

# Tischtennis: Rundlauf

Diese Übung ist ein witziger Wettbewerb für die ganze Gruppe, um die Schnelligkeit und Antizipation zu verbessern.

Auf jeder Seite des Tisches sind etwa gleich viele Spielende. Der Aufschlag erfolgt wie im Doppel über Kreuz. Nach dem Schlag läuft die Spielerin im Gegenuhrzeigersinn auf die andere Seite.



Alle haben drei Leben. Nach dem dritten Fehler scheidet man aus und macht neben dem Tisch eine Zusatzaufgabe, z. B. jonglieren. Die beiden zuletzt im Spiel Befindlichen bestreiten mit ihren verbliebenen Leben das Finale.

## Variationen

- Zweimal zwei Tische sind ohne Netz aneinander gestellt, dazwischen steht als Netz eine aufgestellte Hochsprungmatte.
- Im Uhrzeigersinn laufen.
- Amerikanisch: man hat nur ein Leben und muss so lange aussetzen, bis der Spieler, der einen eliminiert hat, einen Fehler macht.

## schwieriger

- Die Spielenden müssen auf dem Weg zur anderen Seite Hindernisse passieren (z. B. Slalom laufen, über eine Bank springen, um den benachbarten Tisch laufen, etc.).
- Pro Tischseite steht nur ein Schläger zur Verfügung, der nach dem Spielen sofort wieder hingelegt werden muss.
- Mit jedem Leben muss unterschiedlich gespielt werden (Shakehand, Penholder, mit der andern Hand, wobei man selber die Reihenfolge bestimmen kann).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**