

Tischtennis: Aufwärmung und Wettkampfformen

Von: Christine Nemesch und Helen

1. Aufwärmung (Schulung der koordinativen Fähigkeiten)

- **Pendelstaffel:**

- Aufbau: zwei umgedrehte Bänke parallel in einem größeren Abstand nebeneinander stellen. Hinter die Bänke jeweils ein paar Hütchen/ Stangen aufstellen, um die die Spieler im Slalom laufen können.
- Die Spieler bilden zwei gleich große Gruppen. Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe hintereinander hinter einer Bank auf und jeder hat seinen Tischtennisschläger in der Hand. Jede Gruppe bekommt einen Tischtennisball.
- Aufgabe: Der erste Spieler balanciert über die Bank und prellt gleichzeitig den Tischtennisball auf seinem Schläger. Wenn er das Ende der Bank erreicht hat, läuft er im Slalom um die Stangen/ Hütchen und prellt währenddessen mit Hilfe seines Schlägers den Tischtennisball auf dem Boden. Er kehrt auf dem gekommenen Weg wieder zurück und übergibt den Tischtennisball an den nächsten Spieler aus seiner Gruppe.
- Die Gruppe, in der zuerst alle Spieler den Parcours durchlaufen haben, hat gewonnen.

- **Übungen mit dem Seil:**

- zwei Spieler schwingen ein großes Seil. Ein dritter Spieler versucht dabei Seil zu springen, während er einen Tischtennisball auf seinem Tischtennisschläger prellt.
- einfaches Durchschlagen in der Vorwärtsbewegung (Galopp)
- einfaches Durchschlagen in der Seitwärtsbewegung (sehr schwer)
- ein Sprung, zwei Durchzüge

- **Schiebewettkampf:**

Zwei Spieler stehen Rücken an Rücken an einer Linie und prellen jeweils einen Ball. Ziel ist, den anderen über die Linie zu schieben, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren.

1. Wettkampfformen

- **Laufendes Band:**

Die Tische sind wie üblich nebeneinander aufgestellt. Es wird eine bestimmte Zeit gespielt und dann wird zum nächsten Tisch nach rechts gewechselt (alle wechseln!). Für jedes gewonnene Spiel gibt es einen Punkt. Am Ende kann eine Rangfolge aufgestellt werden (aber eigentlich geht es darum, dass jeder einmal gegen jeden spielt).

- **Mäxle mal anders:**

Zwei Tische ohne Netze werden hintereinander gestellt. Aus Stangen wird ein Tischtennisnetz gebaut und in die Mitte der beiden Tische gestellt. Dabei kann man in der Höhe variieren und den Schwierigkeitsgrad verändern. Um diesen Tisch wird nun Mäxle gespielt, d.h. die Spieler spielen nacheinander die Bälle übers „Netz“ und laufen im Uhrzeigersinn um die Tische.

