Tischtennis: Zirkus

Folgende Übung verbindet mehrere koordinative Aufgaben während dem Tischtennisspiel. Dies stellt besondere Anforderungen an die Spieler.

Im fortlaufenden Spiel wird nach jeder Ballberührung eine Zusatzaufgabe gelöst.

Beispiele:

- Den Schläger um den Körper herum oder unter dem Bein durch reichen (in welcher Richtung geht es schneller?).
- Einmal in die Hände klatschen.
- Den Schläger in der Hand drehen.
- Den Schläger auf den Tisch ablegen (nicht werfen) und sofort wieder mit korrekter Schlägerhaltung in die Hand nehmen.
- Einmal um die eigene Achse drehen.
- Mit dem Schläger und/oder der freien Hand den Bodenberühren.
- Einen hinter dem Spieler befindlichen Gegenstand berühren.
- Mit der freien Hand dem Partner eine Zahl zeigen, die dieser laut sagen muss.
- Immer zuerst auf die eigene Hälfte spielen.
- Jeden dritten Ball Volley spielen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO