizeit- und Hobbysportarten und als „Tischtennis“ zu den weitverbreitetsten Leistungssportarten nicht nur in unserem Lande. Großes Reaktions- und Konzentrationsvermögen, schnelle und trotzdem beherrschte Körperbewegungen sowie höchste Anforderungen im Bereich der koordinativen und psychischen Fähigkeiten haben schon längst diesem Sport die ihm gebührende Anerkennung zuteil werden lassen.

Als Schulsport finden wir Tischtennis allerdings meist außerhalb des Turnsaales - in der Garderobe, der Aula, einem leerstehenden Klassenzimmer, vor der Schule im Freien, usw. Die Gründe dafür sind aber sicherlich in der dürftigen bzw. überhaupt fehlenden Ausbildung der Sportlehrer und die dadurch bestehende Unsicherheit in der Vermittlung dieser Sportart zu finden.

Dabei sind die Vorteile des kleinen weißen Balles kaum zu übersehen:

- sämtliche Elemente der allgemeinen Ballschulung nachvollziehbar
- billig in der Anschaffung, dadurch in großer Zahl vorhanden
- durch sein geringes Gewicht (2,7 g) und seine kleine Größe (40 mm Durchmesser) in kleinen Räumen und auf kurzer Distanz einsetzbar
- vielseitig verwendbar: diverse Spiele, Atemschulung, Schwimmunterricht,...
- durch seine große Elastizität enormes und interessantes Sprungverhalten (nur noch Vollgummiball kommt ihm nahe)
- durch seine Drall- und Drehfreudigkeit werden viele Einsichten in die Auswirkungen Drehung/Spin - Sprungverhalten von Bällen im Allgemeinen gewonnen
- kinderfreundlich (kürzestmögliche Armverlängerung - verkürzte Tennis-, Badminton-schläger) = 1. „Schlägererfahrung“, kein Angstverhalten bei Wurfschulung (nur Softbälle ebenbürtig); Schulung der Feinmotorik

Zum letzten Punkt ein paar Gedanken:

Ein Hauptanliegen der sport- und bewegungserzieherischen Tätigkeit ist die Vermittlung von Bewegungserfahrung und Bewegungsvielfalt, um eine breite Basis für die spätere sportliche Entwicklung zu schaffen. Nur ein sportlicher, körperlich aktiver ERWACHSENER ist ein erreichtes Lehrziel! Positive Einstellungen bedürfen allerdings positiver Erfahrungen.

Wie oft aber erleben wir Kinder, die uns bei diversen Ballspielen durch ausgeprägtes Angstverhalten auffallen. Die Ursache liegt in den fast ausschließlich verwendeten Plastik- oder Lederbällen, die bereits im frühen Volksschulalter die Erfahrung „Ball = Schmerz“ vermittelt haben. Bezeichnend - der Schüler (leider der an sich zur Bewegung zu motivierende) reagiert auf Bälle durch ein Sich-Abwenden, Wegdrehen.

Um dieses tiefsitzende negative Verhaltensmuster löschen zu können, bedarf es allerdings wieder vieler positiver Ballerlebnisse. Gerade dazu eignet sich meiner Meinung nach neben Softbällen kein anderer besser als der Tischtennisball.

Dieses Skriptum mit seinen vielseitigen Anregungen möge einerseits Ihnen als kleiner Behelf in der Vermittlung der Sportart Tischtennis in Ihrem Sportunterricht dienen und andererseits diesem schönen Sport den Weg in die Reihen der beliebtesten Schulsportarten ebnen helfen.

Viel Spaß, Freude und Erfolg bei den kommenden Tischtennisstunden!

Willi Resch, Schulsportreferent des OÖ-Tischtennisverbandes

TISCHTENNIS FÜR ANFÄNGER

TEIL 1

„SPEZIELLE BALLSCHULUNG“

1. Gewöhnung ans Gerät = Programm für das Aufwärmen

1.1 Schläger, Begriffe:

Begriffe erklären:

- Holz: Schlägergriff, -blatt, -kante
- Schlägerseiten: VH - Vorhand: Schlägerseite, die Verlängerung der Handfläche (= vordere Handseite)
RH - Rückhand:..., die dem Handrücken zugewandt ist
- Beläge: Gummiauflagen auf den Schlägerholzseiten (Noppen außen, Noppen innen)
- Griffarten: Shakehand: +: VH und RH problemlos spielbar
Penholder: +: größere Beweglichkeit im Handgelenk

Schläger liegen am Boden verteilt:

- * Schlangenlauf
- * einzelne Schläger umkreisen; laufend, im Liegestütz
- * diverse übliche Fortbewegungsarten zw. den Schlägern
-laufen, hüpfen, einbeinig, usw.
- * Kommando (rot, schwarz) dazu laufen, einbeinig, rw.,....
-jeder zu seinem Schläger u. umdrehen mit Hand, Stirn, Fußspitze, Knie,
Schlägerfläche (-griff) berühren
-10 verschiedene Schläger so schnell wie möglich berühren (umdrehen)

Laufen mit Schläger

- * im Kreis
- * in Hochhalte, Vorhalte, Seithalte auf Kommando Vorhand-, Rückhandseite,
von li in re Hand, in Laufrichtung zeigen; VH berührt Bauch, RH-Seite be-
rührt Rücken,
- * durcheinander
- ohne Berührung (Schlägerspitze zeigt in Laufrichtung)
- Richtungsänderungen mit Schlägerwechsel in die entsprechende Hand
- Schlägerflächen berühren sich kurz (von oben und unten) „Wir grüßen
uns“
- bei Berührung einmal im Kreis drehen (mit Schlägerkontakt) „Wir sind
Magnete“ VH/RH od. rot/schwarz

- paarweise (Schlägerflächen, -kanten, -griffe) berühren sich
- auf Kommando: VH/RH-Berührung wechseln einmal im Kreis drehen
Seitenwechsel um 1, 2 Partner vorlaufen
- paarweise, bei roter Schlägerseite muss Partner stehen, sitzen, Bauchlage
bei schwarzer weiterlaufen
- Schläger auf Kopf, Schulter,... legen und gehen, laufen (vw, rw, sw)
- auf allen Vieren: Schläger auf Rücken, Bauch,... legen
- Staffelbewerbe zB: Schläger auf Kopf

1.2 Ball:

1.2.1 Einzel, ohne Schläger:

Tipp „Jeder ist für seinen Ball verantwortlich“ – gleich nachlaufen!

- Eigenschaften des TT-Balles erarbeiten: aus Zelluloid, gasgefüllt, leicht brennbar, gelb/weiß, rund, hart, spröde, hoch elastisch und leider plastisch

- gehen:
 - Ball hochwerfen und fangen: re, li, abwechselnd
 - am höchsten Punkt fangen (im Sprung) mit gestreckten Armen
 - „schlagend“ fangen (im Gehen, im Laufen, im Sprung)
 - TT-Ball auf Zehen legen, vorsichtig gehen

- laufen:
 - siehe gehen
 - rückwärts, vorwärts, seitwärts (mit diversen Fangkommandos)
 - Ball gegen Boden werfen, fangen (re, li, abw.)
am höchsten Punkt fangen
 - mit Handflächen gegen Boden prellen:
 - zwischendurch auf Handteller auffangen
 - zwischendurch mit Handrücken spielen
 - ununterbrochen
 - „Ziehharmonikaprellen“
 - nur mit re, li Hand
 - abwechselnd re, li
 - mit Handrücken spielen - Finger überstrecken (Fingerstreckmuskulatur)
 - Ball gegen Decke werfen: 1 x aufspringen lassen
direkt fangen
in Handfläche schlagend
 - mit Hand auf dem Boden rollen, treiben
 - auf allen Vieren:
 - Ball blasend treiben: rw, vw
 - Welcher Ball rollt am weitesten?
(1 x blasen) - am gleichmäßigsten?
 - Wer hat geringste Pusteanzahl über
Turnsaallänge?

- Übungen auch als Staffelbewerbe

- mit Handflächen auf Boden prellen:
 - re, li, abwechselnd
 - „Ziehharmonika“
 - Rhythmuswechsel (schneller, längs.)
 - niedersetzen - aufstehen

- Ball gegen Boden werfen, prellen:
 - Körper „springt mit“ im Stand,
in der Hocke
 - am tiefsten Punkt fangen (knapp
über dem Boden) Handteller oben
Handteller unten

im Stand:

- Ball gegen die Decke werfen:
 - im Sprung fangen
 - am höchsten Punkt fangen.
 - im Sitzen fangen
 - in Rückenlage fangen

- Liegestütz:
 - Ball vw, rw blasen
 - im Kreis
 - re, li Richtung
- im Stehen fangen
- Ball mit Mund blasend in der Luft halten

- ständig prellen u. sich dabei niederlegen (Bauch-, Rückenlage)

- Bauchlage:
 - re, li (andere Hand am Rücken) - leichter: schupfend (Handfl, oben)
 - von re in li Hand prellen
 - so hoch wie möglich (Rückenmuskulatur)
 - Augen zu, Ball ausspringen lassen, bis man eig. Ball (od. überhaupt im Saal) nicht mehr hört- Arm heben

- Übungen in Rückenlage

- Übungen im Langsitz

1.3 Mit Schläger und Ball: Griffarten einführen

1.3.1 Einzel:

- Arten:
- in jeder Hand einen Schläger
 - mit re, li Hand, abw.
 - VH, RH, abw.
 - Schläger in jeweils andere Hand wechseln

Übungen:

- Ball am Boden mit Schläger treiben: - mit Schlägerfläche, -griff
 - „stop!“ -vw., rw.
 - im Kreis
 - durcheinander
 - im Achter (durch die Beine)
 - im Sitz um Körper herum

- Ball auf Schläger legen:
 - gehen, laufen (vw., rw., sw)
 - Schläger in andere Hand wechseln
 - vom Stand in Bauchlage, Sitz,...
 - Ball am Schläger rollen lassen
 - Buchstaben schreiben (Vorname)
 - kurz hoctippen, ausspringen lassen

auf den Boden prellen:

- gehen - schnell, langsam
- laufen - vom Stand stufenlos in Bauchlage
- im Stand - mit Ball im Rhythmus mitspringen (auch Gruppenrhythmus annehmen)
- im Sitz - in best. Rhythmus (Musik, Klatsch.)
- Bauchlage - „Hopp“ -1 x im Kreis prellen, weiterlaufen
- Rückenlage - „Hopp“ - kurz setzen und prellen - weiterlaufen

- auf dem Schläger tippen: (Ball in Brust-, Knie-, über Boden bzw. Bauchhöhe spielen, blind Ball wieder finden?)
 - so niedrig wie möglich
 - in best. Rhythmus (Klatschen, Tambourin,...)
 - so hoch wie möglich
 - „Ziehharmonika“
 - 3 x niedrig - 3 x hoch
 - gegen Decke spielen: 1 x aufspr. lassen direkt (dazw. 5 x, 3 x,.. tippen)
 - auf Schlägerkante tippen
 - re-, li-Schnitt (Unterschnitt) „mitgeben“
 - s. o. aber Ball auf Boden aufspringen lassen - Ballweg beobachten

- Ball hochwerfen und auf Schläger ausspringen lassen
 - Ball hochwerfen, ausspringen lassen, 1 x auf Schläger im Kreis rollen
 - Ball wieder hoch - Augen zwischendurch schließen (1 x zu, 1 x treffen - 2 x, 3 x,..) u. ti
- Ball hochwerfen, mit Schläger fangen ohne dass Ball aufspringt
- mit verschiedener Beinarbeit: zB: VH, RH-tippen und dabei laufen, side-steps, Hopslerlauf, vw, rw,...
- Side-step-Bewegung: (hin und zurück)
 - Ball über Kopf li und re vom Körper spielen
 - VH hin RH zurück
 - nur mit re oder li Hand
 - Schläger von re in li Hand wechseln
 - hin prellen, RH hoch zurück
 - im Kreis, auf engem Raum sich bewegen
 - prellen
 - tippen
 - Kommando „Stopp!“ - Ball ruhig auf Schläger
 - Kommando „Lauf!“ - Ball wieder tippen
- Schläger liegt am Boden (deckt Ball zu): jeder bewegt sich in div. Bewegungsarten (einbeinig, auf allen Vieren, ...) auf Kommando kehrt jeder zu seinem Schläger zurück und tippt, prellt,...
- obige Übungen auch über Hindernisse (Langbank, Kastenteil, Slalomstangen,...)
- als Staffelbewerbe
- Geteilte Konzentration:
 - über Langbank gehen, dabei 1 Ball werfen/1 Ball gegen Boden prellen, auf Schläger tragen,...

1.3.2 Gegen die Wand spielen:

Merke: Immer auf Beinarbeit achten („Schlägerfuß" nie vorne) Schlägerspitze schaut Ball nach (nicht überdrehen!)

- im Kniestand (auch nur 1 Knie am Boden)
- im Stand

VH indirekt/direkt indirekt/direkt VH/RH im Wechsel 1 :, 1 : 2, 1 : 3

ohne Schnitt

mit Schnitt (Ober-, Unterschnitt): Ball ausrollen lassen – beobachten

- zB: indirekt gegen die Wand spielen
 - 3 -1 x aufspringen lassen, 1 x hochspielen - retour
 - 1 x aufspringen lassen,
 - 3 -1 x hochtippen
 - 3 -1 x prellen
 - 2 x prellen/2 x tippen Schlägerspitze berührt zwischendurch Boden

- Ball nach dem Aufsprung mit Hand fangen („Fliegenfangen“ = Schleuderbewegung)
 - „Fliege“ gegen Wand werfen
 - „Fliege“ gegen Decke werfen

- Schläger mit auf VH-Seite liegendem Ball rasch kippen und hochreißen

- Ball so hoch wie möglich gegen die Wand spielen und Unterarm nach Ballkontakt immer auf Kopf legen
 - mit Handfläche
 - re, li
 - Schläger von re in li Hand wechseln
 - „Bihänder“

- Reifen auf Boden = Zielfeld: Treffpunkte zählen (bei US Reifen näher zur Wand)

- in ein Zielfeld (Blatt Papier, Kreide, ...) an der Wand spielen
 - hoch angebracht
 - niedrig angebracht

1.3.3 Paarweise: Kinder neigen dazu, mit zu großem Kraftaufwand zu schlagen

- a) A wirft Ball zu (von unten), B spielt zurück:
- B im Grätschsitz: nur VH-Seite spielt Ball
 - indirekt/direkt zurück
 - nur mit re (li) Hand zurück
 - „Bihänder“
 - Schläger von re in li Hand wechseln
 - in jeder Hand einen Schläger
 - s. o., aber nach dem Schlag Unterarm auf den Kopf legen

 - B im Kniestand
 - B im Stand
- b) Stand gegenüber - Ball zuspielen
- im:
 - Sitz
 - Kniestand
 - Stand
 - Bauchlage, ...

- Grätschstand rw/vw: Ball durch eigene Beine
- VH, RH, abwechselnd (RH - Schläger vom Bauch weg)
- Schläger von re in li Hand abwechselnd
- „Bi-händer" spielen (VH und RH-Seite)
- indirekt mit 1 x, 2 x,... aufspringen (auch in Reifen spielen)
 - bei Ballaufnahme 3 x, 2 x, 1 x tippen
 - bei Ballaufnahme 3 x, 2 x, 1 x prellen
 - bei Ballaufnahme 2 x, 3 x, prellen - tippen abw.
- so hoch wie möglich zusp (=Topspin-Vorübung, zw.-durch Ballaufnahme)
 - Schlägerspitze berührt dazw. den Boden
 - Unterarm nach Schlag immer auf Kopf legen
- direkt zuspielen: Übungen s. o. „indirekt"
 - paarweise durcheinander (eng beisammen)
 - „Ziehharmonika"
 - über Saaldecke zuspielen
 - über Langbank
 - Schnur
 - Kasten... zuspielen
 - durch Reifen
 - gegen Wand spielen:
 - jeder schlägt abwechselnd (wie bei Doppel) \$
 - auf ein niedriges (hohes) Zielfeld an der Wand
 - Partner hintereinander (Hinterspieler wirft, der Vordere nimmt Ball indirekt, direkt auf)
 - mit Unterschnitt, Oberschnitt gegen die Wand spielen, Partner fängt
- Laufübung um Partner herum, wieder an den Ausgangspunkt zurück (VH - RH, abw.):
 - prellen
 - tippen
- sämtliche regelmäßige Übungen (siehe nächster Pkt.)

c) auf dem Boden zurollen: der Ball darf nicht springen („zuschieben", der Unterarm bewegt sich!)

- sämtliche regelmäßige Übungen -
 - diagonal: VH - VH
 - RH-RH -parallel:
 - VH-RH
 - RH-VH
- dia. und par. kombiniert

d) auf dem Boden zuspieren: (Boden = Tischersatz)

- sämtliche regelmäßige Übungen (s. Punkt b) im Kniestand
im Hockstand (Beinarbeit möglich) im Stand
ohne Feldbegrenzung
mit Feldbegrenzung (Schleifen, Sprungsnüre,..) Ständer mit Sprungsnur,
Langbank,...)
Stationsbetrieb mit unterschiedlichen Feldbegrenzungen (Sprungsnüre,
Schleifen) oder Netzhöhen Welches Paar hat längsten Ballwechsel ? Match

SPIELE FÜR DEN ANFÄNGER

1. Staffelbewerbe mit diversen TT-spezifischen Bewegungsaufgaben
2. Stafetten als Hindernisläufe: Slalom, über Langbank, innerhalb eines Reifens niedersetzen, über Kastenteile,..., dabei ständig TT-spez..Bewegungsaufgaben erfüllen.

Bei Fehler: a) einfach weitermachen
 b) zurück zum letzten fehlerfreien Hindernis
 c) zurück zum Start
3. Bläsestaffeln: a) um Läufermal (Keule, Ständer,...)
 b) Slalom (Atemkontrolle!)
4. „Wedelnd TT-Ball muss durch Wind, der mit TT-Schläger wedelnd erzeugt wird, um Mal getrieben werden
5. Pustewettkämpfe:
Feldbegrenzungen: - Basketballkreise im Turnsaal
 - Schleifen, Sprungsnüre (= Bande, Ball läuft nicht hinaus)

Arten: - 2 gegeneinander (auch Turnierform)
 - Gruppen (2, 3) gegeneinander
 - in der Bankstellung
 - im Liegestütz:
 a) Hände dürfen ins Feld, Füße nicht
 b) Hände und Füße außerhalb des Feldes
6. Zielrollen: Keulen, Zündholzschachtel (fällt auch um) als Ziel
 - mit Hand
 - mit Schläger

7. Zielwerfen: In Papierkorb, Kasten,..., auf TT-Schläger
- mit der schlechteren/besseren Hand
 - Entfernung variieren
 - als Einzelbewerb
 - als Gruppenbewerb: jeder 3 Versuche - wer hat die meisten Punkte?
8. Zielschlagen: s. Pkt. 7
- mit VH
 - mit RH
 - Staffel: tippend angehen (anlaufen)
9. Rückschlagstaffel: Ein Schüler steht mit TT-Ball (ohne Schläger) seiner Reihe gegenüber. Er wirft den Ball dem Gegenüberstehenden zu. Dieser schlägt (VH, RH) den Ball sofort zurück und setzt sich nieder, Nächster.
- a) Sieger, welche Reihe zuerst sitzt
 - b) Sieger, welche Reihe zuerst „durch“ ist: s. o aber: Nachdem der Letzte den Ball geschlagen hat, löst er den Fänger (Werfer) ab. Dieser stellt sich nun als erster in die Reihe.
Sieg: Erster Fänger steht wieder vor der Reihe.
 - c) Fänger muss Ball mit Nylonsackerl (Turnsackerl) fangen
10. Rollball: Ball darf nur am Boden gespielt und nur mit dem Schläger abgewehrt werden. Tore sind jeweils 2 Keulen.
- 11 .
- a) Boden-TT: 2 Schüler halten Sprungschnur als „Netz“ (oder: Bande, 2 Langbänke übereinander aufstellen); Einzel, Doppel
 - b) Nach 5 Pkt. wechseln „Halter“ und „Spieler“
12. Reifen-TT: 2 m vom „Netz“ (s. Pkt. 11) entfernt liegt in jedem Feld ein Reifen. Reifenfeldtreffpunkt = 1 Punkt. Wer hat zuerst 11 Punkte (Treffer)?
13. Fangenspiel: - Ball muss auf Schläger liegen bleiben
- A fängt B (1-1)
B wird zum Fänger, sobald er abgeschlagen ist B
wird zum Fänger, sobald Ball runterfällt
 - Ball muss auf Schläger getippt werden
 - Ball muss mit Schläger geprellt werden
14. Saalausräumen:
- a) Spieler versuchen sich abzuschließen (nur 2 Schlägerkontakte pro Abschlagversuch erlaubt), Abwehr mit Schlägerfläche gilt.
 - b) wie 13, nur: 1 Fänger räumt durch Abschlagen aus, bzw. fällt jemandem der Ball hinunter, scheidet er ebenfalls aus.
 - c) Völkerball

15. Ball über die Schnur:

- a) ohne Schläger
 - Ball-über-die-Schnur-Regeln
- b) mit Schläger
 - nach Faustballregeln
 - nach Volleyballregeln (sehr schwierig)
 - Prellballregeln

16. Boden-TT-Rundlauf:

In der Mitte der Halle wird ein Spielfeld mit „Netz“ (Bande, Langbank, Schnur) markiert und in den Hallenecken Markierungspunkte (Hütchen, Hochsprungständer) gesetzt, die den Laufweg vorgeben.

- a) Wer hat nach... Minuten die wenigsten Fehler?
- b) Wer 3, 5,... Fehler hat, scheidet aus

17. Im Grunde genommen sind alle Ballspiele, aber vor allem alle Abwurfspiele mit dem Tischtennisball möglich (Kleine fürchten nicht mehr die Großen, Mädchen nicht mehr die Buben!)

18. „Zehnerin“ (mit oder ohne Schläger): 10 Übungen sind nach Schwierigkeitsgrad vorgegeben, nun müssen die Übungen (10x die leichteste bis hin zur schwierigsten - 1x) fehlerfrei bewältigt werden.

- a) bei Fehler wieder von ganz vorne (10x, 9x,... sollten also die Elementarübungen verkörpern)
- b) bei Fehler nur die momentane Übung wiederholen

LITERATURHINWEISE

TT-Lehrplan: Teile 1 - 4; Deutscher TT-Bund, BLV-Verlagsgesellschaft

TT-Grundschule für Schule und Verein: Manfred Grumbach, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports (band 93, 148), Verlag Schorndorf

1014 Spiel- und Übungsformen im TT: Walter Bucher, verlag Hofmann-Schorndorf

Wege zum Leistungs-Tischtennis: Dr. med. J. Trupkovic, Verlag Druckhaus GebH

Richtig TT*spielen: Sklorz/Michaelis, blv-Sportpraxis

Alles über TT-Technik: Hudetz, Radivoj

Tischtennis in Schule, Verein, Freizeit: Klingen, P; Bonn, Dümmlerverlag

Tischtennistechnik: Perger, Martin

1000 + 1 Übung für das TT-Training: Leiss/Thews/Ostermann/Kamps; Sport-Druck-Verlag; Karl Schaper Springe (handliche Karteikarten)

Der Weg zum Erfolg: Michel Gadal, Ottawa, Kanada: TRANSNET

Tischtennislehre: Fachzeitschrift des DTTB, BUG-Verlag, Steppenbergallee 41, 5100 Aachen; viele auch für den Turnunterricht brauchbare Abhandlungen

Internetkontakte

www.ooettv.at

www.higra.at, www.pingpong-shop.at

www.oettv.org

www.tischtennis.de

www.sportunterricht.de/tischtennis

Oberösterreichischer Tischtennisverband

Tischtennis-Fachgeschäfte in OÖ

Österreichischer Tischtennisverband

Deutscher Tischtennisverband

Tischtennisseite in Deutschland