

Tischtennis: Jonglieren

In dieser Übung lernen die Spielerinnen und Spieler den Schläger und den Ball kennen und verbessern ihr Rhythmusgefühl.

Den Ball rhythmisch auf dem Schläger tippen.

Variation

schwieriger

Mit Vorhand, mit Rückhand, im Wechsel, auf der Schlägerkante, verschieden hoch, möglichst viele Berührungen in einer vorgegebenen Zeit, mit Absitzen und Aufstehen, mit Prellen auf dem Boden, mit geschlossenen Augen, mit Drehen um die eigene Achse, mit der anderen Hand und/oder mit Wechsel des Schlägers von der einen in die andere Hand, mit verschiedenen Schlägerhaltungen, den Ball hoch spielen und mit dem Schläger so auffangen, dass er nicht mehr springt, mit Laufen, auch rückwärts, dem Partner den Ball mit der freien Hand weg schlagen, ohne den eigenen Ball zu verlieren, Spielformen zu zweit.

Material: Tischtennisaurüstung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO