



## Einführungsreihe

# J+S-Kids – Grundlagen Tischtennis

### Autor

Georg Silberschmidt, Fachleiter J+S

### Rahmenbedingungen

Alter	Die unten aufgeführten Lektionen können mit Kindern ab dem 5. Lebensjahr durchgeführt werden. Insbesondere die ersten 4 Lektionen sind für die Jüngsten in J+S Kids ideal, um Erfahrungen für das Tischtennis zu sammeln.
Gruppengrösse	Die optimale Gruppengrösse liegt zwischen 8 und 14 Kindern, die idealerweise etwa das gleiche Alter sowie die gleiche motorische Entwicklung haben.
Kursumgebung	Um auch mit keinen oder geringen Erfahrungen in den Rückschlagspielen Erfolgserlebnisse und eine genügend hohe Intensität zu gewährleisten, wird in den ersten 4 Lektionen nicht an Tischtennistischen gespielt.
Sicherheitsaspekte	Die Tischtennistische sind sehr schwer und können bei unsachgemäsem hantieren beim Auf- oder Abbau leicht umfallen. Kleine Kinder dürfen nicht alleine auf- und abbauen und müssen genau instruiert werden.
Anderes	Kinder sind von der Sportart Tischtennis fasziniert, obwohl es im Gegensatz zu anderen Sportarten im Tischtennis keine spezielle Version für Kinder gibt, also kein Mini-Tischtennis. Es liegt deshalb an der Leitperson, die Übungen und das Material so zu wählen, dass die Kinder Freude am Spielen haben, sich intensiv bewegen können und Erfolgserlebnisse haben. Die nachfolgenden Lektionen sind als spielerische Aufbaureihe konzipiert, die zu Beginn vor allem die für das Tischtennis wichtigen Faktoren wie Ballbeobachtung, Einschätzung von Flugbahnen und Absprungverhalten, Hand – Auge - Koordination sowie das freie Bewegen im Raum fördern. Je nach Können und Leistungsfortschritt können die Lektionen nicht aufeinanderfolgend durchgeführt werden. In diesem Fall kann der Inhalt einer Lektion auf mehrere Lektionen aufgeteilt werden, wobei die aufgeführten Übungen variiert werden müssen und zusätzlich durch eigene Übungen sowie durch Ideen der Kinder zu ergänzen sind.

### Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Basics	Ballone und Wasserbälle schlagen können	keine	einfach
2	Goba	Mit- und Gegeneinander beidhändig mit Goba-Schlägern spielen können	Aufbauend auf Lektion 1	einfach
3	Tennis – Tischtennis 1	Mit grösseren Bällen auf verschiedenen Spielfeldern über hohe Hindernisse spielen können	Aufbauend auf Lektion 2	einfach
4	Tennis – Tischtennis 2	Mit Tischtennisbällen auf verschiedenen Spielfeldern über flache Hindernisse spielen können	Aufbauend auf Lektion 3	mittel
5	Tischtennis 1	Fortlaufendes Spiel am Tisch	Aufbauend auf Lektion 4	mittel
6	Tischtennis 2	Erwerben Vorhand-Konter. Grund-, Vor- und Rückhandstellung kennen lernen	Aufbauend auf Lektion 5	mittel
7	Tischtennis 3	Mit Vorhand gezielt in eine Richtung spielen können, sidestep kennen lernen	Aufbauend auf Lektion 6	anspruchsvoll
8	Test swissping - shirt	Die Kinder testen ihre technischen Fähigkeiten im 1. Test von swissping, dem Ausbildungskonzept von swisstabletennis	Mindestens 6 Lektionen Tischtennis	mittel
9	Turnierformen	Die Kinder sammeln Wettkampferfahrungen	Ball im Spiel halten können	mittel
10	Spielfeldvariationen	Unterschiedliche Flugkurven und Absprungverhalten des Balles einschätzen können	Ball im Spiel halten können	anspruchsvoll



## Spielregeln

Ein Satz im Tischtennis geht auf 11 Punkte, wobei man abwechselungsweise je 2-mal Auf- und Rückschläger ist. Beim Spielstand von 10 : 10 wechselt das Aufschlagrecht jedes Mal und der Satz ist erst bei einem Spielstand von 2 Punkten Unterschied beendet. Es wird auf 3 oder 4 Gewinnsätze gespielt. Der Aufschlag muss hinter der Grundlinie ausgeführt werden, zuerst die eigene Spielfeldhälfte und danach die gegnerische Tischhälfte berühren (bei Netzaufschlag gibt es beliebig viele Wiederholungen, bis der Ball korrekt über das Netz fliegt). Der Ball darf beim Aufschlag wie auch bei allen weiteren Schlägen (wo er das Netz berühren darf) über die Seitenlinien, diagonal oder parallel oder so kurz gespielt werden, dass er mehrmals auf der gegnerischen Seite aufspringen würde, was einem Fehler des Rückschlägers gleichkommt.

## Materialbedarf

Für die kleinen Kids gibt es im Handel spezielle Kinderschläger, die einen etwas verkürzten, geraden Griff wie auch ein geringeres Gewicht haben. Es ist darauf zu achten, dass mit Noppeninnen (backside)-Schlägern, die nicht zu griffig und schnell (Schwammstärke 1.5mm) sind, begonnen wird. Vor allem für die ersten Lektionen am Tisch ist es ratsam, mit leicht grösseren Schaumstoff- oder Tischtennisbällen zu spielen, die langsamer fliegen.

Für einen abwechslungsreichen Unterricht braucht es verschiedene Bälle und Ziele wie Papierblätter, Reifen, Pylone, Kegel, etc.

## Tipps und Tricks

Gestalte den Unterricht alters- und stufengemäss sowie abwechslungsreich. Zu den in den Lektionen aufgeführten Übungen gibt es unzählige Variationen. Nutze dabei auch die Fantasie der Kinder, um die Übungen abzuändern oder eigene Übungs- und Spielformen zu kreieren. Im Zentrum steht dabei immer die Förderung der koordinativen Fähigkeiten!

- Fordere die Spieler heraus, indem du sie immer wieder vor neue Bewegungsaufgaben stellst.
- Gib ihnen genügend Zeit zum Entdecken, Erproben und Üben.
- Stelle viele Aufgaben, bei denen Gegensatzerfahrungen (hoch/flach, schnell/langsam, etc.) gesammelt werden können.
- Gestalte den Unterricht einfach und gib sehr präzise Anleitungen, zeige oft vor!
- Lass ab und zu auch mit der «ungewohnteren» Hand spielen.
- Mache oft Partnerwechsel und spiele auch Doppel.
- Alle Übungen sollen einen direkten Bezug zum Tischtennispiel haben.

## Technische Tipps

Die Technikbroschüre von SwissPing gibt in Wort und Bild einen sehr guten Überblick über die Technik. Sie kann über die Homepage des Verbandes [www.swisstabletennis.ch](http://www.swisstabletennis.ch) bestellt werden.

- Auf eine korrekte Schlägerhaltung ist von Anfang an Wert zu legen. Lass die Kinder beide Schlägerhaltung ausprobieren:

Shakehand-Haltung: Der Schläger liegt zwischen Daumen und Zeigefinger, die restlichen Finger umschliessen den Griff locker, sodass das Schlägerblatt in der Verlängerung der durch Daumen und Zeigefinger gebildeten Kerbe liegt.

Penholder-Haltung: Daumen und Zeigefinger umschliessen den Griff von einer Seite (Zangengriff), die restlichen Finger liegen locker gekrümmt auf der Rückseite des Schlägers.

- Gestalte die Übungen so, dass sich die Kinder immer bewegen müssen / dürfen!

**Bemerkung:** Zur besseren Lesbarkeit wird jeweils nur eine Geschlechtsform verwendet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.