

# Übung 1

## Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit

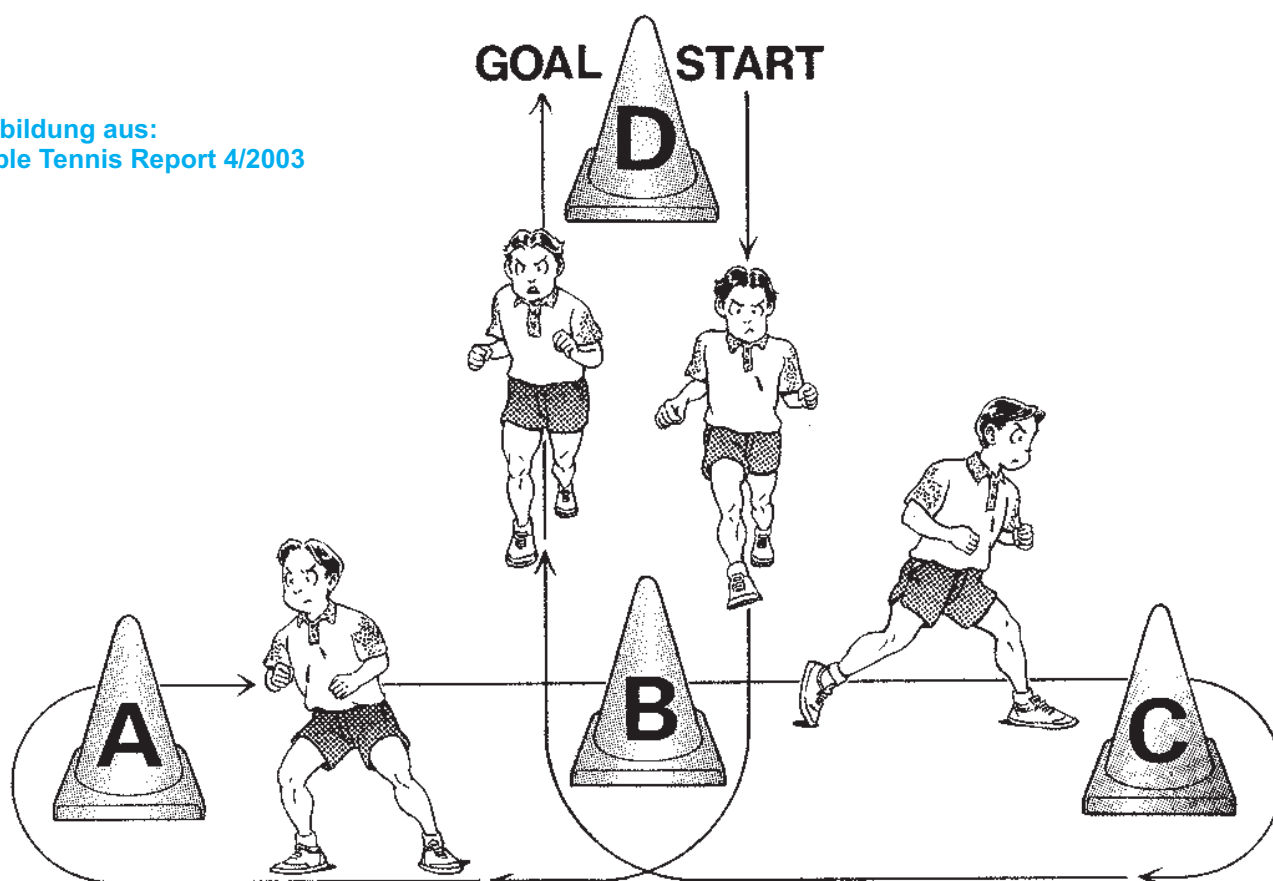
### Aufgabenbereich

Mit der ausgewählten Übung sollen die folgende Laufformen schnell durchgeführt werden:

- Seitsteps
- Laufen vorwärts
- Laufen rückwärts

Zusätzlich müssen sich die Kinder im Raum anhand von Markierungen orientieren.

Abbildung aus:  
Table Tennis Report 4/2003



### Übungsbeschreibung:

Die Laufstreckenabmessungen und die Fortbewegungsarten müssen eingehalten werden! Vom Start (Pylone D) nach Pylone B sind es 4m. Die Strecke wird im Sprint vorwärts zurückgelegt.

Um die Pylone B herum mit Sidesteps (Seitgalolpps) bis Pylone A (Streckenlänge 3m).

Drehen um Pylone A und Sprint vorwärts bis Pylone C (Streckenlänge 6m).

Um Pylone C herum und wieder Sidesteps (Seitgalolpps) bis B (Streckenlänge 3m).

Sprint rückwärts bis zum Ziel (Pylone D) über 4m.

**Wichtig:** Hinter der Pylone D sollten noch 3-4m Platz sein, damit nicht jemand gegen die Wand stolpert!

### Ergebnisermittlung:

Bei "Los" startet der Übende und wird gestoppt, wenn er die Ziellinie überquert hat. Sollte jemand eine andere Fortbewegungsart verwenden, kommt die Zeit nicht in die Wertung!

Alle können laufen, die schnellsten Drei kommen in die Wertung!

# Übung 2

## Differenzierungsfähigkeit, Ballgefühl

### Aufgabenbereich

Neben dem Ballgefühl im Allgemeinen sollte auch das Ballgefühl mit dem Schläger zum Tragen kommen. Deshalb wird ein Mix aus folgenden Aufgabenstellungen durchgeführt:

- Zielwerfen
- Ball mit dem Schläger zielgerichtet schlagen

Differenzierung durch folgende Aufgabenstellungen:

- Die Distanz zum Ziel wird durch unterschiedlich weit entfernte Kästen bestimmt;
- Zwei unterschiedliche Bälle werden geworfen und einmal müssen die Bälle geschlagen werden.

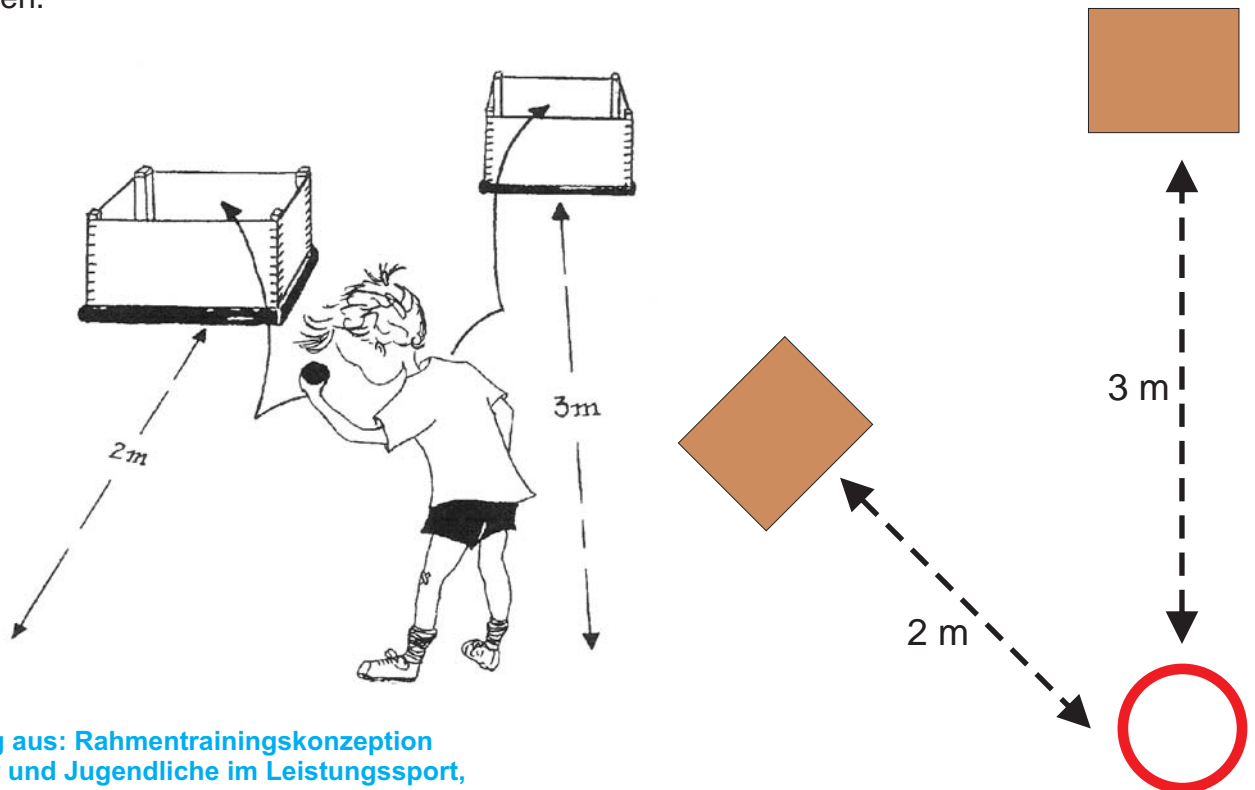


Abbildung aus: Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, Limpert-Verlag, Wiebelsheim 2000, S. 70

### Übungsbeschreibung:

Zwei Kästen stehen in einer Entfernung von 2 bzw. 3 Meter zu einem Reifen, der als Abwurf-Markierung dient (siehe Skizze). Der Übende soll 12 Bälle (4 Tennis, 4 Handballgroße Schaumstoffbälle und 4 Tischtennis-Bälle benutzen. Die 2 Bälle werden immer im Wechsel in den 2 m und 3 m entfernten Kästen befördert. Der Ball muss vorher immer genau einmal aufspringen.

**Reihenfolge:** 4 Schaumstoffbälle werfen, dann 4 Tennisbälle werfen und zum Schluss 4 Tischtennis-Bälle mit dem Schläger schlagen.

**Wichtig:** Vor der Wertung darf jeder Teilnehmer einen Ball in den 2m entfernten Kasten machen, um das Absprungverhalten des Balles zu sehen.

### Ergebnisermittlung:

Es werden die Treffer gezählt. Sollte ein Ball aus dem Kasten wieder herausspringen, so zählt er trotzdem. Springt der Ball keinmal oder mehr wie einmal vorher auf dem Boden auf, so ist dieser Ball nicht zu werten. Der Kastenrand zählt hierbei nicht als Bodenberührung.

Alle dürfen werfen, die Drei mit den meisten Treffern kommen in die Wertung!

# Übung 3

## Kopplungsfähigkeit (Hand-Bein-Koordination), Schnelligkeit

### Aufgabenbereich

Schnelles Transportieren von Bällen mit sicherem Ablegen in einen Behälter. Trotz der Schnelligkeit der Beinarbeit darf die Geschicklichkeit (Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit) nicht beeinträchtigt werden.

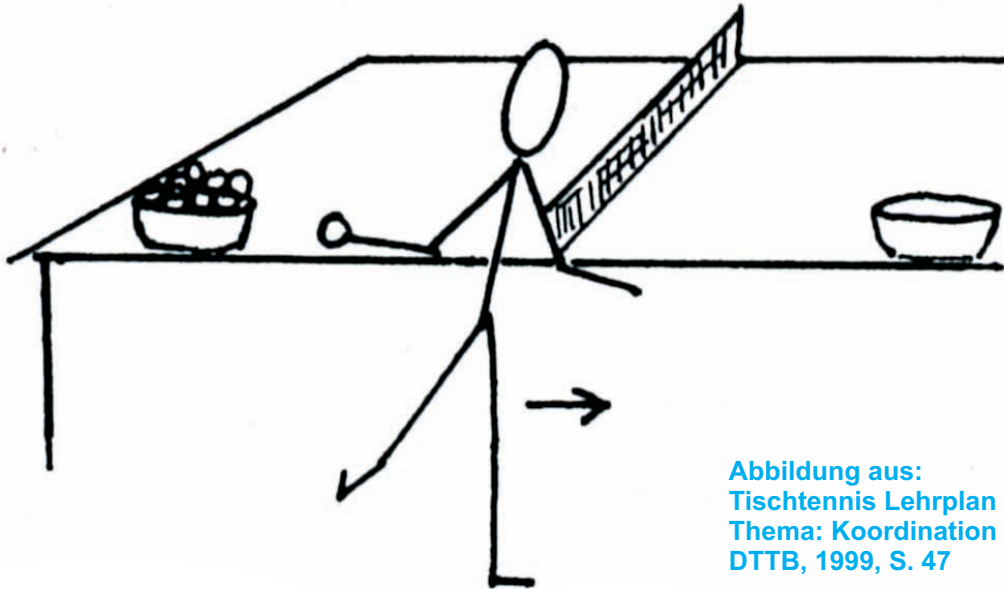
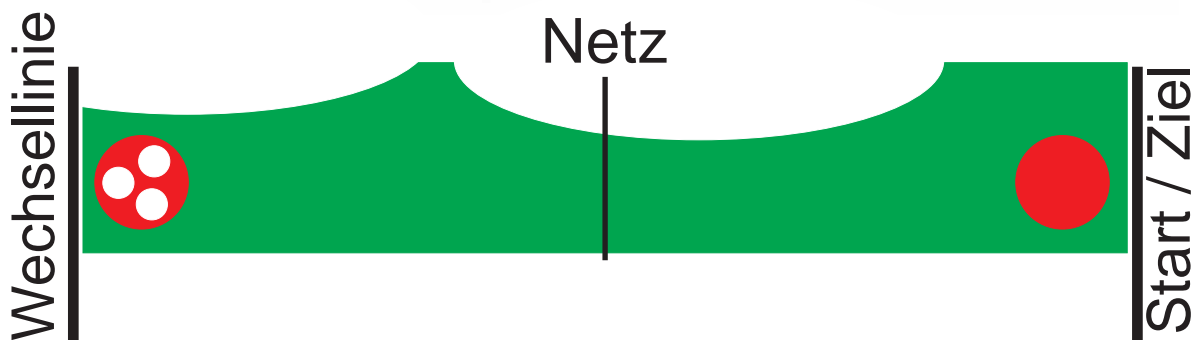


Abbildung aus:  
Tischtennis Lehrplan 2000  
Thema: Koordination  
DTTB, 1999, S. 47



### Übungsbeschreibung:

Zwei Schälchen stehen auf dem TT-Tisch. In einem befinden sich 3 TT-Bälle. Der Übende kann sich aussuchen, von welcher Seite er mit den Bällen beginnen möchte. **Er dürfen nur Sidesteps (Seitgalopps) ausgeführt werden!**

Der Übende beginnt vor der Start-/Ziellinie auf der Seite der leeren Schüssel. Er greift sich jeweils einen Ball mit der rechten Hand und bringt diesen "in" die andere Schüssel. Nach dem letzten Ball über die Grundlinie der dann leeren Schüsselseite laufen (hier Wechsellinie), dann zurück und die Bälle nun mit der linken Hand wieder in die erste Schüssel bringen. Wenn der letzte Ball wieder zurück ist, über die Start-/ Ziellinie der leeren Schüsselseite laufen. Hier wird die Zeit gestoppt.

**Wichtig:** Die Bälle müssen in den Schüsseln liegen bleiben. Springt er raus, muss der Übende selber diesen Ball aufheben und in die Schüssel legen! Handwechsel muss erfolgen!

### Ergebnisermittlung:

Bei "Los" startet der Übende und wird gestoppt, wenn er die Ziellinie überquert hat. Sollte jemand eine andere Fortbewegungsart verwenden, kommt die Zeit nicht in die Wertung!

Alle können laufen, die schnellsten Drei kommen in die Wertung!

# Übung 4

## Gewandtheit, Schnelligkeitsausdauer

### Aufgabenbereich

Gewandtheit sollte ein weiteres Kriterium aus der allgemeinen Koordinationsschulung für diesen Test sein.

Hierbei sollte nach Möglichkeit die Überwindung eines Gegenstandes (Kasten) und das Unterqueren eines Gegenstandes (Kastenteil) auf Zeit erfolgen.

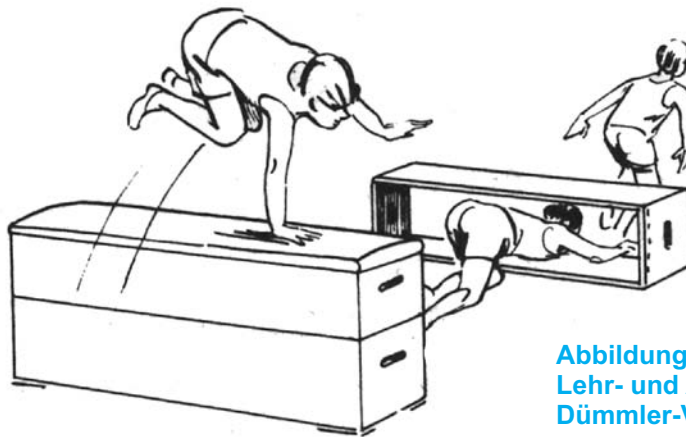
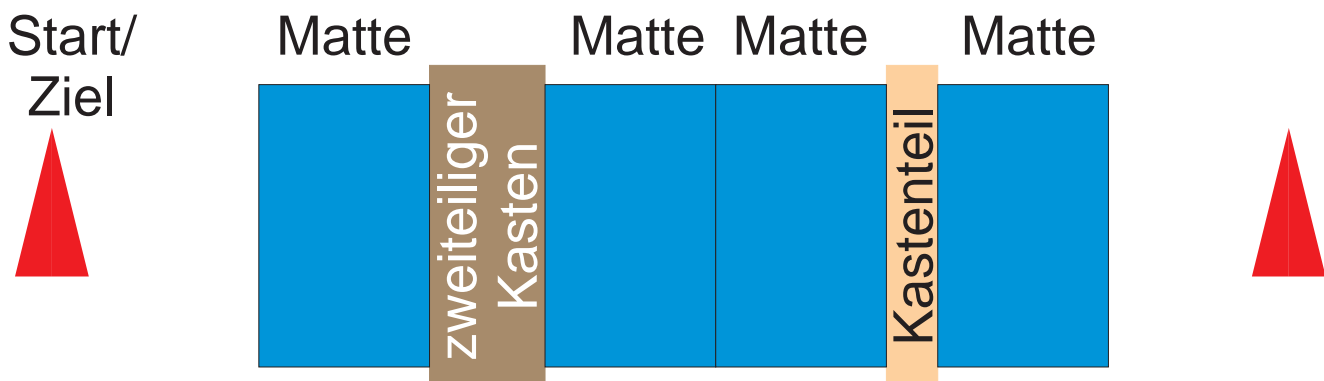


Abbildung aus:  
Lehr- und Arbeitsbuch Sonderturnen  
Dümmler-Verlag, Bonn 1982, S. 144



### Übungsbeschreibung:

Damit man mit einem großen Kasten auf jeden Fall auskommt, in der Höhe mit Fuß, Deckel und einem großen Kastenteil zu arbeiten. Ein zweites großes Kastenteil hinlegen zum Durchkriechen. Die Entfernung wird mit Matte festgelegt. Hinter den Matten befinden sich auf beiden Seiten eine Pylone im Abstand von 1m.

Die Übende müssen auf dem Hin- und Rückweg jeweils über den Kasten und durch das Kastenteil hindurch. Der Parcours wird zweimal durchlaufen. Die Techniken hierfür ist den Kindern freigestellt.

### Ergebnisermittlung:

Bei "Los" startet der Übende und wird gestoppt, wenn er die Start-/Zielpylone zum zweiten Male erreicht hat.

Alle können laufen, die schnellsten Drei kommen in die Wertung!

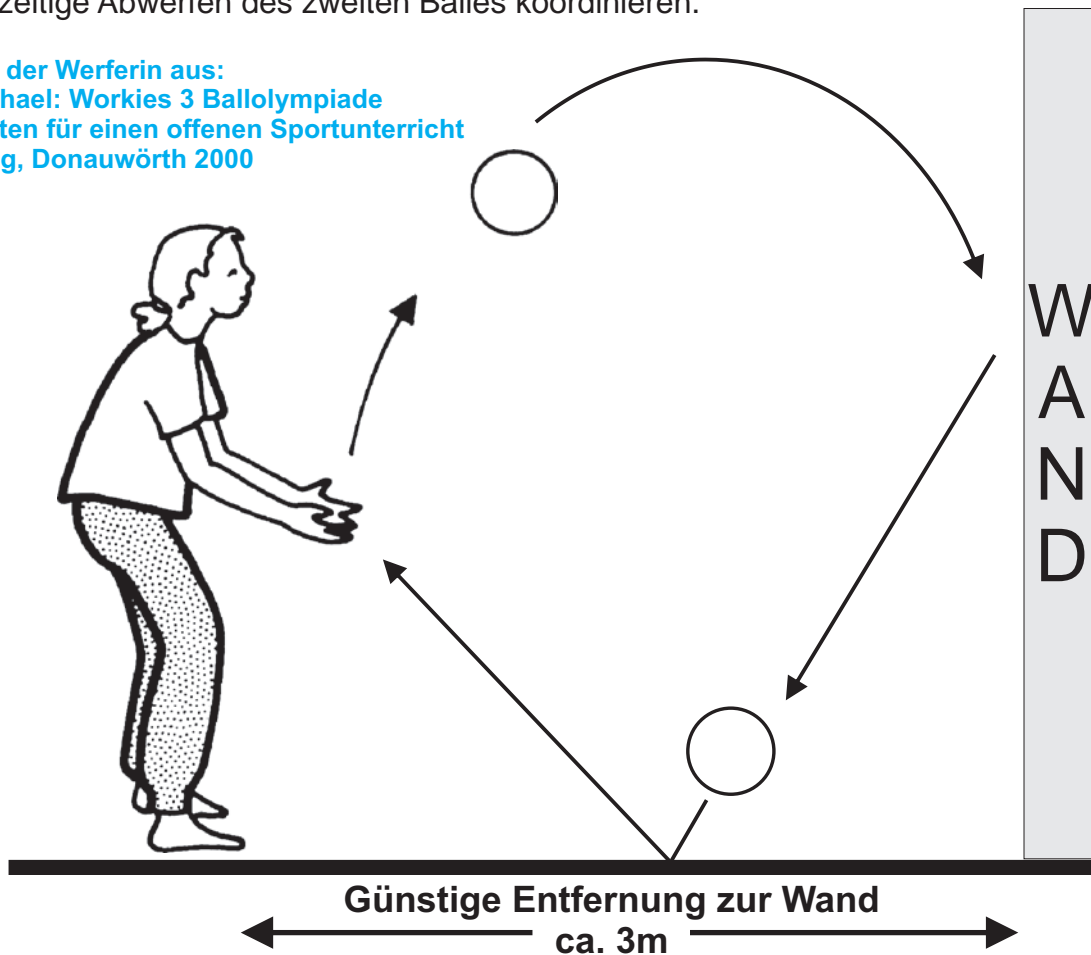
# Übung 5

## Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

### Aufgabenbereich

Eine Übung sollte die Fähigkeiten aus der allgemeinen Ballschule mit einschließen. Somit sollte der Umgang mit dem Ball auch in der Grundausbildung mit im Vordergrund stehen. Es soll ein differenziertes Werfen und Fangen mit einem Ball durchgeführt werden. Um eine optimale Ausbeute zu bekommen, muss man die Berechnung des ankommenden Balles und das gleichzeitige Abwerfen des zweiten Balles koordinieren.

Abbildung der Werferin aus:  
Warm, Michael: *Workies 3 Ballolympiade*  
Arbeitskarten für einen offenen Sportunterricht  
Auer-Verlag, Donauwörth 2000



### Übungsbeschreibung:

Zwei Bälle werden abwechselnd aus ca. 3 m Entfernung gegen eine Wand geworfen und nach einmaligem aufspringen wieder gefangen. Der Wurf sollte von unten nach oben mit zwei Händen erfolgen. Sinnvoll ist es, wenn der eine Ball noch in der Kreisbewegung ist, während der andere Ball geworfen wird. Die Bälle müssen abwechselnd diese Kreisbewegung machen. Springt ein Ball zweimal oder mehr auf den Boden, ehe er gefangen werden kann, wird dieser Versuch nicht gezählt. auch wenn der geworfene Ball nicht die Wand berührt, kommt dieser Versuch nicht in die Wertung.

**Hinweis:** Der zweite Ball kann zu Beginn vor den Füßen liegen. Sollten irgendwo in der Übung Probleme auftauchen, zuerst schauen, ob der letzte Ball noch korrekt rund kommt und diese Wertung mitnehmen. Dann schnell die Bälle sammeln und neu beginnen.

### Ergebnisermittlung:

Es wird die Anzahl der korrekt gefangenen Bälle (einmaliges Aufspringen des Balles, abwechselnd gespielte Bälle) in 20 sek. gezählt.

Alle dürfen werfen, die Drei mit den meisten gefangenen Bällen kommen in die Wertung!

# Übung 6

## Koordination mit Ball und Schläger

### Aufgabenbereich

Über einen Parcours sollte ein Ball auf dem Schläger liegend transportiert (balanciert) werden, ohne dass dieser festgehalten wird oder runterfällt.

Für den Parcours sind folgende Hindernisse ausgesucht worden:

- über eine Bank balancieren, mit Auf- und Absteigen
- Slalom um Stangen mit Rückweg, daher wird eine Stange ganz umrundet.

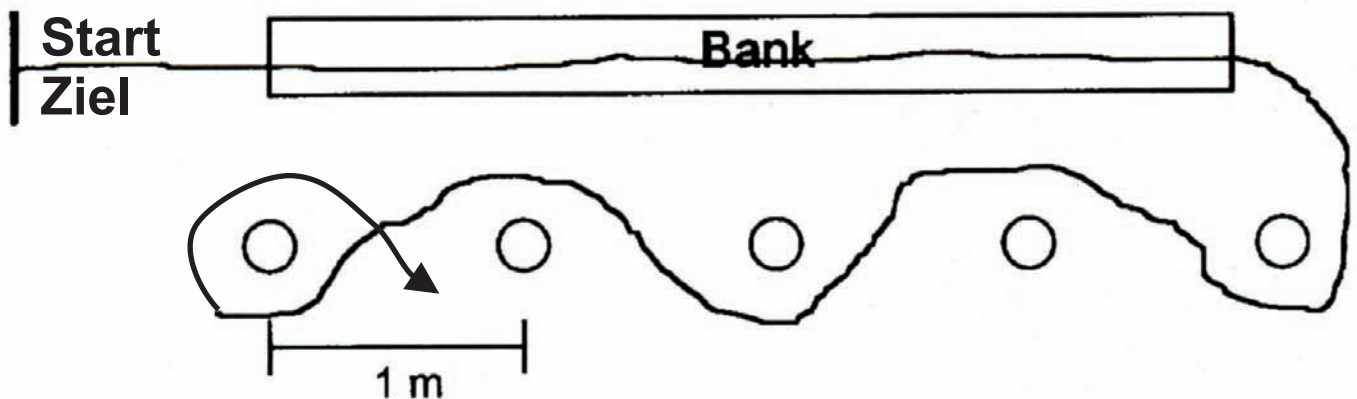


Abbildung erweitert aus:  
Schneider, Ralf: TT-mini-Wettkampf 1994/95  
in: Tischtennis-Lehre 1/95, S. 35

### Übungsbeschreibung:

Die Übende sollen einen Parcours möglichst schnell durchlaufen und dabei einen Tischtennisball - frei auf einem Tischtennisschläger liegend - transportieren. Zunächst wird über die Bank gelaufen (von vorne hoch und runter) und anschließend um die Stangen. Die letzte Stange wird ganz umrundet und durch den Slalomparcours geht es zurück zur Bank. Wie vorher muss die Bank von vorne bestiegen werden und es geht hinten wieder runter. Fällt der Ball auf den Boden, muss der Übende den Ball aufheben und an der Unterbrechungsstelle den Parcours fortsetzen. Pro Ballverlust werden auf die Endzeit 2 Strafsekunden hinzugefügt.

**Wichtig:** Bei Ballverlust auf der Bank darf die Bank natürlich nach dem Aufheben auch seitlich wieder betreten werden.

### Ergebnisermittlung:

Gemessen wird die Zeit vom Start bis zur Zielankunft. Auf die gemessene Zeit wird die Anzahl der Ballverluste mal 2 Sekunden addiert.

Alle können laufen, die schnellsten Drei kommen in die Wertung!

# Vorankündigung mit Übungen

*Wir schreiben Sie schon mal an, damit Sie diese Möglichkeit mal kennenlernen und mit möglichen Kandidaten die Vielseitigkeitsübungen durchgehen können. In der zweiten Oktoberwoche bekommen Sie eine Anmeldemöglichkeit, die dann bis zum 25.10.2008 bei uns eingegangen sein sollte. Dann erhalten Sie noch einmal die letzten Informationen. Habe Sie noch Fragen, dann wenden Sie sich bitte an Manuel Stoff und Ludwig Nottelmann.*

## Durchführungs- und Wertungsbestimmungen für den „Mannschafts-Cup des Nachwuchses“

Mit dem Team-Wettkampf möchten wir den jungen Anfänger/innen (Stichtag 01.01.98) eine Möglichkeit geben mit einer Mannschaft Tischtennis zu spielen. Wenn wir genügend Bewerber für eine Klasse des Alters B-Schüler/innen (Stichtag 01.01.96) haben, werden wir auch hier einen Wettkampf durchführen. Sollte ein Verein zu wenig Spieler für eine eigenständige Mannschaft haben, ist auch Kooperation mit anderen Vereinen möglich.

Es gibt **zwei Termine** (Sonntag 02.11.08 und Sonntag 14.12.08), an denen alle Teams teilnehmen müssen. Sollte ein Spieler mal nicht können, so ist dies nicht tragisch, es sollten allerdings ein Team antreten können.

Der Spielmodus im Tischtennis ist „Jeder gegen Jeden“. Abhängig von der Anzahl der gemeldeten Teams wird der TT-Wettbewerb an jedem Termin durchgeführt oder aus Zeitgründen über beide Termine verteilt gespielt. Der Geschicklichkeitswettbewerb wird bei jedem Termin absolviert und jeweils mit Punkten belohnt.

An diesem Wettbewerb können Teams mit 3 bis 6 Spieler/innen teilnehmen. Alles Weitere hierzu im folgenden Text.

### Tischtennis:

Es spielen alle sechs Spieler, soweit diese vorhanden sind. Von den Sechs kommen allerdings nur drei in die Wertung. Die Reihenfolge der Spielstärke wird vor dem Turnier mitgeteilt. Allerdings müssen nicht die besten Drei spielen, sondern man darf sich die Spieler aussuchen. Innerhalb der drei Spieler, die in die Wertung kommen, und der Spieler ohne Wertung muss aber die Stärkereihenfolge eingehalten werden. Es werden genau drei Sätze gespielt.

### Punktwertung:

Für jeden gewonnen Satz erhält das Team einen Punkt.

### Vielseitigkeitswettkampf

Es dürfen alle sechs Mannschaftsmitglieder teilnehmen! Die drei besten Ergebnisse werden addiert und bilden das Mannschaftsergebnis. Jede Übung wird für sich gewertet.

### Punktwertung:

Die Punkte werden nach der Reihenfolge der Platzierung für jede Übung vergeben. Dabei wird etwa ein solcher Schlüssel benutzt:

1. Platz	=	9 Punkte
2. Platz	=	7 Punkte
3. Platz	=	5 Punkte
4. Platz	=	3 Punkte

Wie schon erwähnt kann dieser auch nach Meldeschluss festgelegt werden, um auch eine gute Relation zum Tischtennis herzustellen.

### Gesamtwertung

Das Team das insgesamt die meisten Punkte erzielt, also im Tischtennis und Vielseitigkeit zusammen, gewinnt. Es wird keine Gewichtung vorgenommen. Haben am Ende zwei Teams die gleiche Punktzahl, wird der direkte Vergleich mit Tischtennis und Vielseitigkeit zur Ermittlung herangezogen. Wenn diese dann auch noch gleich sind, entscheidet das Tischtennispiel gegeneinander.