

Vom Ping-Pong zum Tischtennis

1. Folge Einführung in das Rückschlagspiel Tischtennis

Vorbemerkungen / Ziele

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.

In dieser Reihe wird ein methodischer Weg beschrieben, der über die Schulung von Wahrnehmung, von koordinativen Fähigkeiten und durch spielerische Formen mit und ohne Tischtennistisch gerade für die Altersgruppe von 6-10 Jahren eine sinnvolle Einführung bedeutet.

Dabei ist eine Übertragung auch auf die anderen Rückschlagspiele (Badminton, Squash, Tennis u.a.) möglich.

Zeit:

ca. 60 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen:

Jungen und Mädchen (6-10 Jahre)

Material:

Luftballons, „Wasser“-bälle (aufblasbare Plastikbälle), Indiaka-Bälle

1/98

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

EINSTIMMUNG

● Begrüßung und Erläuterung der Stundeninhalte

○ Sitzen im Kreis auf dem Hallenboden

LUFTBALLONSPIELE

● Jede(r) Teilnehmer/in (TN) bläst einen runden Luftballon selber auf und bewegt sich selbständig durch die Halle. Der Ballon soll dabei ständig in der Luft gehalten werden.

○ Freie Bewegung in der Halle. Der/Die Übungsleiter/in gibt dann nach und nach Einschränkungen vor: Nur auf den Linien laufen, nur in bestimmten Feldern laufen, nur rückwärts laufen etc.

● Es werden 50% mehr Luftballons ins Spiel gebracht als TN vorhanden sind. Diese müssen von allen Spielern/Spielerinnen ständig in der Luft gehalten werden. Kein Ballon darf zweimal hintereinander von dem-/derselben Spieler/in berührt werden.

○ Freie Bewegung in einem vorgegebenen Feld, das je nach TN-Zahl gewählt werden kann.

● Staffel: Luftballons müssen transportiert werden, indem sie durch Anstoßen in der Luft gehalten werden; sie dürfen nicht festgehalten werden.



Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Fixierung auf das Tischtennispiel vermeiden

● Dieser sehr ruhige Einstieg ersetzt ein Aufwärmen, läßt individuelle Tempi zu und macht mit den Grundlagen der Rückschlagspiele – ein Fluggerät spielen – vertraut. Die „Hand“ als Schlaggerät ist koordinativ am einfachsten zu handhaben.

● Orientierungsfähigkeit – im Raum gekoppelt mit „Rückschlägen“ – sind wichtige motorische Lernziele, die spielerisch verpackt werden.

● Die Staffelform (2-5 Teams) ist motivierend und beinhaltet den wichtigen Wettkampfscharakter.

➤ Die Teams sollten nicht zu groß sein, damit keine langen Wartepausen für die TN entstehen. Die Intensität würde für das sehr bewegungsfreudige Alter nicht ausreichend sein.



PRAXIS für die PRAKTISCH

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

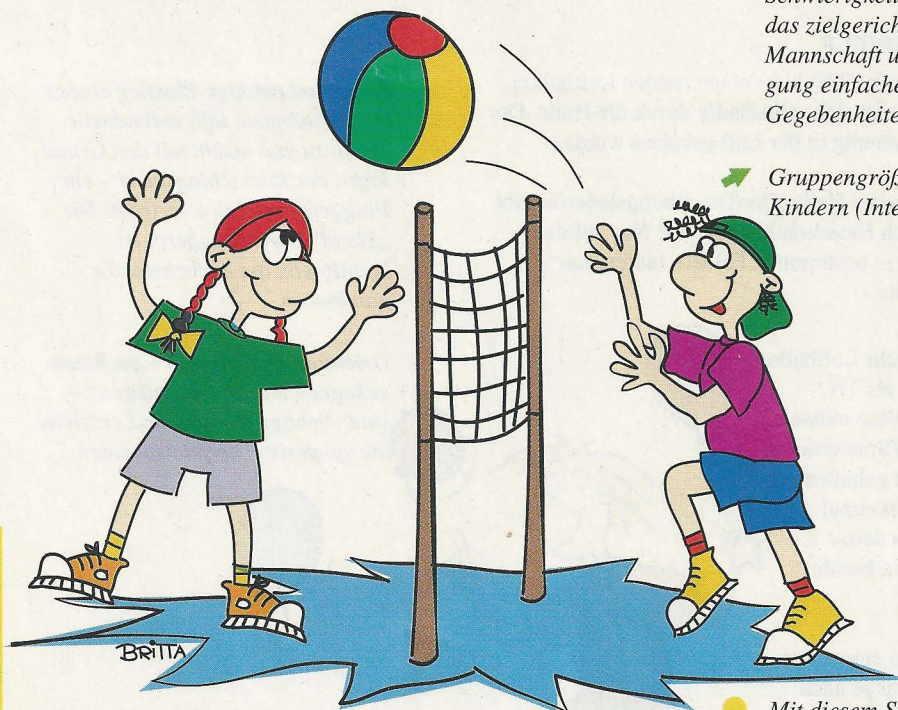
SCHWERPUNKT

- **Partner/innenspiele mit dem Luftballon:**
 - den Ballon zum Partner schlagen;
 - den Ballon abwechselnd schlagend in der Luft halten
 - dem Partner den Ballon zuspelen in der Bewegung
 - in Staffelform, durch Parcours etc.

- Wenn möglich, freie Wahl des Spielortes in der Halle

- **Indiaca**
 - Zu zweit wird der Indiaca-Ball ohne Vorgaben gespielt
 - Die Gruppenstärke wird erhöht, zu dritt, zu viert oder in kleinen Gruppen wird der Indiaca-Ball im Kreis zugespielt
 - Welche Gruppe schafft es, den Indiaca-Ball so zu spielen, daß alle Spieler/innen den Ball mindestens einmal geschlagen haben, bevor er auf den Boden fällt?

- **Wasserballspiel**
 Mit einem Wasserball wird – ähnlich wie beim Volleyball – mit zwei Mannschaften über eine Schnur gespielt.



ABSCHLUSS

- Alle Bälle werden in einen großen Kasten (z.B. Langkasten ohne Deckel) gespielt. Dabei dürfen die Bälle nicht getragen, sondern müssen in der Luft gehalten werden. Wer schafft den Transport ohne Bodenberührung?
- Alle vorhandenen Bälle werden genutzt, die Organisationsform ist frei: zu zweit, in der Gruppe etc.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- *Nach dem Aspekt „ein Fluggerät spielen“ kommt nun das „Miteinander“ des Partner/innenspiels zum Tragen*

- *Die Intensität des Spiels kann durch Veränderung der Regeln und des Parcours dem individuellen Anforderungsniveau der Gruppe angepaßt werden*

- *Mit dem Indiaca-Ball wird die Fluggeschwindigkeit deutlich erhöht; auch wird die Trefffläche kleiner. Erleichtert wird das Spiel mit dem Indiaca-Ball aber dadurch, daß die Hand als Spielgerät erhalten bleibt. Hier liegen schon Vorerfahrungen vor.*

- *Das Tempo des Spiels wird wieder reduziert, da eine neue Schwierigkeit zu überwinden ist: das zielgerichtete Spiel in einer Mannschaft unter Berücksichtigung einfacher taktischer Gegebenheiten.*

- *Gruppengröße mit max. 3-4 Kindern (Intensität erhalten)*

- *Mit diesem Spiel wird noch einmal ein intensiver Stundenklang geboten, in dem die erlernten Grundfähigkeiten angewandt werden können.*

- *Der Wettkampfcharakter ist durchaus gewünscht, da der Vergleich mit anderen den Kindern viel Spaß bereitet.*

**Autor:
 Norbert
 Weyers**