

Tischtennis: Ein Einblick in die Sportart

Zugegeben, Tischtennis muss man etwas üben, um darin Meister zu werden. Aber es ist ein ungefährlicher Sport. Lesen Sie, wieso Tischtennis Kindern und Erwachsenen bis ins hohe Alter viel Spass und Freude beschern kann.



Die vielfältigen Herausforderungen beim Tischtennis machen diese Sportart spannend.

Es gibt wenige Sportarten, die so vielseitig eingesetzt werden können: als Feriensport am Strand, als körperlicher Ausgleichssport, als Familiensport, als Schulsport aller Altersstufen und als Behindertensport im Leistungs- und Freizeitbereich. Darüber hinaus fordert und fördert dieses Spiel auf verschiedenen Gebieten, da sowohl körperlich als auch geistig und sozial einiges gelernt werden kann.

Da Tischtennis sowohl eine Individualsportart als auch ein Mannschaftssport ist, kann der Spieler eigene Ziele verfolgen und gleichzeitig die Zusammenarbeit in der Gruppe erleben und erlernen. Dadurch fördert das Spiel auch die soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen.

[Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

Wie Schach, aber mit über 100 km/h

Als eine der schnellsten Sportarten der Welt mit einem hohen Anteil an feinmotorischen Abläufen, fördert das Tischtennispiel Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Gleichgewichtsgefühl, Reaktionsfähigkeit und Schnellkraft. Das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer als in vielen anderen Sportarten, da Beeinträchtigungen durch Einwirkungen des Gegners praktisch ausgeschlossen sind.

Wenn sich der Spieler vor dem Spielbeginn gut aufwärmt, sind auch sonstige Verletzungen selten. Im Leistungssport oder im fortgeschritteneren Alter kann es bei manchen Spielern zwar zu gewissen Beeinträchtigungen kommen, normalerweise hält sich dies aber in Grenzen. Im Allgemeinen kann das Tischtennispiel bis ins Rentenalter auf einem guten Niveau betrieben werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO