

Tischtennis-Zeitungsball

Spielorientierte Einführung in Rückschlagspiele (2. Folge)

(Siehe 1. Folge „Wir im Sport“ Juni '94)

Sportspiel

7/94

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

O = Organisation

● = Inhalte

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

- 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 (Erlösungsart durch TN festlegen lassen).

O Gruppenaktivität

- Spielaufgabe: „Prell den TT-Ball mit der Hand um alle Zeitungen!“

Variationen:

- rechte/linke Hand
- vorwärts/rückwärts
- schneller/langsamer
- mit Partner in beidhändiger Handfassung



O Einzel- bzw. Partneraktivität in der Gruppe

- Spielaufgabe: „Spiele mit deinem Partner den TT-Ball mit der Hand über die Zeitung hinweg!“

Variationen:

- im Stehen
- im Knien
- im Liegen
- im Sitzen
- „Spiele mit dem Partner um die Zeitung herum!“ (= Kreisel)
- „Spielt zu dritt/viert über die Zeitung hinweg!“ (= Rundlauf)

O Partner- bzw. Kleingruppenaktivität

- Spielaufgabe: „Spielt zu zweit mit eurem Zeitungsschläger einen TT-Ball hin und her!“

Weitere Aufgaben: „Wie häufig schafft ihr es, den TT-Ball hin und her zu spielen?“

„Wie häufig schafft ihr es, den TT-Ball über zwei Doppelseiten Zeitung hinweg zu spielen?“

Variationen:

- im Sitzen
- in der Hocke
- im Fersensitz
- im Stehen

- Einführung des (späteren Schlag-) Materials „Zeitung“
- Je nach Größe und Leistungsstand der Gruppe sollte das Verhältnis Zauberer/TN-Anzahl bei 1:4 bzw. 1:5 liegen.

- Die Zeitung als Hindernis ins Spiel mit Hand und Ball einbeziehen.

➤ Alle TN legen ihre Zeitungen frei im Raum aus, indem sie sie flach über den Boden ausstreichen („bügeln“).

➤ Sicherheits- und Gesundheitsansage: „Blick in den Raum!“

- TN erleben alle Bestandteile eines Rückschlagspiels.

- Die Partner bzw. Kleingruppen spielen miteinander. Der Reiz liegt in der Lösung der Spielaufgabe.

- Ausprobieren des selbstgebauten Schlaggeräts „Zeitung“; Spielen nach kooperativem Spielgedanken.

➤ Jede/r TN faltet aus einer Doppelseite „Zeitung“ seinen Schläger.

➤ Weiteres Zeitungsmaterial ist nötig.



PRÄKTISCH für die PRÄKTIS

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- O** Paarweise
 - Spielaufgabe: „Spielt zu zweit einen TT-Ball mit eurem Schläger „Zeitung“ über eine Langbank hin und her!“
 - Variationen:
 - zu viert
 - zu sechst
 - Hindernis erhöhen, z.B. zwei Bänke übereinander.
 - Wettkampfformen: „Welche/es Gruppe/Paar spielt die meisten Ballwechsel über die Langbank?“
 - „Spielt nach TT-Regeln TT-Zeitungs-Ball!“
- O** Partner- und Kleingruppenaktivität
 - Aufgabe: „Zerknüdde deine Zeitung und wirf mit den Zeitungsballen möglichst viele ab!“
- O** Einzelaktivität in der Gruppe
 - Aufgabe: „Entknüdde vorsichtig das Wurfgeschöß „Zeitung“, lies in ihr und halte beim Lesen bei einem Wort ein, das bei dir angenehme Vorstellungen hervorruft, z.B. Traumland, Fernreise, Süden... . Mach' jetzt die Augen zu und lege dich so hin, daß du gut entspannen kannst!“
- O** Einzelaktivität
 - Kurzes Abschlußgespräch
- O** Freie Organisationsform in der Gruppe

- *Spielen der Zielform des Rückschlagspiels „Tischtennis-Zeitungs-Ball“.*
- *Erste Konfrontation mit der herkömmlichen konkurrenzorientierten Rückschlag-Spielidee.*
- *Bei dem konkurrenzorientierten Spielverständnis ist es ratsam, das Spielfeld, z.B. mit Markierungskegeln, festzulegen.*
- *Einleitung des Ausklangs durch starke Herz-Kreislauf-Aktivierung als Ausgleich zu den relativ hohen konzentrativen Leistungsanforderungen in den vorherigen Aufgabenstellungen.*
- *Das Spiel ist sehr intensiv; deshalb ist es sinnvoll, eine Zeit festzulegen, z.B.: 2 Minuten.*
- *Belastungs- und evtl. Motivationssteigerung durch Hinweis: „Zähl' deine Treffer!“*
- *Sich entspannen nach der konzentrierten „Arbeit“; Vorbeugung vor Muskelverhärtung.*
- *Ruhige, meditative Musik einspielen.*
- *Erfahrungsaustausch über die Rückschlagspielsituationen. Folgende Punkte könnten angesprochen werden:*
 1. *Erlebnisse/Erfahrungen.*
 2. *Bestandteile der Rückschlagspiele herausarbeiten.*

Autor:
H.-J. Omsels

