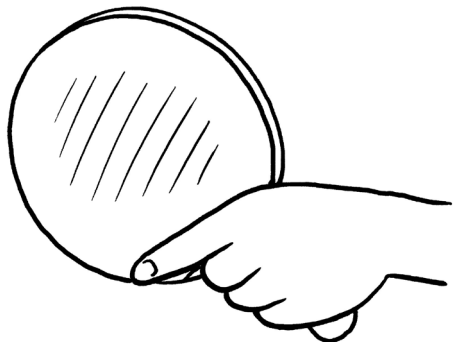


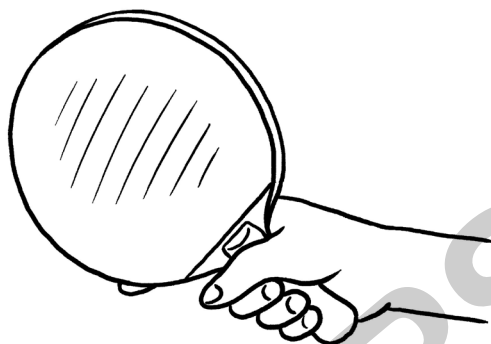
M 2 So hältst du den Schläger richtig

So hältst du den Griff auf der Rückhand-Seite:



Der Zeigefinger liegt waagrecht unten auf dem Schlägerblatt. Die übrigen Finger umfassen den Griff.

So hältst du den Griff auf der Vorhand-Seite:



Der Daumen liegt am oberen Rand des Griffs. Die übrigen Finger umfassen den Griff.

Beachte

Der Zeigefinger stützt das Schlägerblatt auf der Rückhand-Seite, der Daumen auf der Vorhand-Seite.



Die richtige Schlägerhaltung lernt ihr ganz einfach: Geht zu zweit zusammen. Strecke deinem Partner die Hand entgegen, als ob du ihn begrüßen möchtest. Dein Partner hält dir den Schläger hin – mit der Griffseite nach vorn. Nun „begrüßt“ du den Schläger auf die gleiche Weise, und schon sitzt er richtig!

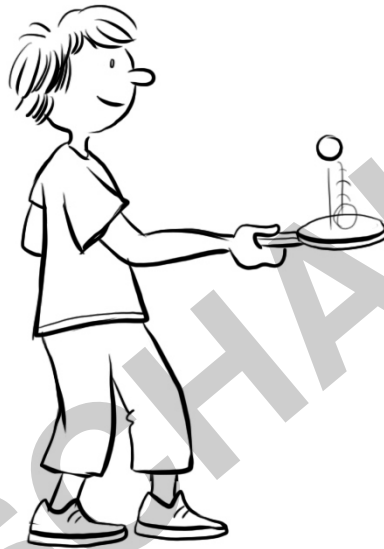
Ball- und Schlägergewöhnung

M 3

Übung 1: Ball-Tippen

Material 1 TT-Ball und 1 TT-Schläger pro Schüler

Beschreibung Versucht zuerst, den Ball möglichst ruhig auf dem Schläger zu halten, sodass er nicht herunterfällt. Fangt dann an, den Ball möglichst oft auf dem Schläger zu tippen.



Variation

- Den Ball mal höher/mal flacher tippen.
- Euch fortbewegen/auf einem Bein stehen, während ihr den Ball tippt.
- Den Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen, bevor ihr ihn weitertippt.

Beinarbeit „first“

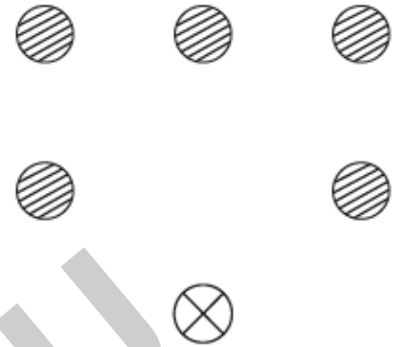
M 4

Übung 1: Das Schüssel-Erlebnis

Material 6 kleine Plastikschüsseln und 15 TT-Bälle pro Gruppe

Organisation

Fünf Schüsseln werden wie in der Skizze aufgestellt (Abstände je 1 Meter). Die sechste steht separat und wird mit 15 TT-Bällen befüllt. Die Schüler gehen in 3er-Teams zusammen und stellen sich an der Ball-Schüssel auf.



Beschreibung

Die Teammitglieder laufen nacheinander mit einem Ball los und legen ihn in einer der Schüsseln ab. Am Ende muss jedes Team seine 15 Bälle auf die Schüsseln verteilt haben (3 pro Schüssel). Welches Team schafft es am schnellsten?



Variation

- Die Abstände zu den Schüsseln vergrößern.
- Die Fortbewegungsart verändern, z. B. Seitgalopp, Hopslerlauf usw.

Übung 2: Die Koordinationsleiter

Material 1 Koordinationsleiter/5–6 (Fahrrad-)Reifen pro Gruppe

Organisation

Die Koordinationsleiter oder die Reifen in einer Reihe auslegen. (Alternativ können Felder mit Kreppband auf den Boden geklebt werden.) Die Kinder bilden 4er- bis 5er-Gruppen und stellen sich jeweils hinter einer Leiter auf.

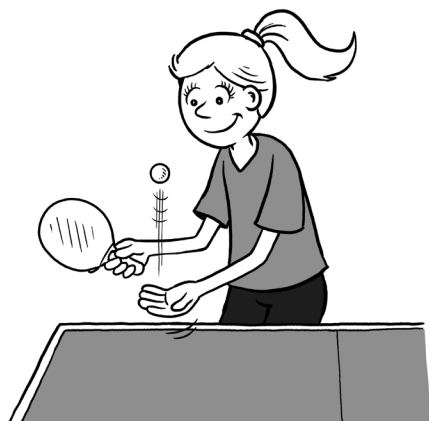
Beschreibung

Die Kinder durchqueren die Leiter, indem sie z. B.:

- ... möglichst schnell durchlaufen,
- ... durchhüpfen (beidbeinig/einbeinig im Wechsel),
- ... von außen hinein- und nach außen hinauspringen (links/rechts im Wechsel),
- ... 3 Sprossen vorwärts- und eine wieder zurückspringen usw. (bis zum Ende).



Den Aufschlag üben

M 5

Der Ball liegt frei in der geöffneten Hand. Er muss hinter dem Tisch mindestens 16 Zentimeter senkrecht hochgeworfen werden (das entspricht ca. der Netzhöhe). Bevor der Ball dann mit dem Schläger gespielt wird, darf er weder deinen Körper noch den Boden berühren. Der gespielte Ball muss zunächst auf der eigenen und danach auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringen.

Material 1 TT-Tisch, 1 TT-Schläger, 2 Kisten/Schüsseln, ca. 10 TT-Bälle und 2 Blätter Papier (DIN-A4/DIN-A3) pro Paar

Organisation Geht zu zweit zusammen und stellt euch an einem TT-Tisch gegenüber auf. Partner A hat eine Kiste/Schüssel mit ca. 10 Bällen neben sich, Partner B eine leere.

Beschreibung Partner A spielt nun 10 Mal nacheinander Aufschläge. Partner B fängt die Bälle auf und legt sie in seine Kiste. Hat Partner A alle seine Bälle gespielt, ist Partner B an der Reihe.



Variation

- Kurzer Aufschlag: Spielt den Ball so, dass dieser zweimal auf der anderen Netzseite aufspringt.
- Langer Aufschlag: Legt auf der gegenüberliegenden Tischseite an den Ecken je ein DIN-A4/DIN-A3-Blatt. Spielt nun lange Aufschläge und versucht, die Blätter zu treffen.