



J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 2

Goba

Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 5 - 10 Jährige
Gruppengrösse 10 (8 - 14)
Kursumgebung Turnhalle
Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte in einer Turnhalle beachten, mit Gobaschläger vorsichtig umgehen, darauf achten, dass die Kids nicht zu wild werden!

Zielsetzungen/Lernziele

Mit- und Gegeneinander beidhändig mit Goba-Schläger spielen können

Hinweise

Lektion geeignet für ganz junge Kids mit wenig (Rückschlag-) Erfahrungen.
Goba Schläger sind in verschiedenen Turnhallen vorhanden oder können im Handel gekauft werden. Die Lektion kann auch mit Beachball- oder mit Kindertennisschläger durchgeführt werden. Es soll darauf geachtet werden, dass die Kinder in beiden Händen einen Schläger halten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Kreislauf anregen	<ul style="list-style-type: none">- frei durch die Halle laufen, in Variationen: rückwärts, seitwärts, mit ganzer Körperdrehung, etc.- jedes Mal, wenn ich einem Partner begegne, klatsche ich mit meinem Schläger auf seinen Schläger und begrüsse ihn mit seinem Namen	Gobaschläger
7'	Rhythmische Gymnastik	<p>Kinder sind in der Halle verteilt und machen im vom Leiter oder von einem Kind mit den Gobaschlägern vorgegebenen Rhythmus gymnastische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Schläger mit gestreckten Armen vor dem Kopf zusammenschlagen- im Grätschstand die Schläger abwechselnd von vorne und hinten zwischen den Beinen zusammenschlagen- im Langsitz am Boden die Schläger beidseitig der Beine auf den Boden schlagen, von der Hüfte bis zu den Fussgelenken- im Langsitz abwechselnd mit einer halben Oberkörperdrehung links und rechts leicht hinter der Hüfte mit beiden Schlägern auf den Boden klatschen- eigene Übungen	Gobaschläger



8'	Ballgewöhnung	<p>Jedes Kind hat je einen Schaumstoffball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball auf dem Schläger balancieren (links und rechts), im gehen, laufen, vorwärts, rückwärts mit Zusatzaufgaben - Ball auf dem Schläger jonglieren, dito wie oben - Ball gegen die Wand spielen, zuerst mit Aufsprung auf dem Boden, danach Volley, abwechselnd links und rechts - Ball möglichst weit schiessen: Alle stehen auf einer Linie, schiessen den Ball mit der einen Hand, dann, vom Landepunkt aus, mit der anderen Hand. Wer kommt am weitesten? 	Gobaschläger (Schaumstoff-) Tennisbälle
----	----------------------	--	---

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Miteinander spielen: Tennis	<p>Zu zweit einander im Abstand von ca. 4 m gegenüberstehen</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Ball hin- und herschlagen, jeweils mit einem Aufsprung am Boden - dito, abwechslungsweise links und rechts - dito, am Boden liegt je ein A-3 Papierblatt. Wer hat es zuerst beim hin- und herspielen 3x getroffen? - etwas näher stehen und Volley spielen - dito, abwechselnd links und rechts - dito, wer schafft den höchsten Ballwechsel ohne Fehler - eigene Formen; wer hat eine Idee? 	Gobaschläger (Schaumstoff-) Tennisbälle
10'	Miteinander spielen: Squash Gegen die Wand	<p>Zu zweit im Abstand von ca. 3 m zur Wand</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Ball abwechselnd an die Wand schlagen, erst indirekt, dann direkt - eventuell existierende Markierungen zu treffen versuchen - in einer Ecke, sodass der Ball beide Wände berührt - eigene Formen, wer hat eine Idee? 	Gobaschläger (Schaumstoff-) Tennisbälle
13'	Gegeneinander spielen: Tennis	<p>Zu zweit einander gegenüber stehen. Mit den Bodenbezeichnungen Felder bestimmen. Kaiserspiel nach Tischtennisregeln (Aufschlag: hinter der Grundlinie den Ball fallen lassen und direkt ins gegnerische Feld spielen, Nach 1-2' ruft die Leitperson „Stopp“, der Gewinner wechselt ein Feld nach oben, der Verlierer ein Feld nach unten, bei Unentschieden wird noch ein Punkt gespielt. Die Gewinnerin auf dem obersten Feld wie der Verlierer auf dem untersten Feld bleiben auf ihrem Feld</p>	Gobaschläger (Schaumstoff-) Tennisbälle Schwedenkasten, Barren als Netz

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Arme schütteln	<p>Zu zweit einander gegenüberstehen, A fasst B, der seine Arme ganz locker hält, an den Händen und schüttelt die Arme 30'' Verabschiedung</p>	