



DER KLEINE WEISSE SPIELT VERRÜCKT

- Einführung/Verbesserung des Vorhand-Schmeterschlags im Tischtennis -
 Übergordneter Themenbereich: Spielen im Breitensport, Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen

Zeit: 120 Minuten

Geräte: 3 Tischtennisplatten, 60-100 Tischtennisbälle, Hindernisse (z. B. Hürden, Badmintonnetze, Bänke, Hochsprungständer etc. . .), Tischtennisschläger, einen 10-l-Eimer, Klebeband oder Kreide, Wandzeitungspapier.

Zielsetzung: In der Tischtennis-Stunde können sich die Teilnehmer zwischen einem Lernbereich und/oder einem Spielbereich entscheiden.

Im **Lernbereich** haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in einer humanen Lernatmosphäre (**unter Anleitung der/des UJ**) die Grobform des Vorhand-Schmeterschlages zu erlernen. Dabei wird das **Balleimer-Training** als eine hinsichtlich des Lernerfolgs interessante und effektive Organisationsform eingesetzt.

Parallel dazu wird im **Spielbereich** freies Spielen an Tischtennisplatten, über beliebige Bodenhindernisse (Bänke, Hürden, Hochsprungständer mit Zauberschur, Badmintonnetze etc. . .) oder an der Tischtennis-Squash-Wand ermöglicht. Hier können die Teilnehmenden selbstständig vorgegebene Spielformen praktizieren oder eigene Spielideen entwickeln.

Stundenverlauf/Inhalte

- ★ Bekanntgabe des Inhalts der heutigen Einheit

O: Kurzes gemeinsames Gespräch

Absichten

Einstimmung der Teilnehmenden, Transparenz für die Teilnehmenden.

- ★ **Allgemeines Aufwärmen:** Freies Tippen des Balls im Gehlen.

Gewöhnung an Schläger und Ball, freies Probieren ist hier gut möglich da auf altfädeliges Rowing.

Stundenverlauf/Inhalte

O: Teilnehmer/innen kreuz u. quer durch die Halle, 1 Tischtennisschläger und 1 Ball pro Teilnehmer/in.

- ★ Aufreifen von gefundenen Möglichkeiten des Balltippens der Teilnehmenden.

Diese verschiedenen Lösungen werden von der gesamten Gruppe ausprobiert, z. B. unterschiedlich hohes Tippen, schlagen des Balles bis hin zur Hallendecke, Tippen mit der Vorhand und der Rückhand, niedriges Tippen mit hoher Frequenz, während des Tippens sich hinsetzen, hinknien, hinlegen (rücklings wie bäuchlings) und wieder aufstehen, abwechselndes Tippen mit Vorhand-schlägerblattkante und Rückhandschlägerblattkante, hohes Tippen mit einer halben oder einer ganzen Drehung um die Körperlängsachse etc. . .

O: Demonstration der verschiedenen Lösungsmöglichkeiten im freien Ordnungsrahmen.

- ★ Freies Tippen des Tischtennisballs im Laufen und in Kombination mit verschiedenen Fortbewegungsarten.

O: Teilnehmer/innen kreuz und quer durch die Halle.

- ★ Zuspätspielen des Tischtennisballs zu einem Partner über den Hallenboden mit der Aufgabenstellung, einen möglichst interessanten und langen Spielfuß zu erzielen.

O: Die Partner/innen stehen 5-6 m voneinander entfernt, die einzelnen Paare kreuz u. quer in der Halle.

Absichten

Anerkennung der Lösungswege durch die Teilnehmenden u. den Übungsleiter sowie Erweiterung des Bewegungsspektrums der Teilnehmenden durch die Teilnehmenden. Allerdings sollen die Lösungsmöglichkeiten in methodisch sinnvoller Reihe (vom Leichten zum Schweren) angeboten werden.

H: Achten auf fehlerhafte Technik: z. B. auf die Schlägerhaltung (Shakehand-Schlägerhaltung u. Handgelenkstellung) sowie verkramptes Hochziehen der Schulter.

Anwendung des Gelernten unter erschwerten Bedingungen.

Das Zuspätspielen ist spielfähiger als das Tippen des Balls, da hier schon das tischtennistypische Agieren u. Reagieren gefordert ist.

H: Korrektur einer zu aufrechten (stocksteifen) Körperhaltung, Demonstration der Grundstellung/Ballerwartungshaltung.

Stundenverlauf/Inhalte

- ★ Spiel 2.2 (In Anlehnung an das Doppelspiel) entlang einer Bodenlinie mit der Aufgabe: „Erzielt einen langen Ballwechsel, benutzt nur die Vorhandseite des Schlagers u. wechselt Euch nach jedem Schlag ab!“

O: Beide Paare entlang einer Hallenmarkierungslinie.

Aufbau des Lern- und Spielbereich:

- ★ Erläuterung des weiteren Stundenverlaufs und anschließende Demonstration der einzelnen Stationen im Lernbereich (Ballleimer-Training) u. im Spielbereich (Spiel an den restlichen Tischtennisplatten, Spiel über die Hindernisse, Tischtennis-Squash).

O: Kreisgespräch

- ★ Erläuterung zum Spielbereich:

Die Aktivitäten im Spielbereich werden von den Teilnehmenden (selbständig) organisiert u. durchgeführt. Der/die Übungsleiter/in stellt lediglich die Geräte zur Verfügung u. gibt Anregungen zu dem Spiel auf den Tischtennistischen über die Hindernisse u. dem Tischtennis-Squash.

- ★ Erläuterungen zum Lernbereich (Ballleimer-Training):

Mittellanges Zuspiespiel des Tischtennisballs mit halbhoher Flugbahn von der rechten Seite, Durchführung des Vorhandschmeterschläges, kontinuierliches genaues Zuspiespiel nötig, Zuspiespiel-
frequenz nicht zu hoch wählen, nach 10–15 Wiederholungen pro Serie, Wechsel der Positionen, 3 Serien pro Teilnehmende/in Fehler direkt korrigieren, Ballsammler/innen versorgen den/die Zuspiespieler/in mit Bällen.

O: siehe nebenstehende Skizze – 4 Personen pro TT-Platte.

- ★ Kurze Erprobungsphase aller Teilnehmenden des Ballleimer-Trainings mit der Aufgabe: „Versucht die halbhoch zugespielten Bälle entscheidend zu verwandeln.“

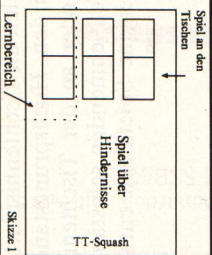
O: An allen Tischen wird erprobt, 4 Personen pro Tisch.

- ★ Erläuterung und Demonstration der Technik des Vorhand-schmeterschläges in der Gesamtgruppe.

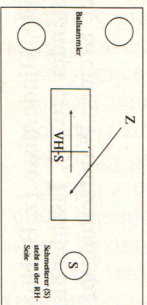
O: Die Teilnehmenden sind um die Tischtennisplatte gruppiert.

Absichten

Höhere, spielnähere Anforderung an die Teilnehmenden, Erhöhung der Bewegungsintheit, Reaktion, Anpassung an den/die Partner/in.



Skizze 1



Skizze 2

Erfahren der Organisationsform des Ballleimer-Trainings u. des Bewegungsablaufs Vorhandschmeterschläges.

- Vorstellen und erarbeiten der 5 wesentlichen Bewegungsmerkmale des Vorhandschmeterschläges.
- Wie ist die Stellung zum Tisch des Vorhandschmeterschläges? „Seitlich“.
 - Wie ist die Oberkörperbewegung? „Explosive Oberkörperverwindung.“
 - Wie ist die Armbewegung? „Leicht angewinkelter Schlagarm.“
 - Wann wird der Ball getroffen?

Stundenverlauf/Inhalte

„Am höchsten Punkt seiner Flugbahn.“
– Wie ist die Stellung des Schlaggeräts? „Mit fest geschlossenem Schlägerblatt.“

H: Die 5 Bewegungsmerkmale sollen selbst entdeckt bzw. erarbeitet werden z. B. eine Kleingruppe 3–5 Personen beobachtet die Schlaghaltung, eine andere die Beinstellung...

Im Lernbereich

- Technikverbesserung
- im Spielbereich ausleben von Spießfreude, selbständig Aktivitäten organisieren können, vielfältige Spielmöglichkeiten kennenlernen. Abwechslung, Kreativität.

- ★ Aufteilung der Gesamtgruppe an die einzelnen Stationen des Lern- u. Spielbereichs. Ein kontinuierlicher Wechsel von der Spielgruppe in den Lernbereich und umgekehrt ist möglich. Die Lerngruppe bleibt bei dem/der Übungsleiter/in u. erhält unmittelbare Fehlerkorrekturen. Die häufigsten Fehlerbilder und deren Korrekturen sind:
 - Frontale Stellung zum Tisch:
 - seitliche Stellung am Boden markieren
 - keine Oberkörperdrehung:
 - Arme im Schultergelenk fixieren und Armbewegung nur aus dem Körper heraus vollziehen
 - schlagen des Ball durch Wegklappen des Schlaglagers bei gleichzeitig starkem abknicken des Handgelenkes:
 - schlagen des Balls bei fixiertem Handgelenk nur mit der Handinnenfläche
 - zu spätes Treffen des Balls:
 - akustische Lernhilfe jetzt

O: Ballleimer-Training s. o.

4 Personen arbeiten zusammen mit dem/der Übungsleiter/in. Die Restgruppe befindet sich im Spielbereich.

- ★ Auswertungsgespräch über Erfahrungen und Probleme. Möglichkeiten für Anregungen der Teilnehmenden.

O: Kreisgespräch

Stimmen der Teilnehmenden sammeln zu:

- dem differenzierten Angebot,
- den selbständig organisierten Aktivitäten im Stationsbetrieb,
- der Form des Ballleimertrainings,
- der Lernatmosphäre,
- den Ausblick auf die nächsten Einheiten.

Absichten

Literatur:

- B. U. Groß: Tischtennis-Praxis, Reinbeck b. Hamburg 1987 (14,80 DM)
- B. Anderson: Stretching, München (Heyne) 1987 (9,80 DM)

Anmerkungen: O = Organisationsform

H = Hinweis