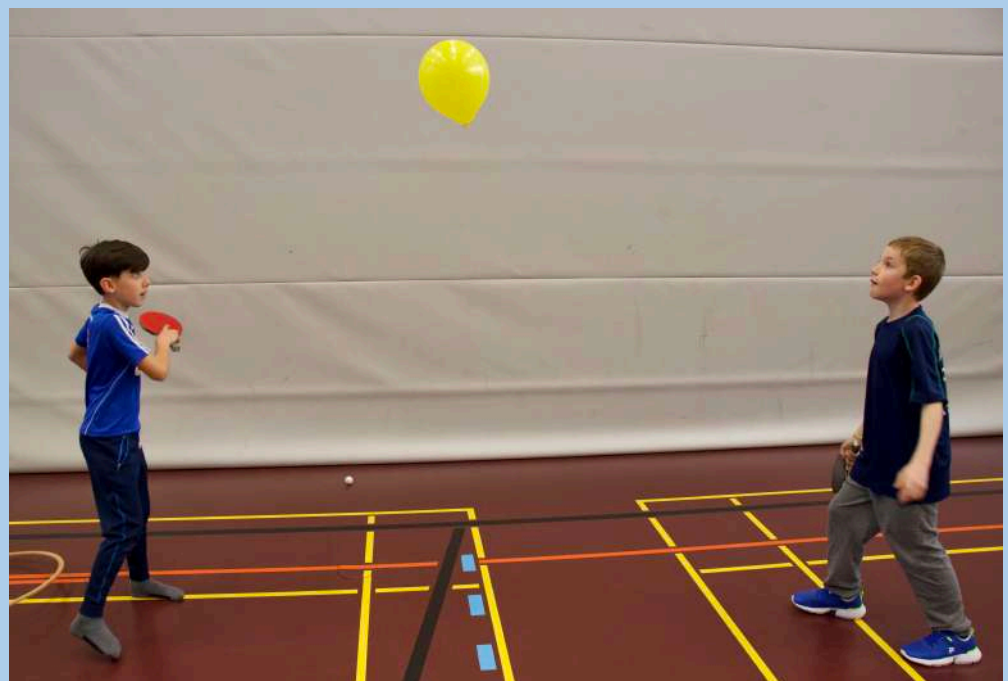


KidsPing

Tischtennis Kindersport



KidsPing

Tischtennis Kindersport

PingPoints – Lernbausteine

Musterlektionen

Übungssammlung



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	3
KidsPing	3
Koordination / Methodik	4
Praktische Hinweise	5
Übersicht ZooPing	6
Übersicht SportPing	7
Übersicht GlobalPing	8
Musterlektionen 1-6	9
ZooPing	16
SportPing	37
GlobalPing	58
Pässe und Resultatblätter (Kopiervorlagen)	79
Pass ZooPing	80
Pass SportPing	81
Pass GlobalPing	82
Resultatblatt ZooPing	83
Resultatblatt SportPing	84
Resultatblatt GlobalPing	85
Bibliographie	86

Formale Hinweise

Im Sinne einer geschlechtsneutralen Sprache wird in dieser Publikation zwischen weiblichen und männlichen Formen abgewechselt, z. B. Trainerin/Trainer, Spielerin/Spieler. Gelegentlich werden auch neutrale Bezeichnungen verwendet (Trainerperson).

Für häufig gebrauchte tischtennisspezifische Begriffe stehen die gut verständlichen Abkürzungen:

TT: Tischtennis

VH: Vorhand

RH: Rückhand

Dank

Ein ganz spezieller Dank geht an Beatrice Schempp, die ihre auf langjähriger Erfahrung basierenden eigenen Ideen, Inhalte und Unterrichtskonzepte zur Verfügung gestellt hat. Ohne sie wäre die Broschüre in dieser Form nicht möglich gewesen.

Gedankt sei auch den Mitgliedern der Arbeitsgruppe Kindersport. Neben dem Redaktor sind das Tobias Klee (mit grossen Beiträgen zu den Inhalten von SportPing und GlobalPing), Gary Seitz und Georg Silberschmidt. Zum zusätzlichen Gegenlesen hat sich Rahel Aschwanden freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Bei der Korrektur der französischen Version hat Albert Ronchi auch inhaltliche Verbesserungen angebracht.

KidsPing

Zielsetzung

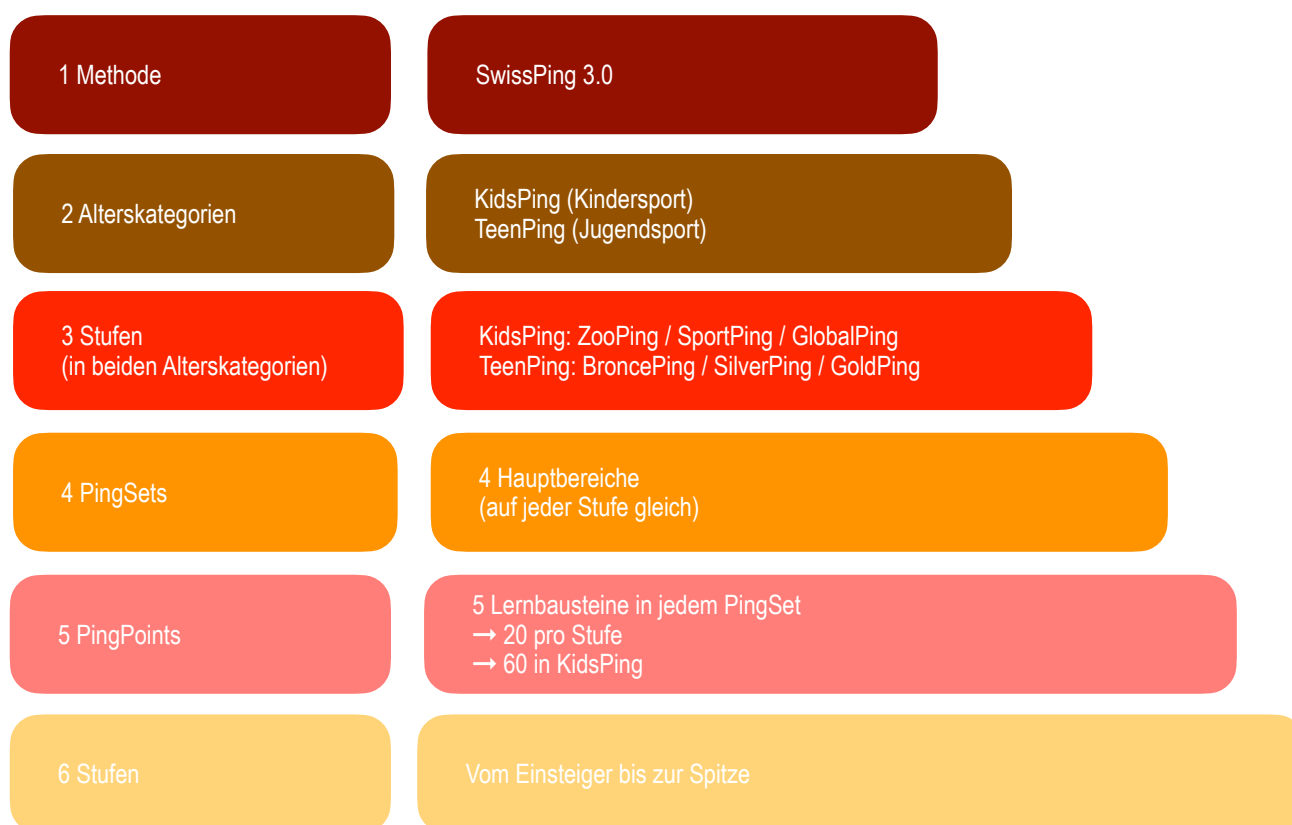
KidsPing ist das Ausbildungskonzept von Swiss Table Tennis im Bereich Kindersport.

Mit der vorliegenden Broschüre erhalten die Lehrenden ein Werkzeug, um den lernenden Kindern einen altersgerechten und spielerischen Unterricht zu bieten.

SwissPing

KidsPing fügt sich in die bereits vorhandene SwissPing-Methode des Verbandes ein und erweitert diese durch die Inhalte des Kindersports (KidsPing für 5-10-Jährige). Die Inhalte für den Jugendsport (für 10-20-Jährige) findet man in TeenPing in der überarbeiteten Version (SwissPing 3.0).

SwissPing hat den folgenden progressiven Aufbau:



Aufbau von KidsPing

KidsPing umfasst die ersten 3 Stufen von SwissPing, welche in den Lehrunterlagen mit unterschiedlichen Farben gekennzeichnet sind.

Name der Stufe	Ideales Alter	Farbe	Metaphern aus
ZooPing	5-6	rot	Tierwelt
SportPing	7-8	blau	Sport
GlobalPing	9-10	grün	Geographie

Auf jeder der 3 Stufen wird in den (für alle Stufen identischen) 4 grossen Bereichen gearbeitet, den sogenannten PingSets. Für jeden dieser 4 PingSets gibt es 5 PingPoints. Diese sind die stufenspezifischen Ziele und Inhalte. Insgesamt gibt es also 60 derartige Lernbausteine. Eine Übersicht ist auf den Seiten 6-8 zu finden.

Koordination / Methodik

Der Nutzen oder sogar die Notwendigkeit der Bewegung im Kindesalter sind in der heutigen Zeit wohl unbestritten. Die folgenden Punkte für den Unterricht im Kindesalter seien hier nochmals betont:

Vielseitigkeit / allgemeine Koordination

Die Kinder sollen sich bewegen. Vielfältige und variierte Bewegungserfahrungen sorgen für zahlreiche und breit abgestützte Fertigkeiten in der allgemeinen Koordination und werden heute auch auf dem Weg zum Spitzensport als vorteilhafter betrachtet im Vergleich zu einer frühen Spezialisierung.

Die Ausbildung in allen von J+S definierten 10 Bewegungsgrundformen wird den Kindern in ihrer allgemeinen sportlichen Ausbildung und im Tischtennis, das vielseitige und feinmotorische Anforderungen stellt, zugutekommen.

In unserem Sport besonders relevant sind:

- Werfen, Fangen
- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rhythmisieren
- Rollen und Drehen

Bei der Methodik der allgemeinen Koordination ist zu beachten, dass

- einmal eingeführte Elemente immer wieder aufgegriffen werden.
- diese dauernd variiert und, sobald sie beherrscht werden, erschwert werden.
Dies kann beispielsweise mit verschiedenen Bällen, Hindernissen und Wahrnehmungsaufgaben erreicht werden.
- immer mit beiden Seiten (links, rechts) geübt wird.
- möglichst vielseitig und polysportiv gearbeitet wird.



Laufen, Springen

Balancieren

Rollen, Drehen

Rhythmisieren, Tanzen

Werfen, Fangen

Während in ZooPing (5-6 Jahre) die zentralen Trainingsinhalte die allgemeine Koordination und die tischtennisspezifische Koordination neben dem Tisch und am Tisch sind, rückt in SportPing (7-8 Jahre) und GlobalPing (9-10 Jahre) zusätzlich im technisch-taktischen Bereich die tischtennisspezifische Koordination am Tisch ins Zentrum, d.h. die Grundschnitte und Grundschnitte werden erworben, gefestigt und variiert. Es geht aber im Kindersportalter nicht um einseitiges Techniktraining.

Spass

Lachen, lernen, leisten: In dieser breiten Grundausbildung soll der Spass an erster Stelle stehen. Mit spielerischen Formen erleben die Kinder die Freude an der Bewegung, an den Möglichkeiten (und Grenzen) des eigenen Körpers, an ihren Fortschritten und am Sport in der Gruppe.

Persönliche Entwicklung

In der Trainingsgruppe mit ihren Regeln und Ritualen, im Spiel mit der Partnerin und dem Gegner, im Umgang mit Sieg und Niederlage sowie im Kontakt mit der Trainerperson erwerben die Kinder wesentliche soziale Kompetenzen.

Verantwortung des Trainers

In der sportlichen und persönlichen Entwicklung des Kindes hat die Trainerperson eine entscheidende Rolle durch

- die Gestaltung der persönlichen Beziehung
- die Schaffung eines lernförderlichen und motivierenden Klimas
- die Anwendung kindgerechter Inhalte und Unterrichtsformen.
Insbesondere sollen die Kinder Möglichkeiten bekommen, Dinge selber auszuprobieren und zu entdecken.
Bei der Vorstellung neuer Inhalte ist Vorzeigen wichtiger als Erklären: Das Kind lernt stark durch Nachahmen.
- das Ermöglichen von Erfolgserlebnissen.

Alter und Stufen

Das oben für jede Stufe vorgeschlagene Alter ist ein Idealfall. Natürlich kann eine Stufe auch später begonnen und entsprechend schneller durchlaufen werden.

Auch Gleichaltrige lernen nicht alle gleich schnell. Der individuelle Lernfortschritt ist bei der Planung zu berücksichtigen.

Grundsätzlich muss für die einzelnen PingPoints je nach Zielsetzung unterschiedlich viel Zeit eingesetzt werden. So werden beispielsweise der Erwerb und die Festigung der Grundschnitte in SportPing sehr lange dauern.

Praktische Hinweise

Aufbau der Broschüre

- Nach der obigen allgemeinen Einleitung folgt der Überblick über die drei Stufen ZooPing, SportPing und GlobalPing.
- Daran schliessen sich 6 Musterlektionen für die erste Stufe (ZooPing) an. Deren Inhalte sind an das jeweils verwendete Material geknüpft und greifen daher verschiedene Themen auf. Sie sind als Beispiel zur Arbeitsweise und als Anregung für die weiteren Lektionen zu verstehen.
- Im Gegensatz dazu sind die darauf folgenden 60 Seiten mit je einem PingPoint nach Themen, bzw. Lernzielen geordnet, enthalten aber Verweise auf die Musterlektionen. Jeder PingPoint ist mit einem für die Kinder ansprechenden Namen versehen, der aus den Bereichen der drei Stufen (Tierwelt, Sport, Geographie) stammt.
- Neben der namengebenden Spielform sind in jedem PingPoint weitere Übungen und Varianten dazu zu finden sowie hilfreiche Hinweise und das benötigte Material.
- Am Ende jedes PingPoints steht eine Evaluation. Diese ist entweder objektiv (mit einer jeweils erklärten Zählform) oder subjektiv (nach Einschätzung der Trainerperson).
- Die Broschüre wird abgerundet mit Kopiervorlagen zur Erfassung der Lernfortschritte.

Stufen-Auszeichnungen

- Die erfolgreichen Evaluationen der je 20 PingPoints einer Stufe werden dem Kind im entsprechenden Pass bestätigt (Kopiervorlagen gibt es in dieser Broschüre und als Download von der Webseite von Swiss Table Tennis, Link siehe unten). Im Pass wird ebenfalls das Bestehen der gesamten Stufe eingetragen.
- Damit die Trainerperson die Übersicht innerhalb der Gruppe behält, kann sie die jeweilige Liste verwenden (Kopiervorlagen ebenfalls in dieser Broschüre).
- Wenn ein Kind eine ganze Stufe bestanden hat, wird dies vom Verein in click-TT eingetragen. Das Kind darf dann das entsprechende T-Shirt (z.B. ZooPing) tragen, welches bei Swiss Table Tennis bestellt werden kann. Die T-Shirts sind mit folgenden Illustrationen bedruckt:



ZooPing



SportPing



GlobalPing

Material

- Als grundsätzlich vorhandenes Material vorausgesetzt werden TT-Schläger, TT-Bälle (und Balleimer), TT-Tische, TT-Umrandungen.
- Ping ist ein Ball, der sprechen kann, und wird von der Trainerin wie eine Puppe gebraucht, etwa um die Kinder zu Beginn der Lektion zu begrüßen. Er kann aus einem Skisocken und einem kleinen Softball gebastelt werden.
- Ebenso können die Kinder einfach einen eigenen Sockenball herstellen (siehe Musterlektionen 1 und 2).
- Für zusätzlich benötigtes Material stellt Swiss Table Tennis ein Materialset bereit, welches ebenfalls über die Webseite bestellt werden kann. Der Inhalt ist auch dort ersichtlich.

Finanzielle Förderung durch Swiss Table Tennis

- Um den Kindersport zu fördern, stellt der Verband jedem Verein, der einen reinen J+S-Kindersport-Kurs im Tischtennis anbietet und abschliesst, das erwähnte Materialset, bzw. einen einmaligen Beitrag zur Bestellung von T-Shirts zur Verfügung. Die aktuell gültigen Konditionen sind auf der Webseite von Swiss Table Tennis zu finden.

Alle weiteren Informationen zu KidsPing bei Swiss Table Tennis:

bzw. <https://swisstabletennis.ch/swisping/kidsping/>



Übersicht ZooPing

PingSet: Allgemeine Koordination und Kondition	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Laufen und Springen (1)	Das Kind beherrscht verschiedene Hüpfformen.	Tarzan	17
Raumorientierung und Grundstellung	Das Kind erhöht sein Körperbewusstsein und kann eine dynamische Grundstellung einnehmen.	Tiger	18
Werfen und Fangen	Das Kind kann unterschiedliche Bälle werfen und fangen.	Affe	19
Laufen und Springen (2)	Das Kind beherrscht fortgeschrittene und variierte Hüpfformen.	Floh	20
Gleiten und Rutschen, Gleichgewicht	Das Kind beherrscht Gleit- und Rutschformen zur Verbesserung des Gleichgewichts.	Pinguin	21
PingSet: Tischtennisspezifische Koordination	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Einen Ball rollen	Das Kind kann verschiedene Bälle neben dem Tisch und am Tisch rollen.	Kätzchen	22
Schlägerhaltung	Das Kind erwirbt und festigt die Shakehand-Schlägerhaltung.	Sheriff	23
Mit dem Ball jonglieren und balancieren	Das Kind beherrscht verschiedene Balancier- und Jonglierformen mit unterschiedlichen Gegenständen, allein und zu zweit.	Seehund	24
Ein Ziel treffen	Das Kind kann den Tischtennisball mit dem Schläger auf verschiedene Ziele spielen.	Lama	25
Dosieren	Das Kind dosiert seine Bewegungen bei unterschiedlichen Bällen und Distanzen.	Bär	26
PingSet: Taktik	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Beobachten und reagieren	Das Kind kann Bälle beobachten und entsprechend reagieren.	Hund	27
Aufschlag	Das Kind erwirbt und festigt den Aufschlag.	Fliege	28
Rückschlag	Das Kind kann einen Aufschlag retournieren.	Pong	29
Entscheiden	Das Kind kann zwischen Varianten sinnvoll entscheiden.	Fuchs	30
Experimentieren	Das Kind experimentiert und findet selbstständig Lösungen.	Krebs	31
PingSet: Persönliche Entwicklung	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Rituale / Regeln	Das Kind kennt Rituale sowie Gruppenregeln und hält sich daran.	Ping im Zoo	32
Der Trainerin zuhören	Das Kind hört der Trainerperson aufmerksam zu und reagiert schnell auf ihre Anweisungen.	Löwin	33
Die Gruppe respektieren	Das Kind begegnet allen Mitgliedern der Gruppe mit Respekt.	Herde	34
Umgebung	Das Kind kümmert sich um sein eigenes Material, kennt sich in der Halle aus und wird selbständiger.	Safari	35
Eine positive Haltung haben / Fairplay	Das Kind lernt, in verschiedenen Situationen positiv zu bleiben und sich fair zu verhalten.	Fairplay	36

Übersicht SportPing

PingSet: Allgemeine Koordination und Kondition	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Reagieren	Das Kind verbessert seine Reaktionsfähigkeit.	Sprinter	38
Laufen und Springen (3)	Das Kind beherrscht anspruchsvollere Lauf- und Springformen.	Stepptänzerin	39
Differenzieren (Oberkörper und Beine)	Das Kind kann Bewegungen der verschiedenen Körperteile differenzieren und koordinieren.	Akrobatin	40
Rhythmisieren	Das Kind dosiert und rhythmisiert seine Bewegungen.	Tänzerin	41
Rollen und Drehen / Balancieren	Das Kind koordiniert seine Bewegungen im Raum und bleibt dabei im Gleichgewicht.	Artistin	42
PingSet: Tischtennisspezifische Koordination	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Werfen und Fangen (ohne/mit Schläger)	Das Kind kann Bälle werfen und fangen sowie sie mit dem Schläger gezielt schießen, es festigt die Schlägerhaltung.	Golfspieler	43
Grundschnitte ohne Schnitt erwerben und festigen	Das Kind erwirbt und festigt die Grundschnitte ohne Schnitt (Konter, Schuss, Block).	Tischtennis-SpielerIn	44
Grundschnitte mit Unterschnitt erwerben und festigen	Das Kind erwirbt und festigt die Grundschnitte mit Unterschnitt.	Karate Kid	45
Grundschnitte mit Überschnitt erwerben und festigen	Das Kind erwirbt und festigt die Grundschnitte mit Überschnitt (VH- und RH-Topspin, Flip).	Diskuswerfer	46
Grundschnitte erwerben und festigen	Das Kind erwirbt und festigt die Grundschnitte (Ministep, Sidestep, Umlaufen).	Torwart	47
PingSet: Taktik	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Beobachten, um zu platzieren	Das Kind kann aufgrund seiner Beobachtungen Bälle einschätzen und diese selber entsprechend platzieren.	Penalty-Schützin	48
Einfache Bälle erkennen	Das Kind erkennt einfache Bälle, die eine Angriffseröffnung ermöglichen.	Baseballer	49
Den passenden Schlag wählen	Das Kind wählt den für die jeweilige Spielsituation passenden Schlag.	Fechterin	50
Aufschlag und Rückschlag bewusst wählen	Das Kind kann die Art und die Platzierung seines Aufschlags und Rückschlags bewusst wählen.	Taktikerin	51
Einfache Spielzüge spielen	Das Kind kann einfache taktische Spielzüge einsetzen.	Schachspieler	52
PingSet: Persönliche Entwicklung	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Mit einem Partner spielen	Das Kind kann mit einem anderen zusammenspielen.	Teamspieler	53
Punkte zählen / Regeln kennen	Das Kind kennt die nötigen Regeln, um die Punkte eines Satzes ohne die Trainerin zählen zu können.	SchiedsrichterIn	54
(Inoffizielle) Wettkämpfe bestreiten	Das Kind kann an (inoffiziellen) Wettkämpfen teilnehmen.	Wettkampfspieler	55
Den Gegner respektieren	Das Kind respektiert die Gegnerin und anerkennt ihre Leistung.	Fairplayer	56
Commitments einhalten	Das Kind kennt die Commitments (Verhaltensregeln der Gruppe) und hält sich daran.	VereinspielerIn	57

Übersicht GlobalPing

PingSet: Allgemeine Koordination und Kondition	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Orientierung / Gleichgewicht (2)	Das Kind beherrscht fortgeschrittene Orientierungs- und Gleichgewichtsübungen.	Tornado	59
Rhythmisieren und Reagieren (2)	Das Kind beherrscht fortgeschrittene Rhythmus- und Reaktionsübungen	Samba	60
Schnellkraft und Explosivität	Das Kind verbessert seine Fähigkeiten in Schnellkraft und Explosivität.	Blitz	61
Stützkraft	Das Kind stärkt seine Stütz-muskulatur.	Brett	62
Beweglichkeit	Das Kind erhält seine Beweglichkeit aufrecht und verbessert sie.	Schilf	63
PingSet: Tischtennisspezifische Koordination	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Schläge ohne Schnitt anwenden und variieren	Das Kind kann Schläge ohne Schnitt anwenden und variieren (Konter, Block, Schuss).	Äquator	64
Schläge mit Überschnitt anwenden und variieren	Das Kind kann Überschnitt-Schläge variieren (Rotation/Geschwindigkeit) und aus verschiedenen Distanzen zum Tisch spielen.	Nordhalbkugel	65
Schläge mit Unterschnitt anwenden und variieren	Das Kind kann Unterschnitt-Bälle variieren und einen Unterschnitt-Verteidigungsball spielen.	Südhalbkugel	66
Die Grundschnitte anwenden und variieren (sich richtig bewegen)	Das Kind kann die Grundschnitte (Ministep, Sidestep, Umlaufen, Ausfallschritt) anwenden und variieren.	Falkenberg	67
Aufschläge anwenden und variieren	Das Kind wendet Unterschnitt-, Seitenschnitt- und kombinierte Schnittaufschläge an.	Bumerang	68
PingSet: Taktik	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Über Varianten verfügen	Das Kind kennt verschiedene Varianten und kann diese an die Spielsituation angepasst anwenden.	Plan A und B	69
Vom Aufschlag ausgehende Spielzüge	Das Kind besitzt taktische Schemas, die vom Aufschlag ausgehen, um das Spiel zu bestimmen.	Winkel	70
Vom Rückschlag ausgehende Spielzüge	Das Kind besitzt taktische Schemas, die vom Rückschlag ausgehen, um das Spiel zu bestimmen.	Return	71
Regeln und Taktik im Einzel anwenden	Das Kind kann Einzelwettkämpfe spielen und kennt die dazu nötigen Regeln.	Jury	72
Doppel spielen	Das Kind kann Spiele im Doppel bestreiten und kennt die dazugehörigen Regeln.	Duo-Pack	73
PingSet: Persönliche Entwicklung	Ziel des PingPoints	Metapher	Seite
Um jeden Punkt kämpfen	Das Kind kämpft um jeden Punkt – unabhängig vom Spielstand.	Punkt um Punkt zum Gipfel	74
Die Leistung des Gegners anerkennen	Das Kind anerkennt die Leistung der Gegnerin bei einem Sieg und einer Niederlage.	Daumen hoch!	75
Sich mit dem Partner abstimmen	Das Kind kann sich mit der Partnerin abstimmen und mit anderen interagieren (Einzel, Doppel, Mannschaft).	Seilschaft	76
Sich konzentrieren / seine Energie einteilen	Das Kind kann sich konzentrieren und seine Energie einteilen.	Hier und jetzt	77
Kooperieren	Das Kind ist fähig, zu kooperieren.	Puzzle	78

Musterlektion 1: Rituale / Ping

Übung / Spiel

Hinweise

Material

Ping

- Kennenlernen der Gruppe und von Ping als Leitfigur: Die Kinder sitzen im Kreis. Ping begrüsst die Kinder und stellt sich vor. Ping rollt vom Trainer zum Kind. Das jeweilige Kind nennt seinen Namen und rollt Ping zurück.



- „Ping“ ist ein Ball, der sprechen kann. Er wurde aus einem Kuschelsocken gebastelt. Er begrüsst die Kinder zu Beginn jeder Lektion.

- „Ping“

Tischtennisgruss / Ritual

- Die Kinder gehen/laufen vorwärts/rückwärts. Wenn sie sich begegnen, begrüßen sie sich mit dem Tischtennisgruss.
- Die Kinder grüssen sich mit der linken Hand oder übers Kreuz mit beiden Händen.
- Mit Musik: Erst wenn sie stoppt, grüssen die Kinder einander.
- Die Trainerin klatscht 1-4 Mal in die Hände. Das Kind muss – während des Gehens, Laufens oder Hüpfens – so viele Kinder, wie es akustische Signale waren, grüssen.

- Der Tischtennisgruss ist ein Händedruck mit dem Daumen nach oben und locker gebeugten Fingern. Dabei schaut man sich in die Augen.



- Musik

Tierisches Gehen

- Die Kinder besprechen und üben, wie sie eine Tiergangart pantomimisch vorzeigen können.
- Dann wird die Gangart vorgezeigt. Wenn die Gruppe das Tier herausfindet, wird der Erfolg mit dem Abklatsch durch jeden Zuschauer gewürdigt.

- Zur Belohnung einer Leistung und zur Förderung des Gemeinschaftssinns

Viele „Pings“:

- Die Kinder formen aus zwei Sportsocken mehrmals in Folge einen Ball („Ping“).
- Sie experimentieren im ganzen Raum zu zweit, was man mit Ping machen kann.
- Die Zweiergruppen stellen ihre Ideen vor, die ganze Gruppe macht sie nach.
- Ein Kind nach dem andern durchläuft mit Ping einen Parcours (einen eigens aufgestellten Parcours oder einen mit bereits im Raum vorhandenen Hindernissen). Nach jedem gelungenen Lauf klatscht das Kind mit dem Trainer ab.

- Socken
- Material für Parcours

Feedback einholen

- Am Boden liegen Symbolkarten, z.B. Sonne, Sonne mit kleiner Wolke, Wolke, Regen. Die Kinder stehen zu dem Symbol, welches ausdrückt, wie ihnen die Lektion gefallen hat.

- Als Variante können Smileys/ Emojis verwendet werden.

- Symbolkarten

Abschlussritual

- Die Kinder sitzen am Boden. Die Trainerin wiederholt die Lernthemen und lobt die Kinder für ihren Einsatz. Die Leitfigur Ping weckt das Interesse für die nächste Lektion und sagt auf Wiedersehen. Alle Kinder verabschieden sich mit dem Tischtennisgruss.


Musterlektion 2: Bälle rollen / Grundstellung / Raumorientierung

Übung / Spiel	Hinweise	Material
Begrüßungsritual mit Ping <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder sitzen im Kreis. Ping begrüßt die Kinder und stellt das neue Thema vor. Ping freut sich, dass alle Kinder da sind. Sie machen den Tischtennisgruss, während sie sich zu Musik bewegen. 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“ und Tischtennisgruss: siehe Musterlektion 1 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“ Musik
Ping rollt <ul style="list-style-type: none"> Jedes Kind erhält eine Socke und einen Softball. Dieser wird ganz nach unten in die Sockenspitze gedrückt. Das Kind rollt Ping mit der rechten/linken Hand am Boden. Das Kind rollt Ping und versucht, ihn einzuholen und zu fangen. Das Kind rollt Ping und springt über ihn (seitwärts, vorwärts, rückwärts). Das Kind rollt Ping mit der rechten/linken Hand entlang der Linien auf dem Boden. Im Kreis: Zwei/drei Kinder in der Mitte rollen Ping zu den anderen im Kreis und zurück. Als Stafette 	<ul style="list-style-type: none"> Ping ist nun ein Sockenball (ein in die Spitze einer Socke gesteckter Softball). Die Bälle immer mit dem Handrücken wie bei der RH-Bewegung oder mit der Handinnenfläche wie bei der VH-Bewegung rollen Es können verschiedene Bälle verwendet werden: gross, klein, weich, hart, Zeitungsbälle usw. 	<ul style="list-style-type: none"> Sockenbälle: Softbälle (weiche Schaumstoffbälle, tennisballgross), Socken Verschiedene Bälle
Die Grundstellung erwerben <ul style="list-style-type: none"> Vorübung für Spannung und Entspannung des Körpers, der Trainer zeigt vor und die Kinder imitieren: Locker sein und Arme nach unten fallen lassen, der Körper fällt zusammen. Dann das Gegenteil: Anspannen der Arme und des Körpers (Bild von Sommer/Winter). Die Kinder schlendern zu Musik; wenn die Musik stoppt, nehmen sie die Grundstellung ein. 	Grundstellung (vergleiche Foto): <ul style="list-style-type: none"> Oberkörper sowie Beine und Knie gebeugt Gewicht auf den Fussballen Beide Ellbogen im rechten Winkel Hände in Fangbereitschaft leicht gestreckt Dynamische Grundhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> Musik
Grätschtunnel <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder stehen dicht aneinander in der Grätsche, eines kriecht mit einem Ball in der Hand durch den Tunnel. Der Ball wird durch den Tunnel gerollt/geworfen und geholt. Der Letzte in der Reihe dreht sich und ist Fänger (in der Grundstellung: siehe oben). Die Hinterste in der Reihe rollt oder wirft den Ball durch den Tunnel. 		<ul style="list-style-type: none"> Ball



Fortsetzung auf der nächsten Seite

Musterlektion 2 (Fortsetzung)

Übung / Spiel	Hinweise	Material
<p>Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer zeigt und benennt Stellen am Körper: Kopf, Stirn, Schultern, Ellbogen, Hüfte etc. • Die Trainerin erklärt den Sinn des Stopp-Signals: es wird verwendet, wenn einem in einer Partner- oder Gruppenübung nicht wohl ist. • Ein Kind liegt auf dem Bauch mit geschlossenen Augen und wird vom Partner sanft berührt. Das liegende Kind benennt die Körperstelle, die berührt wird. • Die Trainerin steht und nennt die Körperstellen. Alle Kinder versuchen, bei sich die bezeichnete Stelle zu treffen. Als Variante im Laufen. • Der Vers zum Körper wird zuerst langsam, später schnell aufgesagt, dazu werden die entsprechenden Stellen berührt. 	<p>Vers zum Körper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Chopf, Schultere, Chnü und Füess, Chnü und Füess, • Chopf, Schultere, Chnü und Füess • und Auge und Ohre und Nase und Mul, • Chopf, Schultere, Chnü und Füess, Chnü und Füess.“ <p>Stopp-Signal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Körper ist aufgerichtet und gespannt in einer Abwehrhaltung. Das Kind streckt die Hand (Innenfläche nach vorne) mit Schwung nach vorne und ruft laut „Stopp“. Der Partner nimmt Abstand. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	
<p>Ping rollt auch auf dem Tisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind rollt Ping über den Tischrand. • Das Kind rollt Ping dosiert möglichst nahe an den Tischrand, ohne dass er hinabfällt. • Zwei Kinder rollen Ping auf dem Tisch hin und her. Auch als Rekord: Welches Paar schafft am meisten Berührungen? • Ping wird unter dem Tisch durchgerollt und eingefangen. • Ebenso mit einem Tischtennisball, es wird mit der linken und der rechten Hand gerollt. • Ebenso, aber als Goalspiel: Ein Kind rollt, das andere fängt. Als Treffer gelten nur Bälle, die über die Grundlinie rollen, nicht über die Seitenlinien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es können verschiedene Bälle verwendet werden: gross, klein, weich, hart, Zeitungsbälle usw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sockenbälle • Verschiedene Bälle
<p>Ping am Riesentisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle obigen Übungen sind möglich. • Mehrere Pings werden durcheinander gerollt. • Zwei Mannschaften: Jede Mannschaft deckt zwei Grundlinien ab. Die Kinder stehen nahe bei der Tischkante in der Grundstellung bereit, um Ping zu fangen und wieder zurückzurollen. Fällt Ping vom Tisch, gibt es einen Punkt für die Mannschaft, die ihn gerollt hat. • Rundlauf: Ping ist in der Tischmitte. Die Kinder versuchen, mit ihrem eigenen Sockenball Ping über die Grundlinie zu schieben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Riesentisch besteht aus vier im Rechteck angeordneten Tischen (2x2). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sockenbälle

Musterlektion 3: Luftballons werfen und fangen / Schlägerhaltung

Übung / Spiel	Hinweise	Material
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ping begrüsst die Kinder und sagt: „Heute hatte ich einen wunderschönen Traum. Ich war ganz leicht und konnte hoch am Himmel fliegen. Ich war ein Ballon...“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“: siehe Musterlektion 1 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“
<p>Luftballons werfen und fangen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind wirft/schlägt einen Ballon mit der rechten/linken Hand so, dass er in der Luft bleibt. • Der Ballon wird abwechselnd mit dem Handrücken und der Handinnenfläche geworfen und gefangen. • Das Kind hüpf auf einem Bein, während es den Ballon in der Luft hält oder auf einer Strecke vorwärtstreibt. • Der Ballon wird mit Kopf, Schulter, Knie, Fuss etc. geschlagen. • Ebenso, aber beim Vorwärtslaufen, ohne die Hände zu gebrauchen. • Das Kind führt den Hampelmann aus, wobei es den Ballon beim Runterfallen mit den Händen wirft und fängt. • Das Kind hält zwei, drei, vier Ballone in der Luft, ohne dass einer den Boden berührt. 		<ul style="list-style-type: none"> • Luftballons
<p>Ballontransport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Ballon wird zwischen die Knie geklemmt, die Kinder laufen und hüpfen auf diese Weise wie ein Frosch. • Das Kind soll einen Luftballon zu einem Ziel bringen, ohne dabei die Hände und die Füße zu brauchen. 		<ul style="list-style-type: none"> • Luftballons
<p>Ballonüberfall</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer bindet mit einer Schnur einen Ballon um seinen Fussknöchel und rennt davon. Die Kinder zählen bis zehn und rufen: „Die Räuber kommen!“ Wer schafft es, so auf den Ballon zu treten, dass dieser platzt? Das Kind, welches es schafft, darf seinerseits einen Ballon anbinden und davonlaufen. 		<ul style="list-style-type: none"> • An Schnüre angebundene Luftballons
<p>Schlägerhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Trainerin zeigt die korrekte Schlägerhaltung vor, die Kinder machen sie nach. • Die Kinder sitzen im Schneidersitz am Boden und halten den Schläger korrekt. Die Trainerin klopft mit dem Schläger auf den Boden und gibt so einen einfachen Rhythmus vor. Die Kinder übernehmen den Rhythmus und klopfen mit. Vor jedem neuem Klopfmuster kontrollieren die Kinder ihre Schlägerhaltung. • Die Kinder gehen auf allen Vieren und klopfen mit dem Schläger ab und zu auf den Boden. • Die Kinder suchen Partner, die das gleiche Klopfmuster haben. 	<ul style="list-style-type: none"> • In allen nachfolgenden Lektionen immer wieder auf die korrekte Schlägerhaltung achten und hinweisen. 	
<p>Sheriffspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Trainerin erzählt eine Geschichte mit „Sheriff“ als Schlüsselwort. Wenn das Wort in der Geschichte vorkommt, müssen die Kinder den auf dem Boden liegenden Schläger in der richtigen Schlägerhaltung aufnehmen. 		<ul style="list-style-type: none"> • Sheriff-Geschichte
<p>Luftballons und Tisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind spielt mit dem Schläger den Ballon über dem Tisch hoch und lässt ihn nicht bis zur Tischoberfläche fallen. • Zwei Kinder spielen einander einen oder zwei Luftballons über eine Tishälfte zu (auf einer Hälfte ist es einfacher als auf dem ganzen Tisch). • Der Trainer spielt am Tisch den Kindern einen Ballon zu. Sie laufen im Rundlauf um den Tisch und den Trainer herum und spielen den Ballon zurück. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bereits auf die korrekte Schlägerhaltung achten. • Variante der zweiten Form: Ein Tisch wird als Championstisch bestimmt. Die Paarung, welche aktuell die höchste Zahl an „Ballwechseln“ hat, darf dort spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Luftballons

Musterlektion 4: Pylonen / Laufen und Springen

Übung / Spiel

Hinweise

Material

Wo ist Ping?

- Ping begrüsst die Kinder und möchte Verstecken spielen. Die Kinder verteilen Pylonen in der Halle. Dann machen sie die Augen zu, während ein Kind Ping unter einem Pylonen versteckt. Dann wird Ping gesucht. Wer ihn zuerst findet, darf ihn weiter verstecken.

- „Ping“: siehe Musterlektion 1

- „Ping“
- Pylonen

Krebsgang

Die Kinder experimentieren mit Gangarten um Pylonen

- Um die Pylonen
- Über die Pylonen
- Gehend/laufend
- Vorwärts/rückwärts/seitlich (Bild des Krebses)
- Hüpfend/hopsend
- Zu zweit
- Das Kind macht im Lauf bei den Pylonen einen schnellen Tritt (Kick) nach rechts/links.
- Das Kind berührt beim Laufen mit der linken und der rechten Hand abwechselnd die Spitzen der Pylonen (Bild des Flugzeugs).

- Eventuell mit Musik



- Pylonen
- Musik

Federn/Hüpfen/Hopsen

- Einstieg: Die Trainerin zeigt Hüpfen, Hopsen und Federn vor.
- Die Kinder federn/hopsen an Ort vor dem eigenen Pylonen.
- Die Kinder hüpfen einbeinig/beidbeinig an Ort.
- Die Kinder hüpfen beidbeinig im Viereck um ihren Pylonen herum.
- Die Kinder hüpfen beidbeinig vorwärts und rückwärts über den abgelegten Pylonen.
- Die Richtung wird auf ein Handzeichen des vor ihnen stehenden Trainers geändert: vorwärts/rückwärts/links/rechts.
- Auf ein akustisches oder visuelles Signal (z.B. 5 Finger zeigen) wird eine bestimmte Anzahl gehüpft.
- Berührt die Trainerin die linke/rechte Schulter, hüpf das Kind beidbeinig nach links/rechts.
- Die Kinder springen wie ein Hampelmann.
- Die Kinder müssen gleichzeitig einen grossen Softball fangen.
- Zu Musikbegleitung

- Hopsen: abwechselnd ein Knie hochziehen und leichtfüssig abfedernd auftreten und hochspringen (Rock'n'Roll)
- Federn und beidbeinig hüpfen: beidbeinig mit Gewicht vorne auf den Fussballen federn
- Beim Hüpfen/Hopsen leichtfüssig auftreten sowie Schwung mitnehmen (Bild des Flohs)
- Richtungswechsel sind einfacher mit Zwischenwippen.

- Pylonen
- Musik

Am Tisch (ohne Netz)

- Die Kinder ziehen die Turnschuhe aus und machen einen Hindernislauf um die Tische, auf/zwischen/unter ihnen durch, ohne den Ball, den sie in einem Pylonen tragen, zu verlieren.
- Ein Kind lässt einen Ball aus dem Pylonen auf den Tisch rollen. Die Partnerin – in der Grundstellung – fängt den Ball mit ihrem Pylonen.
- Ein Kind rollt mit dem Schläger (mit VH und RH) langsam Bälle zur Grundlinie des Partners. Dieser fängt den Ball hinter der Grundlinie mit dem Pylonen.
- Rundlauf: Der Trainer rollt Bälle zu, die Kinder laufen um den Tisch herum und fangen die Bälle mit ihren Pylonen.
- Auf einer Grundlinie stehen mehrere Pylonen. Zwei Kinder auf der anderen Seite versuchen, mit grossen Bällen die Pylonen durch rollende Bälle zu treffen. Welcher Tisch ist zuerst leergeräumt?

- Wiederholung der Grundstellung und der Schlägerhaltung
- Achtung: Wenn sich die Kinder beim Hindernislauf auf die Tische begeben, muss unbedingt darauf geachtet werden, dass aufklappbare Tische arretiert sind und dass kein anderes Verletzungsrisiko besteht.



- Pylonen
- Grosse Bälle

Am Riesentisch

- Alle Kinder stehen in der Grundstellung um den Riesentisch, bis die Trainerin alle Bälle aus dem Pylonen auf sie zurollt oder wirft. Die Kinder fangen die Bälle mit den Händen oder ihren Pylonen.
- Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Bauch am Boden und halten ihren Pylonen. Die Trainerin leert die Bälle auf den Riesentisch. Sobald die Kinder die Bälle hören, dürfen sie losrennen und sie mit ihren Pylonen fangen.

- Der Riesentisch besteht aus vier aneinandergereihten Tischen, hier ohne Netze.

- Pylon, gefüllt mit vielen Bällen
- Pylonen

Musterlektion 5: Sockenball / Werfen und Fangen

Übung / Spiel


Hinweise

Material

<p>Begrüßungsritual</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder sitzen im Kreis. Ping begrüßt die Kinder und seine Freunde, die Sockenbälle. Jedes Kind erhält eine Socke und einen Softball. Dieser wird ganz nach unten in die Sockenspitze gedrückt. 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“: siehe Musterlektion 1 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“ Sockenbälle: Socken und Softbälle
<p>Sockenball werfen und fangen</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Sockenbälle liegen am Boden. Die Kinder schleichen, hüpfen, laufen, ohne diese zu berühren (Bild von Bomben am Boden). Zu zweit: Ein Kind schliesst die Augen und wird von einem Partner an der Schulter gehalten und an den Bällen vorbeigeführt. Das Kind wirft den Sockenball vom Boden einhändig aus einer seitlichen Position (wie VH, links und rechts). Ebenso beidhändig Ein Fänger in der Grundstellung fängt den Sockenball. Der Sockenball wird auf ein Ziel geworfen, z.B. Wand, Reifen, grosses Tuch etc. Das Kind wirft den Sockenball aus kurzer und weiter Distanz an die Wand und weicht aus, um nicht vom Ball berührt zu werden. Ebenso, aber der Sockenball wird mit dem T-Shirt aufgefangen, das mit beiden Händen am Saum gehalten wird (Bild des Kängurubeutels). Sockenfangen: Zwei Kinder werfen mit Sockenbällen auf die anderen, die laufen. Wer getroffen wird, liegt regungslos am Boden, bis er von einem anderen Kind befreit wird. Gruppenkegeln: Eine Gruppe steht unbeweglich an einer Stelle, die andere Gruppe versucht, diese mit den Sockenbällen zu treffen. 	<ul style="list-style-type: none"> Der Sockenball eignet sich gut für erste Erfahrungen beim Werfen und Fangen, weil er langsam fliegt und leicht am Schaft greifbar ist. 	<ul style="list-style-type: none"> Sockenbälle
<p>Am Riesentisch</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder werfen die Sockenbälle aus verschiedenen Distanzen von unten auf den Riesentisch. Ebenso, aber zwei Kinder (ohne Turnschuhe) knien auf dem Tisch und versuchen, die Sockenbälle zu fangen. Zwei Mannschaften werfen zwei Minuten lang ihre Sockenbälle. Sieger ist, wer am Ende am meisten Bälle auf dem Tisch hat. Ebenso, aber zwei Kinder am oder auf dem Tisch sind die Abräumer und werfen die Bälle vom Tisch herunter. Rundlauf: Die Hälfte der Kinder läuft, die anderen versuchen, die Läufer aus der Distanz mit den Sockenbällen zu treffen. Wer trifft, wird Läufer. Wer getroffen wird, wird Werfer. 	<ul style="list-style-type: none"> Der Riesentisch besteht aus vier im Rechteck angeordneten Tischen (2x2). 	<ul style="list-style-type: none"> Sockenbälle
<p>Sockenball am Tisch (die Tatze in der Socke)</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder werfen sich den Sockenball über das Netz zu und fangen ihn auf. Sie versuchen, ihn auf verschiedenen Höhen zu fangen. Sie fangen ihn mit unterschiedlichen Gegenständen auf, z.B. mit dem T-Shirt als Kängurubeutel, einem Pylonen, einem Frisbee etc. Sie versuchen, Markierungen auf dem Tisch zu treffen. Sie spielen sich beim Werfen gegenseitig aus. 	<ul style="list-style-type: none"> Bild des Bären mit sanfter und starker Tatze 	<ul style="list-style-type: none"> Sockenbälle Gegenstände zum Auffangen
<p>Softball am Tisch (Soft-Tatze)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Kind spielt den Softball mit dem Schläger aus weiter Distanz auf den Tisch, die Partnerin trifft ihn jeweils nach dem ersten Absprung. Zwei Kinder spielen hin und her und zählen die Ballberührungen. Eine Gruppe steht an der Grundlinie, die andere Gruppe versucht, die stehenden Kinder zu treffen. Der Trainer spielt Softbälle zu, die mit Bildern oder Zahlen beschriftet sind. Die Kinder müssen laufen, die Bälle treffen und die Motive lesen. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Kinder nehmen den Softball aus dem Socken. Auf eine korrekte Schlägerhaltung achten. Eine grosse VH- und RH-Bewegung anstreben. 	<ul style="list-style-type: none"> Softbälle



Musterlektion 6: Gleiten und Rutschen / Gleichgewicht

Übung / Spiel	Hinweise	Material
Begrüßungsritual <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder sitzen im Kreis. Ping begrüßt die Kinder und freut sich auf die kommenden Wintersportarten. 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“: siehe Musterlektion 1 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“
Pinguin <ul style="list-style-type: none"> Jedes Kind erhält zwei Teppichfliesen und experimentiert, wie es sich mit diesen fortbewegen kann, z. B. kniend, auf einem Bein, sitzend, liegend. Die Ideen werden nach dem Experimentieren gesammelt und gemeinsam ausprobiert. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Teppiche lassen sich auch in anderen Lektionen gut als Markierungen, Zielzonen etc. einsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen oder -resten (günstig im Baumarkt erhältlich)
Langlauf <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder laufen auf den verschiedenen Linien am Boden. Ein Kind fährt eine Strecke vor. Die Gruppe muss sich die Strecke merken und diese abfahren. Grosse Softbälle am Boden werden weggeschoben (Bild des Schneeräumens). Grosse Softbälle werden mit dem freien Fuss in ein Ziel geschoben. 	<ul style="list-style-type: none"> Beim Langlauf steht ein Fuss auf dem Teppich, der andere schiebt beim Gehen/Laufen. 	<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen Grosse Softbälle
Schlittschuhlaufen <ul style="list-style-type: none"> Zwei Kinder stehen seitlich zueinander, halten sich an den Händen und laufen mit den Teppichen. Die Paare finden Figuren heraus und zeigen sie danach der Gruppe vor, z.B. Pirouetten, Sprünge etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Mit passender Musik 	<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen Musik
Eisschnelllauf <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder stehen an einer Wand und laufen dann auf den Teppichen möglichst rasch zur anderen Seite der Halle. Ebenso, aber eine Gruppe hält sich an den Händen. 	<ul style="list-style-type: none"> Auch mit Zeitmessung oder als Gruppenwettkampf 	<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen
Huskyrennen <ul style="list-style-type: none"> Die Trainerin erklärt das Huskyrennen und zeigt es vor: Ein Kind hat als Husky ein Seil um seinen Bauch. Das andere Kind kauert als Schlittenfahrer mit jedem Fuss auf einem Teppich und hält die Seilenden. Der Husky läuft ganz langsam los. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Kind steht in der Hocke auf zwei Teppichen. Das andere hält es an den Händen und läuft langsam rückwärts. Hunde und Schlittenfahrer müssen während der Fahrt Zusatzaufgaben erfüllen, z.B. Zahlen, Bilder, Buchstaben erkennen. Ein Paar (Husky mit Schlittenfahrer) kommt in den Schneesturm. Die anderen Kinder werfen (oder spielen mit dem Schläger) von unten nach oben zahlreiche TT-Bälle, die wie Schnee von oben herunterfallen. 	<ul style="list-style-type: none"> Der Husky muss ganz langsam loslaufen. Der Schlittenfahrer muss sich mit dem Körper nach hinten beugen. Achtung: Auf keinen Fall darf der Fahrer das Seil loslassen! <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen Seile
Schanzenspringen <ul style="list-style-type: none"> Zwei Bänke sind nebeneinander in der Sprossenwand eingehängt. Der Trainer hält das Kind an einer Hand oder an beiden Händen. Das Kind steht in der Hocke mit beiden Füßen auf den Teppichen. Langsam rutscht es runter und springt ab. 	<ul style="list-style-type: none"> Das Kind muss gut gehalten werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen 2 Langbänke
Eishockey <ul style="list-style-type: none"> 2 Mannschaften, 2 Tore: Die Kinder auf den Teppichen rollen mit dem Schläger einen Softball auf dem Boden. Erst wenn jedes Kind einer Mannschaft einmal gerollt hat, darf sie aufs Tor schießen. 	<ul style="list-style-type: none"> Auf eine korrekte Schlägerhaltung achten. 	<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen Tore Softball
Schlittschuh-Rundlauf <ul style="list-style-type: none"> Am Tisch: Die Trainerin rollt/spielt Bälle aus dem Balleimer zu, ein Kind rollt/spielt zurück und läuft im Rundlauf auf den Teppichen um den Tisch, während die anderen an der Reihe sind. 		<ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen

ZooPing



ZooPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Laufen und Springen (1)

Ziel: Das Kind beherrscht verschiedene Hüpfformen.

Beschreibung für die Kinder: Ich durchlaufe den Dschungel wie Tarzan.

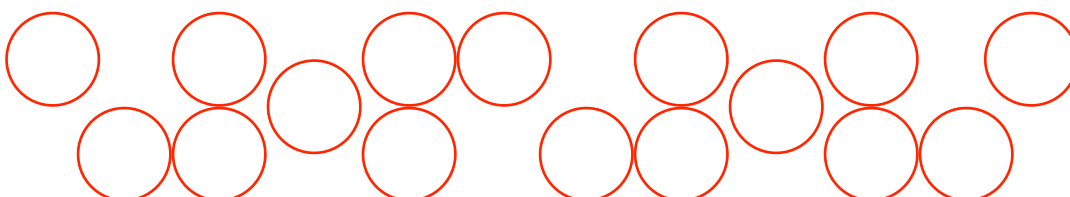
Tarzan

Laufen mit Ballon <ul style="list-style-type: none">• Ein Ballon wird zwischen die Knie geklemmt, die Kinder laufen und hüpfen. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">• Mit anderen Bällen	Material <ul style="list-style-type: none">• Luftballons• Bälle Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Element der Musterlektion 3
Tierisches Gehen <ul style="list-style-type: none">• Die Kinder besprechen und üben, wie sie eine Tiergangart pantomimisch vorzeigen können. Dann wird die Gangart vorgezeigt. Wenn die Gruppe das Tier herausfindet, wird der Erfolg mit dem Abklatsch durch jeden Zuschauer gewürdigt.	Hinweise <ul style="list-style-type: none">• Element der Musterlektion 1• Bezug zu Ritual
Reifenparcours <ul style="list-style-type: none">• Die Kinder führen verschiedene koordinative Springformen in einem einfachen Reifenparcours aus.	Material <ul style="list-style-type: none">• Reifen Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Beispiel: siehe Skizze unten.
Hindernisparcours <ul style="list-style-type: none">• Parcours mit Hindernissen: Die Kinder laufen um die Hindernisse herum oder springen über tiefe Hindernisse. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none">• Die Kinder laufen rückwärts (mit einfacheren Hindernissen).• Zu zweit: Das eine führt, das andere folgt.	Material <ul style="list-style-type: none">• Hindernisse für Parcours

Objektive Evaluation:

Das Kind kann mit beiden Beinen und auf einem Bein durch den Reifenparcours hüpfen.

Reifenparcours:



ZooPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Raumorientierung und Grundstellung

Ziel: Das Kind erhöht sein Körperbewusstsein und kann eine dynamische Grundstellung einnehmen.

Beschreibung für die Kinder: Ich bin bereit zum Sprung wie ein Tiger.

Tiger

Körperteile berühren

- Der Trainer zeigt und benennt Stellen am Körper: Kopf, Stirn, Schultern, Ellbogen, Hüfte etc.
Ein Kind liegt auf dem Bauch mit geschlossenen Augen und wird vom Partner sanft berührt. Das liegende Kind benennt die Körperstelle, die berührt wird.
- Die Trainerin steht und nennt die Körperstellen. Alle Kinder versuchen, bei sich die bezeichnete Stelle zu treffen.

Variante:

- Im Laufen

Hinweise

- Element der Musterlektion 2
- Mit Stopp-Signal: Laut „Stopp“ rufen und die Innenhandfläche bestimmt nach vorne strecken, wenn einem in einer Partner- oder Gruppenübung nicht wohl ist.

Vers zum Körper

- Der Vers zum Körper wird zuerst langsam, später schnell aufgesagt, dazu werden die entsprechenden Stellen berührt.

Vers:

„Chopf, Schulter, Chnü und Füess, Chnü und Füess,
Chopf, Schulter, Chnü und Füess,
und Auge und Ohre und Nase und Mul,
Chopf, Schulter, Chnü und Füess, Chnü und Füess.“

Hinweis

- Element der Musterlektion 2

Grätschtunnel

- Die Kinder stehen dicht aneinander in der Grätsche, eines kriecht mit einem Ball in der Hand durch den Tunnel.
- Der Ball wird durch den Tunnel gerollt/geworfen und geholt.

Varianten:

- Der Letzte in der Reihe dreht sich und ist Fänger (in der Grundstellung: siehe unten).
- Die Hinterste in der Reihe rollt oder wirft den Ball durch den Tunnel.

Material

- Ball

Hinweis

- Element der Musterlektion 2

Die Grundstellung erwerben

- Vorübung für Spannung und Entspannung des Körpers, der Trainer zeigt vor und die Kinder imitieren: Locker sein und Arme nach unten fallen lassen, der Körper fällt zusammen. Dann das Gegenteil: Anspannen der Arme und des Körpers.
- Die Kinder schlendern zu Musik; wenn die Musik stoppt, nehmen sie die Grundstellung ein.



Material

- Musik

Grundstellung:

- Oberkörper sowie Beine und Knie gebeugt
- Gewicht auf den Fussballen
- Beide Ellbogen im rechten Winkel
- Hände in Fangbereitschaft leicht gestreckt
- Dynamische Grundhaltung

Subjektive Evaluation:

Nach Einschätzung der Trainerperson beherrscht das Kind eine einfache Form der Grundstellung.

ZooPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Werfen und Fangen

Ziel: Das Kind kann unterschiedliche Bälle werfen und fangen.

Beschreibung für die Kinder: Ich werfe, wie ein Affe Kokosnüsse wirft.

Affe

Nüsse öffnen

- Das Kind wirft einen Ball mit voller Kraft vor sich auf den Boden, wie wenn es Kokosnüsse knacken möchte.

Varianten:

- Mit unterschiedlichen Bällen
- Einhändig (links/rechts), beidhändig



Material

- Verschiedene Bälle

Affen im Zentrum

- Die Kinder stehen im Kreis, 2-3 in der Mitte. Diesen werden Bälle zugeworfen, welche sie fangen sollen.

Varianten:

- Die Bälle werden mit dem Leibchen gefangen.
- Die Bälle werden mit einem Pylonen gefangen.
- Mit TT-Bällen am Tisch



Material

- Bälle
- Pylone

Ballschlacht

- Zwei Mannschaften mit je einem eigenen Spielfeld:
Die Bälle sollen in das gegnerische Spielfeld geworfen und somit das eigene Feld geleert werden.

Material

- Bälle

Sockenball

- Das Kind wirft den Sockenball vom Boden einhändig aus einer seitlichen Position (wie VH, links und rechts).

Varianten:

- Ebenso beidhändig
- Der Sockenball wird von einem Fänger in der Grundstellung gefangen (siehe PingPoint 2, S. 18).
- Der Sockenball wird auf ein Ziel geworfen, z.B. Wand, Reifen, grosses Tuch etc.
- Das Kind wirft den Sockenball aus kurzer und weiter Distanz an die Wand und weicht aus, um nicht vom Ball berührt zu werden.
- Ebenso, aber der Sockenball wird mit dem T-Shirt aufgefangen, das mit beiden Händen am Saum gehalten wird.
- Sockenfangen: Zwei Kinder werfen mit Sockenbällen auf die anderen, die laufen. Wer getroffen wird, liegt regungslos am Boden, bis er von einem anderen Kind befreit wird.
- Gruppenkegeln: Eine Gruppe steht fest an einer Stelle, die andere Gruppe versucht, diese mit den Sockenbällen zu treffen.

Material

- Sockenbälle:
Softbälle, Socken

Hinweise

- Sockenball:
Jedes Kind erhält einen Softball und eine Socke. Der Softball wird ganz nach unten in die Fussspitze der Socke gedrückt.
- Element der Musterlektion 5

Objektive Evaluation:

Das Kind wirft aus einer Distanz von 5 Metern einen Sockenball auf einen Schwedenkasten, 5 Mal mit der rechten Hand, 5 Mal mit der linken. In diesen 10 Versuchen müssen 7 Treffer erzielt werden.

ZooPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Laufen und Springen (2)

Ziel: Das Kind beherrscht fortgeschrittene und variierte Hüpfformen.

Beschreibung für die Kinder: Ich hüpfte wie ein Floh.

Floh

Federn/Hüpfen/Hopsen – mit Pylon

- Einstieg: Die Trainerin zeigt Hüpfen, Hopsen und Federn vor.
- Die Kinder federn/hopsen an Ort vor dem eigenen Pylonen.
- Die Kinder hüpfen einbeinig/beidbeinig an Ort.
- Die Kinder hüpfen beidbeinig im Viereck um ihren Pylonen herum.
- Die Kinder hüpfen beidbeinig vorwärts und rückwärts über den abgelegten Pylonen.
- Die Richtung wird auf ein Handzeichen des Trainers geändert: vorwärts/rückwärts/links/rechts.
- Auf ein akustisches oder visuelles Signal (z.B. 5 Finger zeigen) wird eine bestimmte Anzahl gehüpft.
- Berührt die Trainerin die linke/rechte Schulter, hüpfte das Kind beidbeinig nach links/rechts.
- Die Kinder springen wie ein Hampelmann.
- Die Kinder müssen gleichzeitig einen grossen Softball fangen.
- Zu Musikbegleitung

Material

- Pylone
- Grosser Softball
- Musik

Hinweise

- Hopsen: abwechselnd ein Knie hochziehen und leichtfüssig abfedernd auftreten und hochspringen (Rock'n'Roll)
- Federn und beidbeinig hüpfen: beidbeinig mit Gewicht vorne auf den Fussballen federn
- Beim Hüpfen/Hopsen leichtfüssig auftreten sowie Schwung mitnehmen (Bild des Flohs)
- Richtungswechsel sind einfacher mit Zwischenwippen.

Hüpf-Champion

- Die Zweiergruppe, welche am längsten hüpfen kann, gewinnt. Danach werden neue Paare gebildet.

Varianten:

- Wie oben

Material und Hinweise

- Wie oben

Gummitwist

- Zwei Kinder spannen mit gegrätschten Beinen einen Gummitwist, die anderen springen der Reihe nach.

Varianten:

- Die Höhe ändert sich.
- Der Gummi bewegt sich (Bild von Giftschlangen).
- Mit Gewichtsverlagerung: Alle Kinder haben ein Bein innerhalb des Gummitwists, verlagern das Gewicht immer von einem Fuss auf den andern, auf ein Signal springen alle hinaus: Wer schafft es?
- Die Kinder springen im Rhythmus zu einem Vers hinein und hinaus.
- Zu Musik
- Mit Drehungen
- Zusätzlich mit Bällen

Material

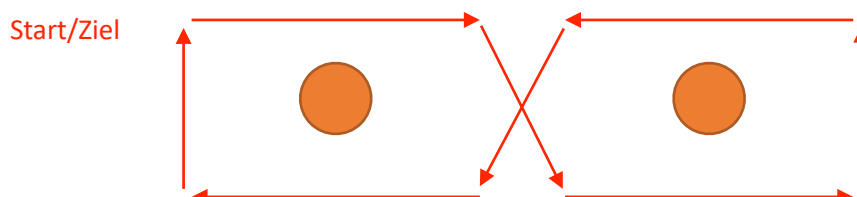
- Gummitwist
- Musik
- Bälle

Hinweis

- Der Twist kann auch für Netzvariationen verwendet werden.

Objektive Evaluation:

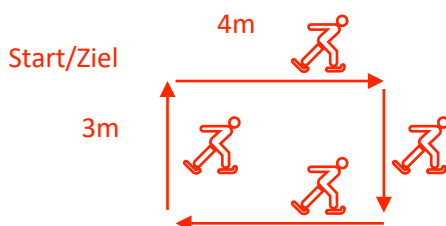
Das Kind beherrscht – beidbeinig hüpfend – den folgenden Parcours (um zwei Pylonen in zwei Rechtecken/in einer Acht):



<p style="text-align: center;">ZooPing – Allgemeine Koordination und Kondition Gleiten und Rutschen / Gleichgewicht Ziel: Das Kind beherrscht Gleit- und Rutschformen zur Verbesserung des Gleichgewichts. Beschreibung für die Kinder: Ich bewege mich wie ein Pinguin.</p>	<h1 style="color: red;">Pinguin</h1>
<p>Pinguin</p> <ul style="list-style-type: none"> Jedes Kind erhält zwei Teppichfliesen und experimentiert, wie es sich mit dem Teppich fortbewegen kann, z. B. kniend, auf einem Bein, sitzend, liegend. Die Ideen werden nach dem Experimentieren gesammelt und gemeinsam ausprobiert. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen oder -resten (günstig im Baumarkt) <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Element der Musterlektion 6
<p>Langlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder laufen auf den verschiedenen Linien am Boden. Ein Kind fährt eine Strecke vor. Die Gruppe muss sich die Strecke merken und diese abfahren. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Grosse Softbälle am Boden werden weggeschoben (Bild des Schneeräumens). Grosse Softbälle werden mit den Füßen in ein Ziel geschoben. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen Grosse Softbälle <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> Element der Musterlektion 6 Beim Langlauf steht ein Fuss auf dem Teppich, der andere schiebt beim Gehen/Laufen.
<p>Huskyrennen</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Trainerin erklärt das Huskyrennen und zeigt es vor: Ein Kind hat als Husky ein Seil um seinen Bauch. Das andere Kind kauert als Schlittenfahrer mit jedem Fuss auf einem Teppich und hält die Seilenden. Der Husky läuft ganz langsam los. Der Schlittenfahrer muss sich mit dem Körper nach hinten beugen. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Kind steht in der Hocke auf zwei Teppichen. Das andere hält es an den Händen und läuft langsam rückwärts. Hunde und Schlittenfahrer müssen während der Fahrt Zusatzaufgaben erfüllen, z.B. Zahlen, Bilder, Buchstaben erkennen. Ein Paar (Husky mit Schlittenfahrer) kommt in den Schneesturm. Die anderen Kinder werfen (oder spielen mit dem Schläger) von unten nach oben zahlreiche Bälle, die wie Schnee von oben herunterfallen. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen Seile <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Element der Musterlektion 6. Dort sind weitere Spielformen wie Schlittschuhlaufen, Eisschnelllauf und Eishockey zu finden. Achtung: Auf keinen Fall darf der Fahrer das Seil loslassen! <p style="text-align: center;">⚠</p>
<p>Schanzenspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwei Bänke sind nebeneinander in der Sprossenwand eingehängt. Der Trainer hält das Kind an einer Hand oder an beiden Händen. Das Kind steht in der Hocke mit beiden Füßen auf den Teppichen. Langsam rutscht es runter und springt ab. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen 2 Langbänke <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> Element der Musterlektion 6 Das Kind muss gut gehalten werden.
<p>Tiefschnee</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder gehen, rennen, hüpfen auf einer grossen Matte. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Grosse Matte
<p>Schlittschuh-Rundlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> Am Tisch: Die Trainerin rollt/spielt Bälle aus dem Balleimer zu, ein Kind rollt/spielt zurück und läuft im Rundlauf auf „Schlittschuhen“ um den Tisch, während die anderen an der Reihe sind. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Teppichfliesen

Objektive Evaluation:

Das Kind kann auf Teppichen im „Langlauf“ (siehe Hinweis zu Übung 2) das Rechteck rutschen. Dabei bleibt der Körper immer so ausgerichtet wie auf dem ersten Teilstück.



ZooPing – Tischtennisspezifische Koordination

Einen Ball rollen

Ziel: Das Kind kann verschiedene Bälle neben dem Tisch und am Tisch rollen.

Beschreibung für die Kinder: Ich streichle den Ball wie ein Kätzchen.

Kätzchen

<p>Ping rollt</p> <ul style="list-style-type: none">• Das Kind rollt Ping mit der rechten/linken Hand am Boden.• Das Kind rollt Ping und versucht, ihn einzuholen und zu fangen.• Das Kind rollt Ping und springt über ihn (seitwärts, vorwärts, rückwärts).• Das Kind rollt Ping mit der rechten/linken Hand entlang der Linien auf dem Boden. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Zwei Kinder rollen Ping hin und her.• Im Kreis: 2-3 Kinder in der Mitte rollen Ping zu den anderen im Kreis und zurück.• Mit unterschiedlichen Bällen• Mit Zeitungsbällen• Als Stafette	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none">• Sockenbälle• Softbälle, Socken• Verschiedene Bälle <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none">• Ping ist ein Sockenball (ein in die Spitze einer Socke gesteckter Softball).• Die Bälle immer mit dem Handrücken wie bei der RH-Bewegung oder mit der Handinnenfläche wie bei der VH-Bewegung rollen• Element der Musterlektion 2
<p>Ping rollt auch auf dem Tisch</p> <ul style="list-style-type: none">• Das Kind rollt Ping über den Tischrand.• Das Kind rollt Ping dosiert möglichst nahe an den Tischrand, ohne dass er hinabfällt. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ping wird unter dem Tisch durchgerollt und eingefangen.• Zwei Kinder rollen Ping auf dem Tisch hin und her. Auch als Rekord: Welches Paar schafft am meisten Berührungen?• Ebenso mit einem Tischtennisball, es wird mit der linken und der rechten Hand gerollt.• Ebenso, aber als Goalspiel: Ein Kind rollt, das andere fängt. Als Treffer gelten nur Bälle, die über die Grundlinie rollen, nicht über die Seitenlinien.	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none">• Sockenbälle <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none">• Tische ohne Netze aufstellen• Die Bälle immer mit dem Handrücken wie bei der RH-Bewegung oder mit der Handinnenfläche wie bei der VH-Bewegung rollen• Element der Musterlektion 2
<p>Ping am Riesentisch</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle obigen Übungen sind möglich.• Mehrere Pings werden durcheinander gerollt.• Zwei Mannschaften: Jede Mannschaft deckt zwei Grundlinien ab. Die Kinder stehen nahe bei der Tischkante in der Grundstellung bereit, um Ping zu fangen und wieder zurückzurollen. Überquert Ping die Grundlinie, gibt es einen Punkt für die Mannschaft, die ihn gerollt hat.• Rundlauf: Ping ist in der Tischmitte. Die Kinder versuchen, mit ihrem Sockenball Ping über die Grundlinie zu schieben.	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none">• Sockenbälle <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none">• Der Riesentisch besteht aus vier im Rechteck angeordneten Tischen (2x2).• Element der Musterlektion 2

Objektive Evaluation:

Ein Tischtennisball muss mit der Hand einmal rund um einen Tischtennistisch (ohne Netz) entlang der Linien gerollt werden, ohne dass er hinabfällt.

ZooPing – Tischtennisspezifische Koordination

Schlägerhaltung

Ziel: Das Kind erwirbt und festigt die Shakehand-Schlägerhaltung.

Beschreibung für die Kinder: Ich halte den Schläger, wie ein Sheriff seine Pistole hält.

Sheriff

Shakehands <ul style="list-style-type: none">• Die Trainerin zeigt die korrekte Schlägerhaltung vor, die Kinder machen sie nach.• Die Kinder sitzen im Schneidersitz am Boden und halten den Schläger korrekt. Die Trainerin klopft mit dem Schläger auf den Boden und gibt so einen einfachen Rhythmus vor. Die Kinder übernehmen den Rhythmus und klopfen mit. Vor jedem neuem Klopfmuster kontrollieren die Kinder ihre Schlägerhaltung.• Die Kinder gehen auf allen Vieren und klopfen mit dem Schläger ab und zu auf den Boden.• Die Kinder suchen Partner, die das gleiche Klopfmuster haben.	Hinweise <ul style="list-style-type: none">• Element der Musterlektion 3• In allen nachfolgenden Lektionen immer wieder auf die korrekte Schlägerhaltung achten und hinweisen
Sheriffspiel <ul style="list-style-type: none">• Der Trainer erzählt eine Geschichte mit „Sheriff“ als Schlüsselwort. Wenn das Wort in der Geschichte vorkommt, müssen die Kinder den auf dem Boden liegenden Schläger in der richtigen Schlägerhaltung aufnehmen.	Material <ul style="list-style-type: none">• Sheriff-Geschichte Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Element der Musterlektion 3
Sesseltanz <ul style="list-style-type: none">• Viele Schläger (Anzahl Kinder minus 1) liegen auf dem Tisch. Die Kinder laufen zu Musik um den Tisch. Wenn die Musik stoppt, müssen die Kinder die Schläger in der richtigen Schlägerhaltung aufnehmen. Wer keinen Schläger erwischt, scheidet aus.	Material <ul style="list-style-type: none">• Musik
Rock'n'Roll <ul style="list-style-type: none">• Das Kind rollt den TT-Ball mit der richtigen Schlägerhaltung. Formen: vergleiche tischtennisspezifische Koordination, PingPoint 1 (Seite 22)• Das Kind jongliert den TT-Ball mit der richtigen Schlägerhaltung. Formen: vergleiche tischtennisspezifische Koordination, PingPoint 3 (Seite 24)• Das Kind balanciert den TT-Ball mit der richtigen Schlägerhaltung. Formen: vergleiche tischtennisspezifische Koordination, PingPoint 2 (Seite 24)	
Haltung wie die Profis <ul style="list-style-type: none">• Die Kinder spielen mit der richtigen Schlägerhaltung am Tisch.	



Subjektive Evaluation:

Die Trainerperson bewertet die Schlägerhaltung des Kindes als gut.

ZooPing – Tischtennisspezifische Koordination

Mit dem Ball jonglieren und balancieren

Ziel: Das Kind beherrscht verschiedene Balancier- und Jonglierformen mit unterschiedlichen Gegenständen, allein und zu zweit.

Beschreibung für die Kinder: Ich jongliere wie ein Seehund.

Seehund

Luftballons <ul style="list-style-type: none">• Das Kind wirft/schlägt einen Ballon mit der rechten/linken Hand so, dass er in der Luft bleibt.• Der Ballon wird abwechselnd mit dem Handrücken und der Handinnenfläche geworfen und gefangen.• Das Kind hüpfert auf einem Bein, während es den Ballon in der Luft hält oder auf einer Strecke vorwärts treibt.• Der Ballon wird mit Kopf, Schulter, Knie, Fuss etc. geschlagen.• Ebenso, aber beim Vorwärtslaufen, ohne die Hände zu gebrauchen.• Das Kind führt den Hampelmann aus, wobei es den Ballon beim Runterfallen mit den Händen wirft und fängt.• Das Kind hält zwei, drei, vier Ballone in der Luft, ohne dass einer den Boden berührt.	Material <ul style="list-style-type: none">• Luftballons Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Element der Musterlektion 3
Balanceakt <ul style="list-style-type: none">• Das Kind läuft zu einem Ziel, während es balanciert.• Das Kind durchläuft während des Balancierens einen Parcours: Slalom, um/über Hindernisse, mit Absitzen/Aufstehen, rückwärts. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none">• Der Ball wird zwischen zwei Schläger (in beiden Händen) geklemmt.• Mit der linken/rechten Hand• Auf der VH- und der RH-Seite	Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Balancieren: Den TT-Ball auf dem Schläger im Gleichgewicht halten, zuerst mit Festhalten, nachher ohne.
Jongleur <ul style="list-style-type: none">• Das Kind jongliert gemäss allen Formen der obigen Übung. <i>Zusätzliche Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none">• Das Kind jongliert abwechselnd mit der VH- und der RH-Seite.• Die Schlägerkante wird einbezogen.• Es wird abwechselnd ein tiefer und ein hoher Ball gespielt.	Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Jonglieren: Den TT-Ball auf dem Schläger tippen
Jonglieren zu zweit <ul style="list-style-type: none">• Am Tisch: Ein Kind spielt mit dem Schläger einen TT-Ball senkrecht nach oben, nach dem Absprung auf der Tischplatte spielt das andere Kind den Ball ebenso usw. <i>Variante:</i> Die zwei Kinder bewegen sich dabei langsam um den ganzen Tisch.• Ein Kind tippt den Ball ca. 5 Mal und passt ihn dann direkt zum zweiten Kind. Dieses fängt den Ball auf, tippt selber ca. 5 Mal und spielt den Ball zurück. <i>Variante 1:</i> Die Kinder stehen ein wenig weiter auseinander und spielen sich den Ball mit einem Absprung auf dem Boden zu. <i>Variante 2:</i> Der Ball wird ohne Tippen jedes Mal direkt zurückgespielt.	
Jonglieren in der Gruppe <ul style="list-style-type: none">• Die Kinder bewegen sich in einem abgegrenzten Feld und tippen den Ball mit dem Schläger. Fällt er jemandem runter, so muss neben dem Feld eine Aufgabe bewältigt werden (z.B. 10 Mal abwechslungsweise mit VH und RH tippen), dann kann man wieder einsteigen. Es ist erlaubt, andere Kinder zu stören, jedoch nicht an Händen, Kopf, Schläger oder Ball.• Die Kinder bewegen sich frei und tippen dabei den Ball auf dem Schläger. Wenn sich zwei Kinder treffen, versuchen sie, ihre Bälle im Jonglieren auszutauschen.	

Objektive Evaluation:

Das Kind durchläuft einen Slalom-Parcours um 10 Pfosten (im Abstand von je 1 Meter) mit Balancieren auf dem Hinweg und Tippen auf dem Rückweg, ohne den Ball fallen zu lassen.

ZooPing – Tischtennisspezifische Koordination

Ein Ziel treffen

Ziel: Das Kind kann den Tischtennisball mit dem Schläger auf verschiedene Ziele spielen.

Beschreibung für die Kinder: Ich treffe mein Ziel so genau wie ein Lama.

Lama

Schiessbude

Die Kinder spielen den TT-Ball auf verschiedene Ziele:

- In Reifen, die in unterschiedlicher Distanz platziert sind
- An die Wand, mit Zielfeldern
- Auf Zielzonen, die nach jedem Treffer verkleinert werden
- Auf ein Goal: Der Goalie, der den anderen den Rücken zudreht, darf nicht getroffen werden.
- Auf eine Reihe Becher

Material

- Ziele

Am Tisch

Ein Kind spielt den TT-Ball über das Netz.

- Dabei versucht es, Markierungen/Gegenstände auf dem Tisch zu treffen.
- Die Partnerin fängt den Ball mit unterschiedlichen Gegenständen auf, z.B. mit dem T-Shirt als Kängurubeutel, einem Pylonen, einem Frisbee etc.
- Ebenso, aber nach dem 1./2./3. Absprung

Material

- Ziele
- Fanggegenstände

Kampf der Lamas

- Zwei Mannschaften: Die eine zielt mit dem TT-Ball auf die anderen sich bewegenden Kinder. Wer getroffen wird, bleibt regungslos liegen. Dann Rollenwechsel. Welche Gruppe braucht weniger Zeit, bis alle getroffen sind?



Objektive Evaluation (vergleiche Foto):

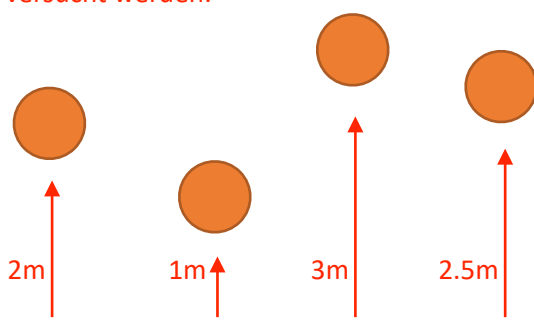
Das Kind steht in einer Distanz von 1.5 m von der Grundlinie eines Tischtennistisches und spielt 10 TT-Bälle mit dem Schläger übers Netz auf die andere Tischseite. Dabei muss immer abwechslungsweise die VH- und die RH-Seite getroffen werden. Von den 10 Bällen müssen 7 in der jeweils richtigen Zielzone landen.

<p>ZooPing – Tischtennisspezifische Koordination</p> <p>Dosieren</p> <p>Ziel: Das Kind dosiert seine Bewegungen bei unterschiedlichen Bällen und Distanzen.</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Ich setze meine Tatze wie ein sanfter oderstarker Bär ein.</p>	<p>Bär</p>
--	-------------------


<p>Verschiedene Tatzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Kind spielt 4 verschiedene Bälle über eine TT-Umrandung. Die anderen beschreiben, wie die Bälle unterschiedlich fliegen, springen, plumpsen... • Die Kinder experimentieren selber mit verschiedenen Bällen und Gewichten. Sie spielen über die TT-Umrandung und probieren eigene Ideen aus. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • TT-Umrandung • Körbchen • Verschiedene Bälle: grosse und kleine TT-Bälle, Softbälle, Plastikbälle etc.
<p>Die Tatze in der Socke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder werfen sich den Sockenball über das Netz zu und fangen ihn auf. • Sie versuchen, ihn auf verschiedenen Höhen zu fangen. • Sie fangen ihn mit unterschiedlichen Gegenständen auf, z.B. mit dem T-Shirt als Kängurubeutel, einem Pylonen, einem Frisbee etc. • Sie versuchen, Markierungen auf dem Tisch zu treffen. • Sie spielen sich beim Werfen gegenseitig aus. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sockenbälle • Auffanggegenstände <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Vorübungen mit dem Sockenball siehe allgemeine Koordination und Kondition, PingPoint 3. • Element der Musterlektion 5
<p>Am Riesentisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder werfen die Sockenbälle aus verschiedenen Distanzen von unten auf den Riesentisch. • Ebenso, aber zwei Kinder (ohne Turnschuhe) knien auf dem Tisch und versuchen, die Sockenbälle zu fangen. • Zwei Mannschaften werfen zwei Minuten lang ihre Sockenbälle. Sieger ist, wer am Ende am meisten Bälle auf dem Tisch hat. • Ebenso, aber zwei Kinder am oder auf dem Tisch sind die Abräumer und werfen die Bälle vom Tisch herunter. • Rundlauf: Die Hälfte der Kinder läuft, die anderen versuchen, die Läufer aus der Distanz mit den Sockenbällen zu treffen. Wer trifft, wird Läufer. Wer getroffen wird, wird Werfer. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sockenbälle • Auffanggegenstände <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Riesentisch besteht aus vier im Rechteck angeordneten Tischen (2x2). • Element der Musterlektion 5
<p>Soft-Tatze</p> <p>Mit dem Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder spielen den Softball mit dem Schläger aus weiter Distanz auf den Tisch und treffen ihn jeweils nach dem ersten Absprung. • Zwei Kinder spielen hin und her, wobei sie die Anzahl Ballberührungen zählen. • Eine Gruppe steht an der Grundlinie, die andere Gruppe versucht, die stehenden Kinder zu treffen. • Der Trainer spielt Softbälle zu, die mit Bildern oder Zahlen beschriftet sind. Die Kinder müssen laufen, die Bälle treffen und die Motive lesen. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softbälle (aus den Sockenbällen) <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf eine korrekte Schlägerhaltung achten. • Eine grosse VH- und RH-Bewegung anstreben. • Element der Musterlektion 5

Objektive Evaluation:

Das Kind trifft mit dem Schläger und dem TT-Ball in Reifen in unterschiedlicher Entfernung (wie in der Skizze). Es hat insgesamt 8 Bälle zur Verfügung, um mindestens einmal in jeden Reifen zu treffen. Dies darf 3 Mal versucht werden.



ZooPing – Taktik Beobachten und Reagieren Ziel: Das Kind kann Bälle beobachten und entsprechend reagieren. Beschreibung für die Kinder: Ich renne so rasch wie ein Hund zum Ball.	Hund
--	-------------

Die Reaktion zählt <ul style="list-style-type: none"> Die Trainerin oder Partnerin zeigt eine Zahl, das Kind macht diese Anzahl Sprünge. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> Das Kind führt eine andere Bewegungsaufgabe aus. Die Trainerin steht der Gruppe gegenüber und zeigt mit der Hand die Laufrichtung an (vorwärts, rückwärts, links, rechts, stehenbleiben). Die Kinder beobachten und reagieren schnell auf die Richtungswechsel. 	
Jeden Ball erwischen <ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Bälle werden von den Kindern geworfen oder mit verschiedenen Körperteilen gespielt. Die Partner müssen die Flugbahn erkennen und den Ball fangen. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> Die Bälle müssen nach 1/2/3/4/5 Absprüngen gefangen werden. 	Material <ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Bälle
Im Loch <ul style="list-style-type: none"> Ein Kind lässt einen Ball aus dem Pylonen auf den Tisch (ohne Netz) rollen. Die Partnerin ist in der Grundstellung und fängt den Ball mit ihrem Pylonen. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Rundlauf: Der Trainer rollt Bälle zu, die Kinder laufen um den Tisch herum und fangen die Bälle mit ihren Pylonen. 	Material <ul style="list-style-type: none"> Pylonen Hinweis <ul style="list-style-type: none"> Element der Musterlektion 4
Am Riesentisch <ul style="list-style-type: none"> Alle Kinder stehen in der Grundstellung um den Riesentisch, bis die Trainerin alle Bälle aus dem Pylonen auf sie zurollt oder wirft. Die Kinder fangen die Bälle mit den Händen oder ihren Pylonen. <div style="text-align: center;">  </div> <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Bauch am Boden und halten ihren Pylonen. Die Trainerin leert die Bälle auf den Riesentisch. Sobald die Kinder die Bälle hören, dürfen sie losrennen und sie mit ihren Pylonen fangen. 	Material <ul style="list-style-type: none"> Pylon, gefüllt mit vielen Bällen Pylonen Hinweise <ul style="list-style-type: none"> Der Riesentisch besteht aus vier aneinandergereihten Tischen, hier ohne Netze. Element der Musterlektion 4
Über die Linie <ul style="list-style-type: none"> Zu zweit am Tisch: Die Kinder stehen an den Seitenlinien eines Tisches (ohne Netz) und versuchen, den Ball so zu rollen, dass er über die Linie des Partners rollt. Für die Platzierung der Bälle soll der Partner beobachtet werden. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Zählform: Ein Ball, der die Linie überquert, ergibt einen Punkt. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> Der Ball kann mit der Handfläche oder dem Schläger gerollt werden.

Objektive Evaluation: Das Kind steht in der Grundstellung am Tisch. Die Trainerin gibt 10 Bälle ein, immer abwechselnd gerollt und geworfen. Das Kind fängt die Bälle mit den Händen. Dabei muss es 7 der 10 Bälle fangen.

ZooPing – Taktik Aufschlag Ziel: Das Kind erwirbt und festigt den Aufschlag. Beschreibung für die Kinder: Ich treffe die Fliege mit der Fliegenklatsche.	Fliege
---	---------------

<p>Vorübungen zum Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind wirft einen Ball von oben direkt in eine Zielzone auf dem Boden (Reifen, Feld). • Das Kind wirft den Ball von oben so, dass er nach einem Absprung auf dem Boden die Wand berührt. • Das Kind wirft den Ball ohne Bodenkontakt direkt an die Wand. • Ebenso, aber der Ball wird so geworfen, dass er über einen Partner springt. • Ebenso, aber die ganze Gruppe wirft, während ein „mutiges“ Kind der Wand entlang am „Ballhagel“ vorbeirent. • Das Kind wirft den Ball mit fast flacher Hand Ball senkrecht hoch. • Ebenso, aber der Ball wird nahe an einer Wand gerade hochgeworfen, ohne dass er diese berührt. • Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Wenn die Trainerperson klatscht, bleiben alle stehen und werfen einen Ball aus der Handfläche mindestens 16 cm in die Höhe, fangen ihn wieder und bewegen sich weiter. • Das Kind wirft den Ball senkrecht hoch und trifft ihn mit einer Fliegenklatsche. • Ebenso, aber ein Partner beobachtet den Treffpunkt des Aufschlägers und ruft „klatsch“, wenn dieser die Fliege (den Ball) getroffen hat. • Der Trainer wirft viele Bälle in die Gruppe und die Kinder zählen die Fliegen, die sie treffen. • Fliegenklatsch-Hockey: wie Unihockey mit zwei Toren. • Das Kind wirft den Ball über dem Tisch in die Luft und klemmt ihn dann mit dem Schläger auf dem Tisch fest (mit VH und RH). <p><i>Variante:</i> Der Ball wird möglichst langsam festgeklemmt, so dass er mehrmals aufspringt.</p>	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fliegenklatschen • Bälle <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Übungen mit Ball, Softball oder TT-Ball ausführen lassen • Immer mit der rechten und der linken Hand
<p>Vereinfachter Aufschlag am Tisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind lässt den Ball auf den Boden fallen und spielt ihn dann mit dem Schläger aus weiter Distanz auf den Tisch. • Ebenso, aber ein Partner fängt den Ball mit den Händen/dem T-Shirt und wirft/spielt ihn seitlich zurück (vergleiche PingPoint Taktik 3 auf der folgenden Seite). • Bodenrundlauf: Der Trainer wirft/spielt nahe der Gruppe tiefe Bälle auf den Boden, die Kinder laufen um den Tisch und spielen die Bälle mit dem Schläger auf den Tisch. • Vereinfachter Aufschlag mit Balleimer: Das Kind steht seitlich zum Tisch und lässt den Ball aus einer guten Höhe (30 cm) auf den Tisch fallen und spielt ihn mit RH oder VH dosiert auf die andere Tischseite. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach jedem Aufschlag wippt das Kind oder es hüpfte oder es macht Sidesteps. • Das Kind versucht, ein Ziel oder eine Zone auf der anderen Tischhälfte zu treffen. • Zu zweit: Der Partner versucht den Absprung des Balls früh zu erkennen und bewegt sich, um ihn aus verschiedenen Positionen zurückzuspielen (vgl. Taktik, PingPoints 1 und 3). 	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus einer seitlichen RH- oder VH-Position • Aus den Knien mit einer grossen Arm- und Körperbewegung den Ball mit dem Schläger spielen • Das Kind am Balleimer steht seitlich zum Tisch. Es lässt von oben (ca. 30 cm über dem Tisch) den Ball ruhig fallen und spielt sehr langsam.
<p>Korrekter Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind schlägt den Ball mit der Fliegenklatsche so auf die eigene Tischhälfte, dass er einmal aufspringt. • Ebenso, aber der Ball muss auch auf der Gegenseite aufspringen. • Das Kind führt mit dem Schläger den korrekten Aufschlag aus, mit RH und VH. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit zu treffenden Zielen, mit Zählformen • Mit einem Rückschlag der Partnerin 	
<p>Ping Pong spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es werden fortlaufende Ballwechsel gespielt, aber der Ball muss immer wie beim Aufschlag zuerst auf die eigene Platte gespielt werden. 	

<p>Objektive Evaluation: Das Kind macht 10 korrekte Aufschläge, immer abwechslungsweise mit der VH und der RH. Von den 10 Aufschlägen müssen mindestens 7 gelingen.</p>
--

ZooPing – Taktik Rückschlag Ziel: Das Kind kann einen Aufschlag retournieren. Beschreibung für die Kinder: Auf den Aufschlag von Ping folgt ein Pong.	Pong
--	-------------

Vorübungen zum Rückschlag <ul style="list-style-type: none"> • Auf einen vereinfachten Aufschlag der Partnerin (am Balleimer, vergleiche Taktik, PingPoint 2, vorherige Seite) fängt das Kind den Ball mit den Händen oder dem T-Shirt und spielt ihn seitlich zurück. • Mit der rechten und der linken Hand 	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> • Aus einer seitlichen RH- oder VH-Position aus den Knien mit einer grossen Arm- und Körperbewegung den Ball mit dem Schläger spielen
Einfacher Rückschlag <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind erwartet den korrekten Aufschlag des Partners (am Balleimer, vergleiche Taktik, PingPoint 2) in der Grundstellung. Es beobachtet den Ball gut und spielt ihn dann mit dem Schläger zurück. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Ziel oder eine Zone auf der anderen Tischhälfte muss getroffen werden. • Mit Zählformen • Im fortlaufendem Spiel (das geht erst mit einiger Übung). 	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> • In der Grundstellung wie ein Tiger lauern, vergleiche allgemeine Koordination und Kondition, PingPoint 2, S. 18



Objektive Evaluation: Die Trainerin macht 10 Aufschläge, immer abwechslungsweise auf die VH-Seite und auf die RH-Seite des Kindes, welches den Ball zurückzuspielen versucht. Von den 10 Rückschlägen müssen mindestens 7 gelingen.

ZooPing – Taktik

Entscheiden

Ziel: Das Kind kann zwischen Varianten sinnvoll entscheiden.

Beschreibung für die Kinder: Ich bin ein schlauer Fuchs.

Fuchs

Der Fuchs im Parcours

- In einem Parcours mit verschiedenen Hindernissen (Pfosten, Bänke, dicke Matte etc.) soll das Kind den schnellsten, bzw. bequemsten Weg selber wählen.

Varianten:

- Als Partnerübung, wo einer führt
- Die Höhe eines im Parcours eingebauten Seils wird schrittweise erhöht. Ist es besser, unten durch oder oben drüber zu gehen?

Material

- Verschiedene Elemente je nach Parcours

Links oder rechts?

- Eine Partnerin wirft einen Ball aus kurzer Distanz links oder rechts vom Kind oder in die Mitte. Das Kind entscheidet jedes Mal, ob es den Ball mit der linken oder rechten Hand fängt.

Varianten:

- Die Partnerin hat einen gelben und einen weissen Ball in der Hand. Wirft sie den weissen Ball, fängt das Kind ihn mit der linken Hand. Wirft sie den gelben Ball, fängt das Kind ihn mit der rechten Hand.
- Wie oben, aber das Kind fängt den einen Ball mit der Hand, den anderen spielt es mit dem Schläger zurück.

Material

- Gelbe und weisse Bälle

Ohne Arme und Beine zum Ziel

- Das Kind soll einen Luftballon zu einem Ziel bringen, ohne dabei die Hände und die Füße zu brauchen.

Varianten:

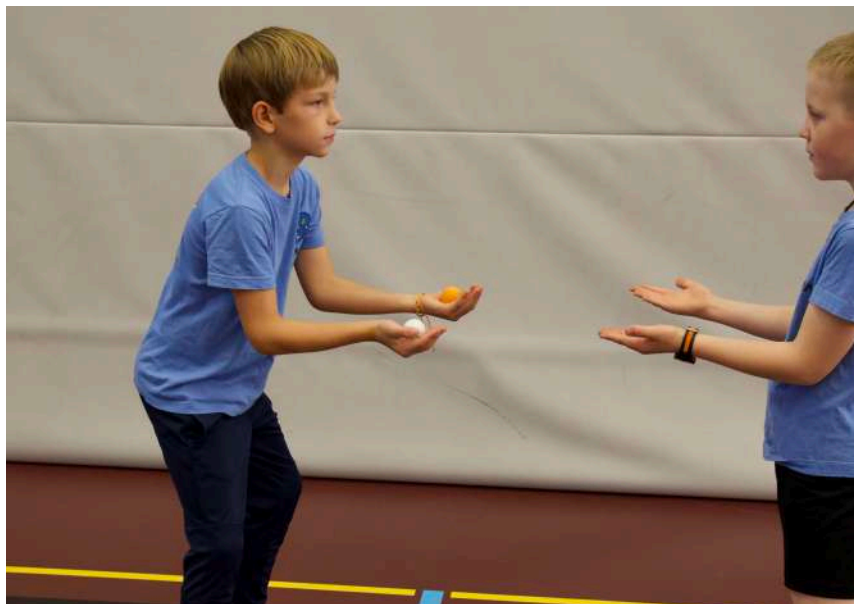
- Mit verschiedenen Bällen
Eventuell mit unterschiedlichen Lösungen je nach Ball

Material

- Luftballons
- Verschiedene Bälle

Hinweis

- Element der Musterlektion 3



Objektive Evaluation:

Der Trainer hat einen gelben und einen weissen Ball in der Hand. Wirft er den weissen Ball, fängt das Kind ihn mit der linken Hand. Wirft er den gelben Ball, fängt es ihn mit der rechten Hand.

Von 10 geworfenen Bällen müssen 7 gefangen werden.

ZooPing – Taktik

Experimentieren

Ziel: Das Kind experimentiert und findet selbstständig Lösungen.

Grundsätzlich soll die Trainerin eine Aufgabe geben und dann den Kindern Zeit zum Experimentieren lassen.

Beschreibung für die Kinder: Ich bewege mich wie ein Krebs in alle Richtungen.

Krebs

Krebsgang

Die Kinder experimentieren mit Gangarten um Pylonen

- Um die Pylonen
- Über die Pylonen
- Gehend/laufend
- Vorwärts/rückwärts
- Hüpfend/hopsend
- Zu zweit
- Das Kind tritt im Lauf bei den Pylonen ganz schnell nach rechts/links (Kicks).
- Das Kind berührt beim Laufen mit der linken und der rechten Hand abwechselnd die Spitzen der Pylonen.

Material

- Pylonen

Hinweis

- Element der Musterlektion 4

Reif für den Reifen

Das Kind experimentiert mit Rotationen beim Reifen.

Übungsformen:

- Das Kind geht/läuft in der Halle und rollt den Reifen mit der linken und der rechten Hand.
- Zwei Kinder rollen einander den Reifen zu.
- Das Kind gibt dem Reifen so Rotation, dass er zurückrollt (Rückwärtsrotation).
- Das Kind dreht den Reifen wie einen Kreisel so, dass er nach dem Loslassen möglichst lange rotiert, bevor er am Boden liegen bleibt.



Material

- Reifen

Platzmangel

- 6 Kinder stellen sich auf eine Matte, wobei nur 4 Füße auf der Matte sein dürfen.

Variante:

- Mehrere Kinder sollen sich auf ein Zeitungsblatt stellen. Wie? Wie viele haben Platz?

Material

- Matte
- Zeitung

Abgehoben

- Den Kindern wird verschiedenes Material zur Verfügung gestellt. Sie sollen dieses so aufstellen und verwenden, dass sie ohne Bodenkontakt die Halle durchqueren können.

Material

- Verschiedenes Material

Subjektive Evaluation:

Das Kind hat im Bereich der obigen Übungen Erfahrungen gesammelt.

ZooPing – Persönliche Entwicklung

Rituale / Regeln

Ziel: Das Kind kennt die Rituale sowie die Regeln der Gruppe und hält sich daran.
Beschreibung für die Kinder: In unserem Zoo hat es (Platz für) verschiedene Tiere.
Wir haben unsere Rituale und Regeln.

Ping im Zoo

Ping (1. Lektion)

- Kennenlernen der Gruppe und von Ping als Leitfigur:
Die Kinder sitzen im Kreis. Ping begrüsst die Kinder und stellt sich vor. Ping rollt vom Trainer zum Kind. Das jeweilige Kind nennt seinen Namen und rollt Ping zurück.



Material

- „Ping“

Hinweise

- „Ping“ ist ein Ball, der sprechen kann. Er wurde aus einem Kuschelsocken gebastelt. Er begrüsst die Kinder zu Beginn jeder Lektion.
- Element der Musterlektion 1

Tischtennisgruss / Ritual

- Die Kinder gehen/laufen vorwärts/rückwärts. Wenn sie sich begegnen, begrüßen sie sich mit dem Tischtennisgruss.



Varianten:

- Die Kinder grüssen sich mit der linken Hand oder übers Kreuz mit beiden Händen.
- Mit Musik: Erst wenn sie stoppt, grüssen die Kinder einander.
- Die Trainerin klatscht 1-4 Mal in die Hände. Das Kind muss – während des Gehens, Laufens oder Hüpfens – so viele Kinder, wie es akustische Signale waren, grüssen.

Material

- Musik

Hinweise

- Der Tischtennisgruss ist ein Händedruck mit dem Daumen nach oben und locker gebeugten Fingern. Dabei schaut man sich in die Augen.
- Element der Musterlektion 1

Vertrauen fördern

- Das Kind folgt einem Partner, welcher es in verschiedenen Formen mit verbundenen Augen durch die Halle führt.

Material

- Tücher, um die Augen zu verbinden

Abschlussritual

- Die Kinder sitzen am Boden. Der Trainer wiederholt die Lernthemen und lobt die Kinder für ihren Einsatz. Die Leitfigur Ping weckt das Interesse für die nächste Lektion und sagt auf Wiedersehen. Alle Kinder verabschieden sich mit dem Tischtennisgruss.

Material

- „Ping“

Hinweise

- Tischtennisgruss: siehe oben
- Element der Musterlektion 1

Feedback einholen

- Am Boden liegen Symbolkarten, z.B. Sonne, Sonne mit kleiner Wolke, Wolke, Regen. Die Kinder stehen zu dem Symbol, welches ausdrückt, wie ihnen die Lektion gefallen hat.

Variante:

- Mit Smileys, Emojis

Material

- Symbolkarten

PS: Empfehlung zum Toilettenritual

- Den Kindern und den Eltern, welche die Kinder bringen, wird mitgeteilt, dass das Toilettenritual unmittelbar vor dem Training Pflicht ist.

Subjektive Evaluation:

Nach Einschätzung der Trainerperson kennt und befolgt das Kind die Regeln und Rituale der Gruppe.

ZooPing – Persönliche Entwicklung Der Trainerin zuhören Ziel: Das Kind hört der Trainerperson aufmerksam zu und reagiert schnell auf ihre Anweisungen. Beschreibung für die Kinder: Wenn die Löwin brüllt, komme ich schnell und höre aufmerksam zu.	<h1 style="color: red;">Löwin</h1>
---	------------------------------------

Grundsätzliche Hinweise <ul style="list-style-type: none"> • Wenige, aber klare Zeichen verwenden. • Diese immer wieder anwenden, damit die Kinder sich rasch daran gewöhnen. • Die Anweisungen immer erst geben, wenn alle Kinder ruhig sind und der Blickkontakt da ist. • Ihnen erklären, dass, je länger es dauert, desto mehr spannende Spiele wegen Zeitmangel wegfallen werden („für euer Lieblingsspiel am Ende bleibt keine Zeit mehr.“) 	
Auf ein akustisches Signal achten <ul style="list-style-type: none"> • Die Trainerin gibt ein lautes akustisches Zeichen z.B. klatschen, rufen, pfeifen oder mit einem kleinen Musikinstrument. Die Kinder sammeln sich an dem Ort, den sie anzeigt oder benennt. 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Instrument für das akustische Signal
Countdown <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder bewegen sich frei im Raum oder sind in einer Übung vertieft. Sobald der Trainer beginnt, laut von „zehn“ zurück auf „null“ zu zählen, laufen sie los. Bei „null“ müssen alle beim Trainer sein, ruhig und bereit zum Zuhören. 	
Auf ein visuelles Signal achten <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder sind in einer Übung beschäftigt. Sie sollen während ihrer Tätigkeit immer wieder Blickkontakt mit der Trainerin aufnehmen. Wenn diese einen Gegenstand hoch in die Luft bewegt, z.B. Turnbündel, Tuch, Taschentuch oder Fähnchen, laufen die Kinder zu ihr, stehen ruhig und warten auf ihre Anweisung. 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Objekt für das visuelle Signal
Ruhe, wenn die Löwin brüllt <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind ist ruhig, wenn der Trainer spricht. • Wenn nicht, wird der folgende Vers zur Beruhigung eingesetzt: <p>„Fründe, Fründe“ → einander zuwinken</p> <p>„losed zue“ → eine Hand an ein Ohr halten</p> <p>„jetzt gaht's los“ → in beide Hände klatschen</p> <p>„und denn isch Rueh“ → mit zwei Fingern vor dem Mund eine Linie ziehen (Bild: Reissverschluss schliessen), dann zum Trainer blicken.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Vers ist auch mit dem Schläger in der Hand einsetzbar. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> • Vers: © Beatrice Schempp
Drei Aufträge aufs Mal <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Klatscht 5 Mal in die Hände, hüpf danach um alle Tische und stellt euch nachher auf den grossen Kreis!“ • „Bevor ihr an den Tisch geht, macht ihr fünf Sprünge, holt dann zwei Bälle aus dem Balleimer und sucht schliesslich einen Partner!“ 	Hinweis: <ul style="list-style-type: none"> • Auch Unsinnaufträge machen Freude, z. B.: „Zieht eure Socken aus, bügelt diese mit dem Schläger und schläft dann unter dem Tisch ein!“

Subjektive Evaluation:
Nach Einschätzung der Trainerperson ist das Kind rasch bereit und fähig, ihr zuzuhören.

ZooPing – Persönliche Entwicklung

Die Gruppe respektieren

Ziel: Das Kind begegnet allen Mitgliedern der Gruppe mit Respekt.

Beschreibung für die Kinder: Ich respektiere alle Tiere in der Herde.

Herde

Den anderen zuhören können – Sporttasche packen

- Jedes Kind packt reihum etwas in die Sporttasche. Zuvor muss es aber aufzählen, was die Kinder vor ihm bereits eingepackt haben. Beispiel:
Kind 1: Ich packe in meine Tasche einen Schläger.
Kind 2: Ich packe in meine Tasche einen Schläger und ein Taschentuch.
Kind 3: Ich packe in meine Tasche einen Schläger, ein Taschentuch und einen Schuh.
Etc.

Mit den anderen teilen können

- Während einer Ballschlacht gibt ein Kind Bälle ab an andere, die keine haben.

Hinweise

- Ballschlacht:
Zwei Mannschaften mit eigenem Spielfeld: Die Bälle sollen in das gegnerische Spielfeld geworfen und somit das eigene Feld geleert werden.
- Vergleiche allgemeine Koordination und Kondition, PingPoint 3, Seite 19

Warten können

- Beim Rundlauf mit der Trainerin am Balleimer wartet das Kind, bis das vorhergehende den Ball (oder mehrere) gespielt hat.

Verhalten im Wettkampf

- Nach einer Wettkampfform geben die Kinder einander die Hand und schauen sich dabei in die Augen.
- Die Verlierermannschaft gratuliert der Siegermannschaft.

Stoppszeichen

- Das Kind ruft selber laut „Stopp“, wenn es sich unwohl fühlt, z. B. weil es in einer Partner- oder Gruppenübung zu grob wird. Auch Nähe und Distanz können so geregelt werden.



Hinweis:

- Stoppszeichen:
Der Körper ist aufgerichtet und gespannt in einer Abwehrhaltung. Das Kind streckt die Hand (Innenfläche nach vorne) mit Schwung nach vorne und ruft laut „Stopp“. Der Partner nimmt Abstand.

Subjektive Evaluation:

Nach Einschätzung der Trainerperson respektiert das Kind die anderen Mitglieder der Gruppe.

ZooPing – Persönliche Entwicklung

Umgebung

Ziel: Das Kind kümmert sich um sein eigenes Material, kennt sich in der Halle aus und wird selbständiger.

Beschreibung für die Kinder: Ich habe und kenne alles, was für die Safari nötig ist.

Safari

<p>Tischtennis-Sachen selber vorbereiten und tragen</p> <ul style="list-style-type: none">Das Kind sagt diesen Vers zu Hause beim Packen auf und ebenso nach dem Training, bevor es nach Hause geht. Vers „Ich lueg selber“: <p>„Ich lueg selber, ha’s debi“ → Die Tasche zeigen</p> <p>„Turnschueh, Hose und s’T-Shi.“ → Auf die Kleidung zeigen</p> <p>„D’Socke hani nöd vergesse“ → Die Füße in die Luft strecken</p> <p>„Sicher au nöd d’Plastikfläsche“ → Die Flasche zeigen</p> <p>„Wasser igfüllt – isch doch klar“ → Die Flasche schütteln</p> <p>„Denn wird’s Training wunderbar.“ → In die Hände klatschen und Daumen hochhalten</p> <p>„De Schläger ghört doch au no dri.“ → Stolz den Schläger zeigen</p> <p>„Jetzt isch packt, jetzt gang i gli.“ → Die Tasche ergreifen und schliessen</p> <p>„D’Sportfründe warted alli scho.“ → Den Freunden schon zuwinken</p> <p>„Eis, zwei, drü – ich bin au cho.“ → Sich anschicken, loszulaufen</p>	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none">Vers: © Beatrice Schempp
<p>Kleidung?</p> <ul style="list-style-type: none">Die Kinder dürfen sich in der Garderobe „falsch“ anziehen (z.B. Shirt verdreht, nur eine Socke an, Schläger vergessen, Turnschuhe nicht gebunden, Trinkflasche nicht gefüllt) und Dinge liegen lassen. Die anderen Kinder sagen, was nicht stimmt, und wie es richtig gemacht wird.	
<p>Erkundung der Räumlichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none">Die Trainerin läuft mit den Kindern die Turnhalle, die Garderoben, den Eingangsbereich, die Toiletten und die Nebenräume ab und erklärt die Benutzung und den sachgemässen Umgang.Dann folgt das Spiel: „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist...“: Ein Kind beschreibt etwas im Raum, ohne in die entsprechende Richtung zu schauen. Die Gruppe muss erraten, was es gesehen hat.	
<p>Sorgfalt mit dem Schläger</p> <ul style="list-style-type: none">Partnerübung: Zwei Kinder halten sich an einer Hand, in der anderen halten sie den Schläger. Sie fliegen im Raum umher (Bild: riesige Vögel). Sobald die Musik stoppt, platzieren sie den Schläger so, dass dieser angelehnt ist (z.B. an die Wand oder den Tisch) und der Schlägerkopf nach unten zeigt. Dabei dürfen die Schläger nicht umfallen.	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none">Musik
<p>Autonom</p> <ul style="list-style-type: none">Das Kind lernt, am Training teilzunehmen, ohne dass die Eltern anwesend sind (ausser ganz zu Beginn).	

Subjektive Evaluation:

Nach Einschätzung der Trainerperson ist das Kind mit der Umgebung vertraut und hat sein Material vollständig dabei.

<p>ZooPing – Persönliche Entwicklung Eine positive Haltung haben / Fairplay</p> <p>Ziel: Das Kind lernt, in verschiedenen Situationen positiv zu bleiben und sich fair zu verhalten.</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Ich bleibe immer dran und verhalte mich fair.</p>	<p>Fairplay</p>
---	------------------------

<p>Grundsätzliches zur Haltung und zum Sozialverhalten des Trainers und der Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer ist Vorbild, und die Kinder orientieren sich an seinem Verhalten. • Er nimmt eine wertschätzende Haltung ein. • Er lobt und unterstützt die Kinder im Training. • Gelingt einem Kind eine Übung nicht, ermuntert er es und bietet Hilfestellungen und Vereinfachungen an. So werden viele Erfolgserlebnisse möglich. • Hilfsbereitschaft und Verständnis füreinander werden in der Gruppe gefördert. Die Kinder lernen, wie sie eine Konfliktsituation verbal austragen und positiv aufeinander zugehen können. • Die Kinder entwickeln eine gewisse Frustrationstoleranz, um Misserfolge meistern zu können. 	
<p>Lied „Faire Sport“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Lied von Andrew Bond wird angehört und besprochen. • Zum Lied werden die folgenden Bewegungen ausgeführt: <p>„Mir wänd faire Sport → In der Halle rennen das sind kei leeri Wort mir wänd – Ehrewort – nume faire Sport“</p> <p>„Mir wänd keis Umeschupfe“ → So tun, als ob geschupft würde</p> <p>„Keis a de Liebli Zupfe“ → Am eigenen Shirt zupfen</p> <p>„Keis Boxe, keis Theater“ → In die Luft boxen</p> <p>„Und kei Schmerze ussert Muskelkater“ → Die Kraft in den Oberarmen zeigen</p> <p>„Mir wänd faire Sport...“ → Weiterhin passende Bewegungen ausführen</p>	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lied von Andrew Bond, CD «Pfoschteschuss» © 2008
<p>Jeder/jede spielt mit jeder/jedem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Partnerübungen werden die Partner im Laufe der Lektion gewechselt. • Eine einzelne Übung wird mit verschiedenen Partnerinnen ausgeführt/gespielt. 	
<p>„Götti/Gotte“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein älteres/besseres Kind unterstützt ein jüngeres/schwächeres wie ein Patenkind. 	
<p>Fairness thematisieren</p> <p>Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Trainerin fragt die Kinder, was sie unter Fairness im Sport verstehen. • Beispiele von unfairm und fairm Sportverhalten werden in der Gruppe gesammelt. • Zu zweit: Beispiele von Fairness werden herausgefunden und dann der Gruppe vorgezeigt. • Bei einem konkreten Vorfall in der Gruppe thematisiert der Trainer die Fairness. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beispiele von Verhaltensweisen (Videos, Bilder)
<p>Selbstbeurteilung nach einem Spiel/einem Unterrichtsblock</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind gibt sich selber mit Smileys Feedback zu verschiedenen Punkten. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karten mit Smileys
<p>Abklatsch zur Förderung des Gemeinschaftssinns</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei einer besonderen Freude oder einer guten Leistung wird abgeklatscht. Zwei oder mehrere Kinder klatschen ab. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Abklatsch erfolgt mit flacher Hand, gestreckten Fingern und gespannter Handfläche (High five).

<p>Subjektive Evaluation: Nach Einschätzung der Trainerperson verhält sich das Kind positiv und fair.</p>

SportPing



SportPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Reagieren

Ziel: Das Kind verbessert seine Reaktionsfähigkeit.

Beschreibung für die Kinder: Ich reagiere so schnell wie ein Sprinter beim Start.

Sprinter

Rot oder blau

- Die Kinder liegen sich in zwei Gruppen paarweise gegenüber. Eine Geschichte wird erzählt. Auf ein Signalwort hin, z.B. „rot“/„blau“, muss richtig reagiert werden. Beispielsweise muss das eine Kind das andere fangen, bevor sich dieses auf einer Matte in Sicherheit begeben kann.

Varianten:

- Andere Startposition: Schneidersitz, Rückenlage usw.
- Mit einer dritten Farbe: Hören die Kinder die dritte Farbe, müssen sie die Plätze tauschen.
- Auch die Bedeutung des Signalwortes wechselt (rot wird blau und umgekehrt).

Material

- Geschichte

Hinweis

- Quelle: J+S Kindersport – Spielen, S. 37.



Schere, Stein, Papier

- Zwei Kinder stehen sich gegenüber und spielen Schere, Stein, Papier. Wer gewinnt, muss das andere fangen, bevor sich dieses in die Sicherheitszone retten kann.

Hinweis

- Quelle: J+S Kindersport – Spielen, S. 37

Ball aus dem Nichts

- Ein Ball wird von hinten zwischen den gegrätschten Beinen eines anderen Kindes durchgerollt. Dieses reagiert und versucht, den Ball möglichst schnell einzufangen.

Material

- Bälle

Helikopter

- Die Trainerperson steht in der Mitte und lässt ein Seil um sich kreisen. Die Kinder stehen im Kreis rundherum und müssen dem Seil mit Sprüngen in die Luft ausweichen.

Material

- Springseil

Komm mit, lauf weg

- Alle stehen im Kreis, ein Kind rennt rundherum und weist ein anderes mit „komm mit“ oder „lauf weg“ an, in welcher Richtung es um den Kreis laufen soll. Beide laufen und versuchen zuerst in die Lücke zu kommen, das langsamere Kind wird Anweiser.

Fang den Stab

- Zu zweit: Ein Kind hält einen Stab vertikal, das andere hat die Hand ein wenig darunter bereit. Ohne Ankündigung wird der Stab fallengelassen, durch schnelle Reaktion versucht das andere Kind, den Stab zu fangen.

Material

- Stäbe (oder andere Gegenstände)

Objektive Evaluation:

Das Kind hüpfte in der Helikopterübung (siehe oben) 5 Mal hintereinander, ohne das Seil zu berühren.

SportPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Laufen und Springen (3)

Ziel: Das Kind beherrscht anspruchsvollere Lauf- und Springformen.
Beschreibung für die Kinder: Ich bewege meine Füße schnell wie eine Steptänzerin.

Steptänzerin

Kartenstafette

- Karten mit verschiedenen Werten liegen verdeckt am Ende einer vorgegebenen Strecke.
3-4 Kinder pro Team holen sie rennend, um in einer bestimmten Zeit möglichst viele Punkte zu erhalten.

Material

- Kartenset

Koordinationsleiter

- Das Kind durchläuft eine Koordinationsleiter mit verschiedenen Aufgaben.

Möglichkeiten:

- zweibeinig
- einbeinig
- Sidesteps
- nur in jedes zweite Feld
- rückwärts
- zweimal rechtes und zweimal linkes Bein
- usw.

Variante:

- Mit Reifen statt der Koordinationsleiter
- Mit Reifen in zwei Farben
(eine Farbe für jeden Fuss)



Material

- Koordinationsleiter
- Reifen

Anhängen/Abhängen

- Das Kind A läuft eine Strecke hin und zurück, Dann nimmt A das Kind B auf die ganze Strecke mit und zum Schluss hängen sie noch das Kind C an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B. Am Schluss läuft C die Strecke alleine.

Hinweis

- Quelle: J+S Kindersport – Praktische Beispiele, S. 12

Insellauf

- Die Kinder durchqueren die Halle, wobei der Boden nicht berührt werden darf, sondern nur sichere Inseln (Matten, Reifen...). Die Abstände zwischen den Inseln werden immer grösser.

Material

- „Inseln“: Matten, Reifen, Teppiche, Seil, Oberteil von Schwedenkasten usw.

Turmbau

- Stafette: Die Kinder rennen, um Hölzchen zu einem Ziel zu bringen. Pro Lauf darf ein Kind nur ein Hölzchen hintragen. Aus diesen wird ein Turm gebaut, das Team mit dem höchsten Turm gewinnt.

Varianten:

- Mit Puzzleteilen
- Als Memory-Spiel

Material

- Parkethölzchen
- Puzzleteile
- Memory-Karten

Hinweis

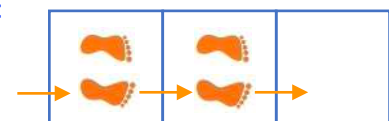
- Quelle: J+S Kindersport – Praktische Beispiele, S. 11

Objektive Evaluation:

Das Kind kann die Koordinationsleiter in folgenden zwei Formen durchlaufen:

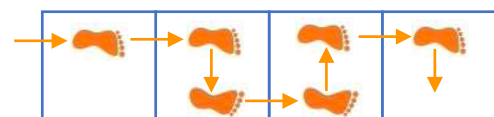
a) Rechts-links in jedem Feld

Es müssen 10 Felder fehlerlos durchlaufen werden.



b) Einbeinig zweimal linkes und zweimal rechtes Bein, also links-links, rechts-rechts, links-links usw.

Es müssen 10 Felder fehlerlos durchlaufen werden.



SportPing – Allgemeine Koordination und Kondition Differenzieren (von Oberkörper und Beinen) Ziel: Das Kind kann Bewegungen der verschiedenen Körperteile differenzieren und koordinieren. Beschreibung für die Kinder: Ich kann mehrere Bewegungen gleichzeitig machen.	<h2 style="color: blue;">Akrobatin</h2>
---	---

Akrobatisch <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder laufen, gleichzeitig klatschen sie einen Rhythmus, prellen einen Ball oder geben Pässe. 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Bälle
Unabhängig <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind stampft mit den Füßen und kreist gleichzeitig mit den Armen. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind klatscht mit den Händen und zeichnet gleichzeitig mit einem Fuss Kreise. 	
Was läuft nebenbei? <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind prellt einen Ball und wendet dabei auf Anweisung der Trainerperson verschiedene Laufarten an: Sidestep, rückwärts, Knie nach oben, Fersen hinten anschlagen. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Zu den obigen Laufarten muss ein Tischtennisball auf dem Schläger balanciert werden. • Ebenso, aber der Tischtennisball wird auf einem Löffel balanciert (Bild: Ei transportieren). 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Löffel

Objektive Evaluation:
Das Kind kann in beiden Versionen der zweiten Übung („Unabhängig“) je 5 Kreise ausführen.

SportPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Rhythmisieren

Ziel: Das Kind dosiert und rhythmisiert seine Bewegungen.

Beschreibung für die Kinder: Ich kann mich zu einem Rhythmus bewegen.

Tänzerin

Rhythmus im Blut

- Die Trainerperson gibt mit einem Perkussionsinstrument (oder mit Klatschen) einen Rhythmus vor. Die Kinder bewegen sich frei in der Halle zum Rhythmus. Dieser soll immer wieder verändert und angepasst werden.

Variante:

- Die Kinder bewegen sich zu einem abgespielten Musikstück möglichst passend und kreativ.

Material

- Perkussionsinstrument
- Musik

Schrittzähler

- Die Kinder müssen von einer Seite der Turnhalle zur anderen laufen. Die Trainerperson gibt jedes Mal die Anzahl der Schritte vor, die für die Strecke gebraucht werden dürfen. Die Kinder versuchen, mit ihrer Einschätzung die Schrittgröße möglichst passend zu wählen.

Unser Rhythmus

- Die Kinder prellen einen Ball am Boden. Die Trainerperson gibt vor, ob schneller oder langsamer geprellt werden soll. Die Kinder übernehmen den Rhythmus der Trainerperson.

Variante:

- Es werden verschiedene Bälle benutzt.

Material

- Verschiedenartige Bälle

Im Gleichtakt

- Zwei Kinder prellen einen Ball und versuchen ihren Rhythmus aufeinander abzustimmen, so dass beide Bälle exakt gleichzeitig aufprallen.



Tänzerin

- Die Kinder lernen eine ihrem Niveau angepasste Tanzkombination. Die Trainerperson gibt einige Schritte und einen Ablauf vor und übt diese zusammen mit den Kindern. Mögliche Tanzschritte: Seitwärts-Step, Twist, Kick, wippen, vorwärts oder rückwärts laufen, Hüpfschritte usw.

Varianten:

- Zusätzlich werden die Arme einbezogen.
- Zusätzliche Teile am Boden werden eingebaut.
- Ein Ablauf mit Tischtennis-Grundsritten wird ausgeführt. Vergleiche Tischtennisspezifische Koordination, PingPoint 5, S. 47

Material

- Musik

Hinweis

- Es ist vorteilhaft, die Schritte zu einer Kombination von 8 oder 16 Taktschlägen zusammensetzen.

Objektive/subjektive Evaluation:

Zwei Kinder prellen je einen Ball wie in der 4. Übung. Dabei müssen sie 10 Mal gleichzeitig prellen. Die Gleichzeitigkeit liegt im Ermessen der Trainerperson.

SportPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Rollen und Drehen / Balancieren

Ziel: Das Kind koordiniert seine Bewegungen im Raum und bleibt dabei im Gleichgewicht.

Beschreibung für die Kinder: Ich bewege mich auf ganz viele verschiedene Arten.

Artistin

Seerosen-Parcours

- Die Kinder durchlaufen einen Parcours, in welchem sie verschiedene Bewegungen ausführen: eine Rolle (auf einer Matte), 2-4 Drehungen um sich selbst, über eine umgekehrte Langbank balancieren, auf Seerosenblätter in einem See springen (Reifen). Wenn einige dieser Reifen zu weit auseinander liegen, müssen die Kinder sich orientieren, um den besten Weg finden.

Variante:

- Zusätzlich mit einer hängenden Langbank, die mit Seilen an Ringen befestigt wird.

Material

- Matten
- Langbank
- Reifen

Purzelbäume

- Die Kinder machen Rollen vorwärts, seitwärts und rückwärts auf grossen Matten, die schräg als Rampe aufgebaut worden sind (z.B. auf Langbänken an der Sprossenwand).

Material

- Grosse Matten
- Langbänke

Passende Höhe

- Auf zwei umgekehrten Langbänken stehen sich zwei Kinder gegenüber und passen sich einen Ball zu, ohne herabzufallen.

Material

- Bälle
- Langbänke



Objektive Evaluation:

Zwei Kinder passen sich einen Ball zu wie in der 3. Übung. Das müssen sie 10 Mal ohne Ballverlust schaffen.

SportPing – Tischtennisspezifische Koordination

Werfen und Fangen (mit und ohne Schläger)

Ziel: Das Kind kann Bälle werfen und fangen sowie sie mit dem Schläger gezielt schießen, und es festigt die Schlägerhaltung.

Beschreibung für die Kinder: Ich treffe ein Ziel mit dem Tischtennisball.

Golfspieler

Guter Fang

- Ein Kind macht am Tisch einen Aufschlag, das andere Kind fängt den Ball und macht danach seinerseits einen Aufschlag.

Varianten:

- Der Ball wird einhändig gefangen (links/rechts).
- Der Ball wird mit dem Schläger angenommen und dann mit der anderen Hand gefangen.

Cooler Tricks

- Neben dem Tisch: Das Kind wirft einen Tischtennisball in die Luft, führt einen Trick aus und fängt den Ball dann wieder.

Möglichkeiten für den Trick (Zusatzaufgabe):

- In die Hände klatschen
- Sich einmal drehen (360°)
- Den Boden berühren
- Eigene Ideen ausprobieren

Variante:

- Das Kind spielt den Ball mit dem Schläger hoch, gibt diesen dann hinter dem Rücken oder unter dem Bein durch und fängt den Ball wieder mit dem Schläger auf.

Tricks am Tisch

- Die Kinder spielen fortlaufende Ballwechsel am Tisch: Nach jeder Ballberührung wird eine Zusatzaufgabe ausgeführt. Dabei soll der Schläger möglichst rasch wieder in der richtigen Schlägerhaltung aufgenommen werden.

Möglichkeiten für den Trick (Zusatzaufgabe):

- Abwechselnd mit der linken und der rechten Hand spielen
- Den Schläger auf dem Tisch ablegen (geräuschlos, nicht werfen)
- Ebenso, zusätzlich 1x klatschen
- Den Schläger in der Hand drehen (halbe, ganze Drehung)
- Den Schläger um den Körper führen (in welcher Richtung bin ich schneller?)
- Den Schläger unter dem Bein durchgeben
- Eigene Ideen ausprobieren



Rollmops

- Eine PET-Flasche liegt in der Mitte der Halle. Zwei Teams stehen sich gegenüber hinter je einer Linie mit gleichem Abstand zur Flasche. Nach dem Startsignal versuchen beide Teams, die Flasche mit TT-Bällen so zu treffen, dass sie in die gegnerische Richtung umfällt.

Variante:

- Die Bälle entweder mit der Hand oder mit dem Schläger schießen.

Material

- PET-Flasche
- Viele TT-Bälle

Hallengolf

- Die Trainerperson bestimmt gewisse Objekte, die mit dem TT-Ball und dem Schläger getroffen werden müssen, z.B. ein Basketballkorb, eine Wand, eine Tür. Das Ziel ist, vom Start aus mit möglichst wenig Schüssen alle Ziele getroffen zu haben. Nach einem Schuss wird jeweils dort fortgefahren, wo der Ball zu liegen kommt.




Streeracket

- Zahlreiche weitere Ideen sind zu finden auf:
streeracket.net

Objektive Evaluation:

Ein Tischtennisball wird wie in Übung 2 in die Luft geworfen und wieder gefangen. Dazwischen muss in die Hände geklatscht werden. Für das Bestehen sind 5 erfolgreiche Versuche am Stück nötig.

<p>SportPing – Tischtennisspezifische Koordination Grundschläge ohne Schnitt erwerben und festigen Ziel: Das Kind erwirbt und festigt die Grundschläge ohne Schnitt (Konter, Schuss, Block). Beschreibung für die Kinder: Ich kann Konter, Schuss und Block spielen.</p>	<p>Tischtennis- Spielerin</p>
---	--



<p>Vereinfachte Bedingungen für den Erwerb des Konters schaffen: Balleimer</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder stellen sich in einer Reihe an. Die Trainerin am Balleimer spielt 2-5 Bälle pro Kind, welches nach dem Zurückspielen um alle Tische, die in der Halle stehen, läuft. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Je nachdem, wie viele Bälle getroffen wurden, muss eine grössere oder kleinere Runde vor dem erneuten Anstehen zurückgelegt werden. Die Kinder können sich auch gegenseitig Bälle aus dem Balleimer zuspelen. Dadurch erwerben sie zugleich die VH-Konter-Bewegung. 	<p>QR-Code VH-Konter:</p> 
<p>Die Schläge mit Bildern erklären</p> <ul style="list-style-type: none"> VH-Konter/VH Schuss: Fliege fangen RH-Konter: Tablett servieren, locker und langsam einen Frisbee werfen (mit wenig Handgelenkeinsatz), eine Fliege mit dem Handrücken verjagen. 	<p>QR-Code RH-Konter:</p> 
<p>Vereinfachte Bedingungen schaffen: ohne Zeitdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> Das Kind lässt den Ball zuerst auf die eigene Tischplatte fallen und führt dann den Schlag aus. Das andere Kind fängt den Ball und ist dann an der Reihe. 	
<p>Den VH-Schuss/-Endschlag erwerben</p> <ul style="list-style-type: none"> Das Kind tippt den Ball auf dem Schläger, dann versucht es, jenen bis an die Hallendecke zu schiessen und nach Möglichkeit wieder zu fangen. Das Kind schießt den Ball mit einer VH-Endschlag-Bewegung auf eine TT-Umrandung in ca. 2-3 m Entfernung. Nach jedem Treffer geht das Kind einen Schritt weiter nach hinten. Das Kind führt eine Gewichtsverlagerung mit einem kleinen Sprung vom hinteren auf das vordere Bein aus und klatscht zeitgleich mit dem Auftreffen des vorderen Beins seitlich vor dem Körper in die Hände. VH-Schuss am Balleimer mit zwingender Situation: Dazu wird ein Schwedenkasten unterhalb der Stelle hingestellt, wo sich der Schläger während der Ausholphase befindet, so dass das Kind seine Bewegung automatisch auf Schulterhöhe beginnt. 	<p>QR-Code VH-Schuss:</p> 
<p>Die Konterbewegung festigen – regelmässige Übungen mit RH- und VH-Konter</p> <ul style="list-style-type: none"> Butterfly/Acht: Ein Kind spielt immer diagonale und das andere immer parallele Konterbälle. Ein Kind verteilt aus der RH oder VH je zwei Bälle in die RH, dann zwei in die VH des anderen Kindes, welches immer auf die gleiche Seite zurückspielt. <p><i>Variante:</i> Nach acht Bällen wird der Ballwechsel frei.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Kind spielt aus der VH einen Ball in die VH, einen Ball in die Mitte und einen Ball in die RH des Partners, dann wieder in die VH usw. <p><i>Variante:</i> Nach zwei oder drei Durchgängen wird der Ballwechsel frei.</p>	

<p>Objektive Evaluation – 3 erfolgreiche Übungen</p> <ol style="list-style-type: none"> Zwei Kinder spielen VH-Konter in der VH-Diagonalen. Dabei müssen sie einen Ballwechsel mit mindestens 5 Berührungen pro Kind schaffen. Insgesamt haben sie dafür 3 Versuche. Sie müssen die gleiche Übung mit RH-Konter schaffen. VH-Schuss: Von der Trainerin werden am Balleimer 10 hohe Bälle (ca. 60-80 cm) eingespielt, auf welche das Kind einen VH-Schuss ausführt. Dabei müssen mindestens 6 Schüsse den Tisch treffen.







SportPing – Tischtennisspezifische Koordination
Grundschläge mit Unterschnitt erwerben und festigen

Ziel: Das Kind erwirbt und festigt die Grundschläge mit Unterschnitt.
 Beschreibung für die Kinder: Ich kann Bälle mit Unterschnitt schupfen.

Karate Kid




<p>Vereinfachte Bedingungen für den Erwerb des Unterschnitts schaffen: Balleimer</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder stellen sich in einer Reihe an. Die Trainerin am Balleimer spielt 2-5 Bälle pro Kind, welches mit Unterschnitt zurückspielt und dann um alle Tische, die in der Halle stehen, läuft. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Je nachdem, wie viele Bälle getroffen wurden, muss eine grössere oder kleinere Runde zurückgelegt werden, um wieder anzustehen. Die Kinder können sich auch gegenseitig Bälle aus dem Balleimer zuspelen. Dadurch erwerben sie zugleich die VH-Unterschnitt-Bewegung. 	<p>QR-Code VH-Unterschnitt:</p>  <p>QR-Code RH-Unterschnitt:</p> 
<p>Den Schlag mit einem Bild erklären</p> <ul style="list-style-type: none"> Karateschlag 	
<p>Ein Teilelement üben: Rückwärtsrotation</p> <ul style="list-style-type: none"> Das Kind versucht neben dem Tisch, einem Ball soviel Rückwärtsrotation zu geben, dass er zurückrollt. 	
<p>Vereinfachte Bedingungen schaffen: ohne Zeitdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> Das Kind lässt den Ball zuerst auf die eigene Tischplatte fallen und führt dann den Schlag aus. Das andere Kind fängt den Ball und ist dann an der Reihe. 	
<p>Ballwechsel mit vereinfachtem Unterschnitt-Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> Dabei lässt das Kind den Ball zuerst auf die eigene Tischplatte fallen und spielt ihn dann mit Unterschnitt auf die andere Seite. Das zweite Kind spielt ebenfalls mit Unterschnitt zurück, das erste ebenso usw. <p>Welches Paar schafft den längsten Ballwechsel?</p>	
<p>Die Unterschnitt-Bewegung festigen – regelmässige Übungen mit RH- und VH-Unterschnitt</p> <ul style="list-style-type: none"> Butterfly/Acht: Ein Kind spielt immer diagonale und das andere immer parallele Unterschnitt-Bälle. Beide Kinder spielen Unterschnitt-Bälle unregelmässig auf dem ganzen Tisch. 	

Objektive Evaluation:
 Die Trainerperson spielt aus dem Balleimer je 10 Unterschnitt-Bälle in die RH und die VH des Kindes. Dieses muss auf jeder Seite mindestens 6 dieser 10 Bälle erfolgreich mit Unterschnitt zurückspielen.

<p style="text-align: center;">SportPing – Tischtennisspezifische Koordination Grundschläge mit Überschnitt erwerben und festigen</p> <p>Ziel: Das Kind erwirbt und festigt die Grundschläge mit Überschnitt (VH- und RH-Topspin, Flip).</p> <p style="text-align: center;">Beschreibung für die Kinder: Ich kann Topspins spielen.</p>	<h2 style="color: blue;">Diskuswerfer</h2>
<p>Vereinfachte Bedingungen für den Erwerb des Topspins schaffen: Balleimer</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder stellen sich in einer Reihe am Balleimer an. Der Trainer spielt 2-5 Bälle pro Kind, welches mit Topspin zurückspielt und dann um alle Tische, die in der Halle stehen, läuft. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Je nachdem, wie viele Bälle getroffen wurden, muss eine grössere oder kleinere Runde zurückgelegt werden, um wieder anzustehen. 	<p>QR-Code VH-Topspin:</p> 
<p>Die Schläge mit Bildern erklären</p> <ul style="list-style-type: none"> VH-Topspin: Diskus werfen, wie ein Kapitän grüssen RH-Topspin: Frisbee werfen VH-Flip: Kopf streicheln RH-Flip: Spielkarten austeilen 	<p>QR-Code RH-Topspin:</p> 
<p>Vereinfachte Bedingungen schaffen: ohne Zeitdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> VH-Topspin: Das Kind lässt den Ball zuerst auf den Boden fallen und führt dann einen VH-Topspin aus. Das andere Kind fängt den Ball und ist dann an der Reihe. RH-Topspin: Ein zusätzlicher Schläger wird unter dem Netz eingespannt. Dadurch können Bälle unter dem Netz durchrollen. Beide Kinder rollen sich den Ball mit der RH-Seite des Schlägers gegenseitig zu. Später führt ein Kind einen RH-Topspin aus. Das andere Kind fängt den Ball und ist dann an der Reihe. 	<p>QR-Code VH-Flip:</p> 
<p>Parcours für den Erwerb des VH-Topspins</p> <ol style="list-style-type: none"> Das Kind führt die Bewegung entlang einer TT-Umrandung, die schräg vom Boden zum Tisch reicht, aus. Das Kind rollt den Ball über die Tischplatte zu sich und spielt ihn im Moment des Herabfallens auf die andere Tischseite. Das Kind rollt einen Tennisball in der Rille zwischen zwei Langbänken, die schräg an der Sprossenwand stehen, mit einer Topspin-Bewegung nach oben. Das Kind spielt den Tischtennisball mit Überschnitt an die Wand mit dem Ziel, dass er nach dem Absprung am Boden nochmals zur Wand zurückrollt. Das Kind spielt VH-Topspins auf das genaue Zuspiel der Trainerperson mit dem Balleimer. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Mit RH-Topspin: Dann steht das Kind bei 1. und 3. hinter der Umrandung/der Bank. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> TT-Umrandung Langbänke Tennisball
<p>Flip erwerben</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Handgelenk-Bewegung wird mit der 2. Übung des VH-Topspin-Parcours erlernt, d.h. ein Ball wird über die Tischplatte gerollt und während des Herabfallens auf die andere Tischseite gespielt. Nach 10 erfolgreichen Versuchen macht ein Kind kurze Aufschläge, die Rückschlägerin versucht, den Ball mit der Flip-Bewegung auf den Tisch zu spielen (VH und R). 	<p>QR-Code RH-Flip (VH ↑):</p> 
<p>Topspin festigen – regelmässige Übungen mit RH- und VH-Topspin</p> <ul style="list-style-type: none"> A verteilt (aus der RH oder VH) je zwei Bälle in die RH und in die VH von B. Dabei verteilt entweder A die Topspins und B blockt mit VH und RH, oder B spielt Topspins mit VH und R, dann verteilt A mit Block. <p><i>Variante:</i> Nach acht Bällen wird der Ballwechsel frei.</p> <ul style="list-style-type: none"> A verteilt aus der VH in VH, Mitte und RH von B, dann wieder in die VH usw. Dabei verteilt entweder A die Topspins und B blockt mit VH und RH, oder B spielt Topspins mit VH und R, dann verteilt A mit Block. <p><i>Variante:</i> Nach zwei oder drei Durchgängen wird der Ballwechsel frei.</p>	<p>QR-Codes Block:</p> <p>VH:</p>  <p>RH:</p> 

Objektive Evaluation:
Die Trainerperson spielt aus dem Balleimer je 10 Bälle in die RH und die VH des Kindes. Dieses muss auf jeder Seite mindestens 6 erfolgreiche Topspins spielen.

<p>SportPing – Tischtennisspezifische Koordination Grundschritte erwerben und festigen</p> <p>Ziel: Das Kind erwirbt und festigt die Grundschritte (Ministep, Sidestep, Umlaufen).</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Ich kann mich auf verschiedene Arten schnell seitwärts bewegen.</p>	<p>Torwart</p>
---	-----------------------

<p>Ich bin bereit</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder rennen umher, auf das Signal der Trainerperson müssen alle die Grundstellung einnehmen und dürfen sich nicht mehr bewegen. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder bewegen sich mit Sidesteps. Beim Rennen wird der Ball auf dem Schläger getippt. Ebenso mit Sidesteps 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Grundstellung wurde in ZooPing, allgemeine Koordination und Kondition, PingPoint 2, Seite 18, eingeführt.
<p>Ministeps</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder hüpfen auf beiden Beinen gleichzeitig (aus der Grundstellung). Die Trainerperson gibt Anweisungen wie links, rechts, nach vorne/hinten, öffnen; die Kinder machen entsprechende Ministeps. 	<p>QR-Code Ministep:</p> 
<p>Sidesteps</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwei Kinder stehen sich gegenüber und machen über die ganze Hallenlänge ein Wettrennen mit Sidesteps. In der nächsten Runde wird die Richtung gewechselt. Ein Kind verteilt aus der VH die Bälle abwechselnd in die VH und die RH der Partnerin. Diese verschiebt sich mit Sidesteps und spielt alle Bälle mit der VH zurück. 	<p>QR-Code Sidestep:</p> 
<p>Umlaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Position, die das Kind durch das Umlaufen erreichen soll, wird mit einer Markierung auf dem Boden gekennzeichnet. Die Kinder spielen VH-/RH-Konter in der RH-Diagonalen. Nach jeder Ballberührung müssen sie umlaufen (und für den nächsten Ball in die R-Stellung zurücklaufen). 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Material zum Markieren <p>QR-Code Umlaufen:</p> 
<p>Schattentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder üben verschiedene Schritte oder Schrittabfolgen mit Schattentraining. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Laufübungen werden kombiniert und auf ein unterschiedliches Signal ausgeführt, z.B. 1, 2 oder 3 Mal klatschen. 	
<p>Schritte für Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> Die ganze Gruppe steht im Kreis und übt eine Abfolge von Schritten (Sidesteps und Ministeps) nach rechts und links ein. Um das Umlaufen zu simulieren, stellen die Kinder sich senkrecht zum Kreis. 	

<p>Objektive Evaluation – 2 erfolgreiche Übungen</p> <ol style="list-style-type: none"> Die Trainerperson verteilt aus dem Balleimer 10 Bälle abwechselnd in die VH und die RH des Kindes. Dieses verschiebt sich mit Sidesteps und spielt alle Bälle mit der VH zurück. Von den 10 Bällen müssen mindestens 7 auf den Tisch gespielt werden. Die Trainerperson spielt aus dem Balleimer 10 Bälle in die RH des Kindes. Dieses spielt die Bälle abwechselnd mit der RH und der VH zurück, wobei es nach jedem Ball umläuft. Von den 10 Bällen müssen mindestens 7 auf den Tisch gespielt werden.

<p>SportPing – Taktik</p> <p>Beobachten, um zu platzieren</p> <p>Ziel: Das Kind kann aufgrund seiner Beobachtungen Bälle einschätzen und diese selber entsprechend platzieren.</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Ich beobachte und entscheide dann, wohin ich spiele.</p>	<p>Penaltyschützin</p>
---	-------------------------------

<p>Ich sehe rot</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Trainerin oder Partnerin spielt aus dem Balleimer Bälle wahlweise mit dem roten oder dem schwarzen Belag ein. Bei Rot muss das Kind den Ball auf die linke Tischhälfte zurückspielen, bei Schwarz auf die rechte. 	
<p>Auf die andere Seite</p> <ul style="list-style-type: none"> Einem Kind werden aus dem Balleimer Bälle zugespielt, ein weiteres Kind steht auf der Seite der Zuspielerin und stellt sich spielbereit entweder in die VH- oder die RH-Stellung. Das erste Kind muss nun immer auf die Seite spielen, auf der das andere Kind nicht bereitsteht. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Schläger des Kindes, das eine Seite abdeckt, muss sich klar und genug früh sichtbar auf der gewählten Seite in der Ausholphase für den VH- oder RH-Schlag befinden.
<p>Das leere Tor</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwei Teams spielen gegeneinander, die „Goalies“ und die „Stürmer“. Die Stürmer passen sich einen Ball zu und haben zum Ziel, diesen in einem der Tore (Reifen, Matten) zu versenken. Die Goalies versuchen, dies zu verhindern. Es gibt insgesamt mehr Tore als Goalies. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Bälle Reifen/Matten

<p>Objektive Evaluation:</p> <p>Das Kind steht in der Grundstellung am Tisch. Wie in Übung 1 spielt die Trainerin 10 Bälle mit dem roten oder dem schwarzen Belag ein. Bei Rot muss das Kind den Ball auf die linke Tischhälfte zurückspielen, bei Schwarz auf die rechte.</p> <p>Dabei müssen 7 der 10 Bälle auf die richtige Tischhälfte zurückgespielt werden.</p>
--

SportPing – Taktik
Einfache Bälle erkennen

Ziel: Das Kind erkennt einfache Bälle, die eine Angriffseröffnung ermöglichen.
Beschreibung für die Kinder: Ich erkenne, auf welchen Ball ich angreifen kann.

Baseballer

Bereit zum Schuss

- Zwei Kinder spielen VH-Konter in der VH-Diagonalen. Zwischen dem zweiten und sechsten Ball spielt ein Kind einen etwas langsameren, halbhoheren Ball. Das andere Kind greift darauf mit einem VH-Schuss an.

Variante:

- Die Kinder spielen RH-Konter in der RH-Diagonalen, beim langsameren Ball umläuft das Kind und greift den Ball mit der VH an.

Hinweis

- Bei der Variante: Wenn ein Kind spekuliert oder zu früh umläuft, wird es mit einem Ball in die VH ausgespielt.

Top vorbereitet

- Die Kinder spielen RH-Unterschnitt-Bälle in der RH-Diagonalen. Kommt ein Ball etwas mehr zur Mitte oder ist er langsamer, wird er mit einem VH-Topspin angegriffen.



Objektive Evaluation:

Wie in der Variante der Übung 1 spielt der Trainer flache Bälle in die RH. Sobald ein höherer Ball kommt, muss das Kind umlaufen und mit einem VH-Schuss angreifen.

7 von 10 Angriffsbällen müssen auf den Tisch gespielt werden.

SportPing – Taktik Den passenden Schlag wählen Ziel: Das Kind wählt den für die jeweilige Spielsituation passenden Schlag. Beschreibung für die Kinder: Ich entscheide mich für den besten Schlag.	Fechterin
---	------------------

Nicht über die Grenze <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder platzieren die Bälle frei auf dem ganzen Tisch. Die Mittellinie stellt die Grenze zwischen RH und VH dar. Je nachdem, wo der Ball landet, soll RH oder VH gespielt werden. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Am Balleimer mit dem Trainer, welcher die Bälle unregelmässig auf dem ganzen Tisch verteilt. 	
Gleiches mit Gleichem <ul style="list-style-type: none"> Am Balleimer spielt die Trainerperson die Bälle entweder mit Unterschnitt oder mit Konter ein. Die Unterschnitt-Bälle werden mit Unterschnitt zurückgespielt, die Konterbälle mit Konter. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> Ein Ziel oder eine Zone auf der anderen Tischhälfte muss getroffen werden. Mit Zählformen Mit fortlaufendem Spiel (das geht erst mit einiger Übung) 	
Rot-schwarz <ul style="list-style-type: none"> Die Trainerin oder Partnerin spielt aus dem Balleimer Bälle mit dem roten oder dem schwarzen Belag ein. Bei Rot muss das Kind den Ball mit Topspin zurückspielen, bei Schwarz mit Konter. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Es werden weisse und orange Bälle eingespielt, das Kind spielt Topspin oder Konter in Abhängigkeit von der Ballfarbe. 	Material <ul style="list-style-type: none"> Weisse und orange Bälle

Objektive Evaluation: Wie in Übung 2 spielt die Trainerperson 10 Bälle entweder mit Unterschnitt oder mit Konter ein. Die Unterschnitt-Bälle werden mit Unterschnitt zurückgespielt, die Konterbälle mit Konter. Dabei müssen 8 der 10 Bälle mit dem richtigen Schlag auf den Tisch gespielt werden.

<p>SportPing – Taktik</p> <p>Aufschlag und Rückschlag bewusst wählen</p> <p>Ziel: Das Kind kann die Art und die Platzierung seines Aufschlags und seines Rückschlags bewusst wählen.</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Ich spiele meinen Aufschlag und Rückschlag clever.</p>	<p>Taktikerin</p>
---	--------------------------

<p>Aufschlagspiel um Punkte</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Kind macht einen korrekten Aufschlag mit guter Platzierung, das andere Kind muss den Ball mit der Hand fangen, dann wird gewechselt. Sowohl der korrekte Aufschlag wie auch das Ballfangen geben einen Punkt. 	
<p>Gezielt in die VH/RH</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder spielen frei mit der Vorgabe, dass der Aufschlag (oder der Rückschlag) auf eine vorgegebene Tischhälfte (VH/RH) platziert werden muss. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Hat es Linkshänderinnen in der Gruppe, sollen viele Wechsel stattfinden, damit die Kinder sich jedes Mal an die neue Situation anpassen müssen.
<p>Clever gegen den Schnitt</p> <ul style="list-style-type: none"> Am Balleimer spielt die Trainerin oder der Partner Aufschläge entweder mit Unterschnitt oder mit Konter. Die Unterschnitt-Aufschläge werden mit Unterschnitt zurückgespielt, die Konter-Aufschläge mit Konter oder Topspin. 	
<p>Je eins</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder spielen Sätze. In jeder Serie von zwei Aufschlägen muss ein diagonaler und ein paralleler Aufschlag gespielt werden. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Mit der gleichen Vorgabe für den Rückschlag (bei freiem Aufschlag) Mit der gleichen Vorgabe sowohl für den Aufschlag als auch für den Rückschlag 	
<p>Der einseitige Kaiser</p> <ul style="list-style-type: none"> Beim Kaiserspiel gibt es die Vorgabe, dass nur mit der VH gespielt werden darf. Die Aufschläge und die Rückschläge sollen dabei „clever“ platziert werden. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Mit der Vorgabe, dass nur mit der RH gespielt werden darf Mit weiteren Vorgaben 	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> Vorher und/oder nachher mit den Kindern thematisieren, was wirklich clever ist (eben nicht immer, was man als erstes denkt!). Mit Hilfsmitteln am Tisch die Ballwege und die möglichen Winkel zeigen, vgl. den nächsten PingPoint, S. 52.
<p>Mein Aufschlag ist ein Volltreffer</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein A4-Blatt liegt auf der gegnerischen Tischhälfte. Wird es mit einem Aufschlag getroffen, muss es einmal gefaltet werden usw.- Wer schafft die kleinste Zielfläche? <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Mehrere Kinder versuchen im Wechsel, am gleichen Tisch das Blatt zu treffen. Wer zweimal in Folge das Blatt trifft, darf seine Unterschrift darauf setzen. Mit anderen Zielflächen: Bierdeckel, Bonbon (welches bei einem Treffer gegessen werden darf) 	

<p>Objektive Evaluation:</p> <p>Wie in Übung 3 spielt die Trainerin 10 Aufschläge entweder mit Unterschnitt oder mit Konter. Die Unterschnitt-Aufschläge werden mit Unterschnitt zurückgespielt, die Konter-Aufschläge mit Konter oder Topspin. Dabei müssen 7 der 10 Bälle mit dem richtigen Schlag auf den Tisch gespielt werden.</p>
--

<p>SportPing – Taktik</p> <p>Einfache Spielzüge spielen</p> <p>Ziel: Das Kind kann einfache taktische Spielzüge einsetzen. Beschreibung für die Kinder: Ich überlege im Voraus, wohin der Ball wahrscheinlich kommt.</p>	<p>Schachspieler</p>
---	-----------------------------

<p>Einfache Spielzüge, um den möglichen Rückschlagswinkel abzudecken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzer Unterschnitt-Aufschlag in die VH, der Rückschlag kommt mit Unterschnitt in die VH zurück, Angriff mit VH-Topspin, anschliessend wird der Ballwechsel ausgespielt. • Kurzer Unterschnitt-Aufschlag in die RH, der Rückschlag kommt mit Unterschnitt in die RH zurück, Umlaufen und Angriff mit VH-Topspin, anschliessend wird der Ballwechsel ausgespielt. • Langer schneller Aufschlag in die RH, Rückschlag in die RH, dann druckvoller Ball in die VH, anschliessend wird der Ballwechsel ausgespielt. 	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit den Kindern thematisieren, welche Ballwege wahrscheinlicher als andere sind sowie welche Aufschläge sinnvoller sind. • Mit Hilfsmitteln am Tisch die möglichen Winkel im Ballwechsel zeigen.
<p>Die andere Ecke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Aufschlag wird in eine Ecke nach Wahl gespielt, der anschliessende (dritte) Ball in die andere Ecke. 	



<p>Objektive Evaluation:</p> <p>Wie in den ersten zwei Punkten der Übung 1 schlägt der Aufschläger kurz mit Unterschnitt auf und greift anschliessend mit VH-Topspin an. Er hat 10 Versuche, wobei er die Platzierung des Aufschlags so wählen kann/muss, dass er mindestens drei Mal aus der VH-Seite und drei Mal aus der RH-Seite erfolgreich angreift (von beiden Seiten mit VH-Topspin).</p>

<p>SportPing – Persönliche Entwicklung Mit einem Partner spielen Ziel: Das Kind kann mit einem anderen zusammenspielen. Beschreibung für die Kinder: Ich spiele mit einem Partner/einer Partnerin zusammen.</p>	<p>Teamspieler</p>
--	---------------------------

<p>Zu zweit auf zehn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Kinder spielen zusammen einen freien Ballwechsel und versuchen, 10 Hin- und Rückschläge zu erreichen. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Ziel ist, als Paar einen langen Ballwechsel zu schaffen und nicht als Einzelspieler den Punkt zu erzielen.
<p>Teamrekord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder spielen VH-Konter auf VH-Konter in der VH-Diagonalen. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen. Ein auf die RH-Seite gespielter Ball gilt als Fehler. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit RH-Konter in der RH-Diagonalen 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die RH-Tischhälften (bzw. VH bei der Variante) können abgedeckt werden.
<p>Gemeinsam am Balleimer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Kinder spielen sich gegenseitig Bälle aus einem Balleimer ein. Ziel ist es, zu zweit möglichst viele erfolgreiche Rückschläge (Zuspiel und vorgegebenen Rückschlag) zu schaffen. 	

<p>Objektive Evaluation: Zwei Kinder spielen zusammen einen freien Ballwechsel. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen innerhalb von 30 Sekunden zu erreichen. Es wird die Gesamtzahl der während der 30 Sekunden erzielten Hin- und Rückschläge gezählt, d.h. nach einem Fehler wird nicht wieder bei Null begonnen, sondern beim vorherigen Stand weitergezählt. Es darf aber nur ein einziger Ball verwendet werden. Es müssen 15 Hin- und Rückschläge in 30'' erreicht werden. Die Kinder haben drei Versuche zur Verfügung.</p>

SportPing – Persönliche Entwicklung

Punkte zählen / Regeln kennen

Ziel: Das Kind kennt die nötigen Regeln, um die Punkte eines Satzes ohne die Trainerin zählen zu können.

Beschreibung für die Kinder: Ich kenne die Tischtennis-Regeln.

Schiedsrichterin

Wir sind unser eigener Schiri

- Zwei Kinder spielen selbständig einen Satz und achten darauf, dass der Spielstand nach jedem Ballwechsel deutlich gesagt wird und dass beim Aufschlag korrekt gewechselt wird.

Ich bin euer Schiri

- In Dreiergruppen amtiert ein Kind als Schiedsrichter über ein Spiel der zwei anderen. Es ist dabei für den Punktestand verantwortlich und muss in Zweifelsfällen entscheiden, wer den Punkt gemacht hat oder wer Aufschlag hat.



Objektive Evaluation:

Wie in Übung 2 kann das Kind ohne fremde Hilfe einen Satz lang die Punkte richtig zählen.

**SportPing – Persönliche Entwicklung
(Inoffizielle) Wettkämpfe bestreiten**

Ziel: Das Kind kann an (inoffiziellen) Wettkämpfen teilnehmen.
Beschreibung für die Kinder: Ich kann selbständig einen Match spielen.

**Wettkampf-
Spieler**

Einen Wettkampf spielen

- Das Kind spielt Matches in einer Wettkampfatmosphäre. Dies kann ein Abschlussturnier vor den Ferien, ein Freundschaftsturnier gegen andere Vereine oder ein offizielles Turnier für Unlizenzierte sein (Swiss Junior Challenge, School Trophy).

Hinweis

- Das Ziel ist, die Wettkampfatmosphäre zu spüren. Das Resultat ist nicht das Wichtigste.

Geeignete Turnierformen für das Tischtennistraining mit Kindern

- Doppeltes K.O.-Turnier
- Ranglistenturniere
- Gruppenspiele
- Davis-Cup-Formel
-

QR-Code Turnierpläne:



Objektive Evaluation:

Das Kind hat an einem Wettkampf ausserhalb des eigenen Vereins teilgenommen (Freundschaftsturnier gegen einen anderen Verein, Swiss Junior Challenge, School Trophy).

SportPing – Persönliche Entwicklung

Den Gegner respektieren

Ziel: Das Kind respektiert die Gegnerin und anerkennt ihre Leistung.

Beschreibung für die Kinder: Ich spiele fair und mit Respekt.

Fairplayer

Fairplay-Regeln

- Vor und nach jedem Match reichen sich die zwei Kinder die Hand (mit Augenkontakt).
- Bei Netz- und Kantenbällen entschuldigt man sich.
- Gegenüber der Gegnerin bleibt man immer fair.
- Bei Uneinigkeiten findet man gemeinsam eine Lösung.

Fairplay in der Praxis

- Die Kinder spielen kurze Wettkämpfe (maximal einen Satz) und wenden dabei die gelernten Regeln an.
- Die Trainerperson beurteilt das Verhalten fortlaufend und gibt den Kindern dazu Rückmeldungen.



Objektive Evaluation:

In einem von der Trainerin beobachteten Wettkampf wendet das Kind die Fairplay-Regeln an.

SportPing – Persönliche Entwicklung Commitments einhalten Ziel: Das Kind kennt die Commitments (Verhaltensregeln der Gruppe) und hält sich daran. Beschreibung für die Kinder: Ich halte mich an die Gruppenregeln und helfe mit.	VereinsspielerIn
--	-------------------------

Beispiele von Commitments <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder sind pünktlich. • Die Kinder sind selbständig. • Alle Kinder helfen mit beim Aufbauen/Abräumen und beim Bällesammeln. • Die Kinder verhalten sich fair. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> • Zum Fairplay siehe den vorherigen PingPoint „Fairplayer“ sowie den PingPoint „Fairplay“ in ZooPing, persönliche Entwicklung, S. 36
Commitments einführen <ul style="list-style-type: none"> • Die Commitments werden zu Beginn eines Kurses, am Anfang einer Lektion und beim Neueintritt des Kindes besprochen. • Aus Problemsituationen entstandene Regeln werden hinzugefügt. • Die Liste kann während der Trainings in der Halle ausgehängt werden. 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Liste der Commitments
Selbst- und Trainer-Einschätzung <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder sollen am Ende eines Trainings oder einer Reihe mehrerer Trainings zu jedem Commitment selber einschätzen, ob sie diese eingehalten haben oder nicht (alternativ können sie sich selber Noten geben). Die Trainerperson gibt ihre Einschätzungen ebenfalls ab und vergleicht diese mit denjenigen der Kinder. 	

Objektive Evaluation:
 Eine Besprechung zu 3-4 Commitments gemäss Punkt 3 (Selbst- und Trainer-Einschätzung) hat stattgefunden.

GlobalPing



GlobalPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Orientierung / Gleichgewicht (2)

Ziel: Das Kind beherrscht fortgeschrittene Orientierungs- und Gleichgewichtsübungen.

Beschreibung für die Kinder: Ich behalte die Orientierung im Tornado.

Tornado

Ich fange im Tornado

- Das Kind wirft einen Ball an eine Wand, dreht sich um die eigene Körperachse und fängt den Ball wieder.

Material

- Bälle

Ich fange blind

- Das Kind wirft einen Ball nach oben und fängt ihn hinter dem Rücken, ohne sich umzudrehen. Anschliessend wirft es den Ball über den Kopf wieder nach vorne und fängt ihn.

Material

- Bälle

Wackliger Boden

- Ein Kind versucht, auf einer instabilen Unterlage stehen zu bleiben, z.B. einer Wackelbank (mit Basketbällen unter einem Schwedenkastenoberteil), einem Luftkissen oder einem Balancierbrett (Brett auf einem Rohr).

Variante:

- Zwei Kinder stehen sich auf einer instabilen Unterlage gegenüber und spielen sich Bälle zu.

Material

- Schwedenkasten und Basketbälle, Luftkissen, Balancierbrett
- Bälle



Gleichgewichtsduell

- Auf einer umgekehrten Langbank stehen sich 2 Kinder auf einem Bein stehend gegenüber. Die beiden Füße in der Luft berühren sich. Durch Druckveränderungen versuchen die Kinder, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Material

- Langbank

Hinweis

- Quelle: mobilesport 38/2007

Objektive Evaluation:

Wie in der Übung 1 fängt das Kind nach einer Drehung den Ball erfolgreich. Dies muss es 5 Mal am Stück schaffen. Es hat maximal drei Versuche.

**GlobalPing – Allgemeine Koordination und Kondition
Rhythmisieren und Reagieren (2)**

Samba

Ziel: Das Kind beherrscht fortgeschrittene Rhythmus- und Reaktionsübungen.
Beschreibung für die Kinder: Ich bewege mich im Rhythmus und reagiere schnell.

Seilspringen

- Beim Seilspringen hält das Kind einen vorgegebenen Rhythmus aufrecht.
- Möglichkeiten:
- Zweibeinig
 - Einbeinig
 - Abwechselnd mit dem rechtem und dem linkem Fuss
 - Obige Möglichkeiten abwechselnd oder nicht
 - Mit einer unterschiedlichen Anzahl von Zwischenhüpfen

Material

- Springseile

Koordinationsleiter

- Die Koordinationsleiter wird mit einem vorgegebenen Muster durchlaufen. Das Ziel ist, dieses auf der ganzen Strecke beizubehalten.

Muster-Möglichkeiten:

- Das Kind springt abwechselnd mit dem rechtem und dem linkem Fuss in ein Feld.
- Das Kind steht abwechselnd ab, aber in jedem Feld zweimal oder dreimal.
- Das Kind hüpfte einbeinig, zweimal rechts, dann zweimal links.
- usw.

Variante:

- Mit Reifen statt der Koordinationsleiter

Material

- Koordinationsleiter
- Reifen

Hinweis

- Einfache Schrittfolgen für die Koordinationsleiter sind in SportPing, Allgemeine Koordination und Kondition, PingPoint 2 zu finden, Seite 39.



Vor dem zweiten Absprung

- Kind A steht mit dem Rücken zu Kind B. Dieses lässt einen Ball fallen. Sobald Kind A den Aufprall hört, dreht es sich um und versucht, den Ball vor dem zweiten Aufprall am Boden zu fangen.

Material

- Bälle

In der Luft

- Zwei Kinder stehen hintereinander, etwa 2-3 Meter von einer Wand entfernt. Das hintere Kind spielt einen Ball über den Kopf des vorderen an die Wand. Dieses versucht, schnell zu reagieren, um den Ball noch in der Luft zu fangen.

Varianten beim Ballwurf:

- Der Ball wird unterschiedlich geworfen: schneller, langsamer, höher, tiefer, mehr rechts oder mehr links an die Wand.

Material

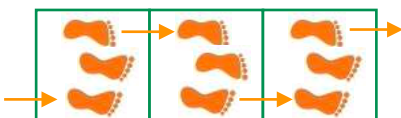
- Bälle

Objektive Evaluation:

Das Kind kann die Koordinationsleiter in folgender Form durchlaufen:

In jedem Feld dreimal absteigen: im ersten Feld rechts-links-rechts, im zweiten Feld links-rechts-links usw.

Es müssen 10 Felder fehlerlos durchlaufen werden.



GlobalPing – Allgemeine Koordination und Kondition
Schnellkraft und Explosivität

Ziel: Das Kind verbessert seine Fähigkeiten in Schnellkraft und Explosivität.

Beschreibung für die Kinder: Ich bin schnell wie der Blitz.

Blitz

<p>Platzwechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Gruppe bildet einen Kreis. In der Mitte des Kreises steht eine Fängerin. Jedes Kind im Kreis hat eine Nummer. Die Trainerin ruft zwei Zahlen auf, worauf diese beiden Kinder die Plätze tauschen müssen. Die Fängerin versucht, ein Kind zu fangen. Schafft sie dies vor dem Platzwechsel, wird sie vom erwischtem Kind abgelöst. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 4
<p>Schlägertausch</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwei Kinder stehen sich in etwa 2 Meter Entfernung gegenüber, beide halten einen Badmintonschläger mit dem Schlägerkopf nach unten auf dem Boden. Die Kinder versuchen, gleichzeitig die Plätze zu tauschen und den anderen Schläger zu halten, bevor dieser zu Boden fällt. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Mit mehr als zwei Kindern 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Badmintonschläger (oder Stäbe, Unihockeyschläger) <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 5
<p>Jagd zu viert:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder A, B, C und D joggen gemütlich in einem markierten Spielfeld. Auf ein Signal des Trainers jagt A das Kind B, dieses verfolgt C, C jagt Kind D und dieses A. Die Kinder können kreuz und quer durcheinander laufen. Jedes muss sich also einen Hasen und einen Jäger merken. Wer gewinnt die Jagd? <p>Die Sieger jeder Gruppe können zu weiteren Rennen zusammengestellt werden.</p>	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 5
<p>Shuttle-Lauf</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder bestreiten eine Stafette in Gruppen von 3-6 Personen. Das erste Kind jeder Gruppe wirft von der Startlinie einen Shuttle möglichst weit. Sobald der Shuttle auf den Boden trifft, darf das zweite losrennen, ihn aufnehmen und weiter werfen usw. <p>Wenn der Shuttle die gegenüberliegende Wand erreicht, wird der Rückweg bis zur Startlinie auf die gleiche Weise zurückgelegt.</p>	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Badminton-Shuttles <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 8
<p>Blitze schleudern</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwei Kinder stehen sich in 5-8 Meter Entfernung gegenüber und werfen sich so explosiv wie möglich einen leichten Medizinball oder einen Basketball zu. <p><i>Wurfmöglichkeiten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Einarmig (links/rechts) Beidarmig Seitlich Über den Kopf Rücklings 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 8

Objektive Evaluation:

Wie in Übung 2 tauschen zwei Kinder die Badmintonschläger, wobei nur die Schlaghand verwendet werden darf. Sie müssen 4 von 5 Mal erfolgreich tauschen.

GlobalPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Stützkraft

Ziel: Das Kind stärkt seine Stützmuskulatur.

Beschreibung für die Kinder: Ich kann meinen Körper wie ein Brett angespannt halten.

Brett

Unterarmstütz (Plank)

- Das Kind stützt sich auf beide Ellenbogen und beide Fussspitzen. Der Körper ist getreckt (Gesäss und Bauch anspannen), der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der ganze Körper bildet eine horizontale Linie. Die Position wird 30 Sekunden gehalten.

Varianten:

- Die gestreckten Beine werden im Wechsel links-rechts angehoben (mit stabilem Körper).
- Zwei Kinder positionieren sich gegenüber im Unterarmstütz. Auf das Signal der Trainerperson versuchen sie, dem anderen Kind, welches auszuweichen versucht, von oben auf die Hände zu klatschen, ohne die Position zu verlieren. Der Verlierer muss die Position danach weitere 10 Sekunden halten.

Hinweis

- Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 26

Seitstütz

- Das Kind stützt sich seitlich auf einen Ellenbogen und eine Fusskante. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Die Position wird 30 Sekunden gehalten.

Variante:

- Das Becken wird zum Boden gesenkt und wieder gehoben. Dabei wird der Boden nur leicht berührt. Das Becken darf nicht nach hinten oder vorne rotieren.



Hinweis

- Für eine technisch saubere Ausführung berühren bei dieser Übung Rücken, Gesäss, Fersen und Kopf eine Wand.

Starre Beine

- Ein Kind ist in der Liegestütz- oder Globalstützposition. Der Partner hält dessen Beine hoch und lässt in unregelmässiger Reihenfolge ein Bein los. Das ausführende Kind versucht, sofort auszugleichen und das Absinken des Beines möglichst zu verhindern.

Variante:

- Schubkarre: Ein Kind ist in der Globalstützposition und wird vom anderen an den Beinen getragen. Gemeinsam muss das Paar eine gewisse Distanz zurücklegen oder einen Parcours durchlaufen.

Hinweis

- Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 26

Rumpfstrecken

- Das Kind streckt im Vierfüsslerstand ein Bein und den Gegenarm in eine horizontale Linie aus und stabilisiert die Position. Dann werden der Arm und das Bein zurückgeführt, bis sich das Knie und der Ellenbogen unter dem Körper berühren usw. Die Übung wird auf beide Seiten ausgeführt.

Hinweis

- Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 29

Objektive Evaluation:

Das Kind kann den Unterarmstütz (Übung 1) während 30 Sekunden halten.

GlobalPing – Allgemeine Koordination und Kondition

Beweglichkeit

Ziel: Das Kind erhält seine Beweglichkeit aufrecht und verbessert sie.

Beschreibung für die Kinder: Ich kenne Übungen, um beweglich wie Schilf zu sein.

Schilf


Achterball <ul style="list-style-type: none">• Zwei Kinder stehen mit dem Rücken zueinander im Abstand von etwa 1 Meter. Beide drehen den Oberkörper nach links und übergeben einen Ball hinter dem Rücken des anderen, anschliessend ebenso auf die rechte Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die Kinder. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none">• Beide Kinder drehen sich zur selben Seite (eines nach links, eines nach rechts).• Ohne Ball: Die Kinder drehen sich zueinander und klatschen mit den Händen ab.	Material <ul style="list-style-type: none">• Bälle Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 66
Auf und ab <ul style="list-style-type: none">• Zwei Kinder stehen mit dem Rücken zueinander mit gegrätschten Beinen im Abstand von etwa 1 Meter. Sie übergeben einen Ball zwischen ihren Beinen hindurch und dann über ihre Köpfe hinweg. Nach zehn Durchgängen wird die Richtung gewechselt. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">• Ohne Ball: Die Kinder klatschen unten und oben mit den Händen ab.	Material <ul style="list-style-type: none">• Bälle Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 66
Eine Acht rollen <ul style="list-style-type: none">• Das Kind ist in der Grätschstellung und rollt einen Ball in einer Acht um den linken und rechten Fuss. Dabei muss es immer auf die entsprechende Seite tief gehen (Knie beugen). Die Füsse haben einen festen Stand und heben nicht ab. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">• Der Ball wird getragen und berührt also den Boden nicht.	Material <ul style="list-style-type: none">• Bälle Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 66
Ein U rollen <ul style="list-style-type: none">• Das Kind ist im Langsitz und rollt einen Ball von den Fussspitzen zum Gesäss, übergibt ihn hinter dem Rücken auf die andere Seite und rollt ihn dort zu den Fussspitzen. Dasselbe wird auch in der anderen Richtung ausgeführt. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">• Im Langsitz wird der Ball vor den Fussspitzen auf die andere Körperseite gerollt. Dazu müssen eventuell die Knie leicht gebeugt werden.	Material <ul style="list-style-type: none">• Bälle Hinweis <ul style="list-style-type: none">• Quelle: Physis – Praktische Beispiele, S. 67
Weitere Dehnformen <ul style="list-style-type: none">• In J+S-Broschüre Physis – Praktische Beispiele, Seiten 65-77	

Subjektive Evaluation:

Das Kind muss die obigen 4 Übungen vorzeigen und korrekt ausführen können.

Ob die Ausführung korrekt ist, liegt im Ermessen der Trainerperson.

<p>GlobalPing – Tischtennisspezifische Koordination Schläge ohne Schnitt anwenden und variieren</p> <p>Ziel: Das Kind kann Schläge ohne Schnitt anwenden und variieren (Konter, Block, Schuss).</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Ich kann Schläge ohne Schnitt spielen.</p>	<h1>Äquator</h1>
---	------------------

<p>Acht/Butterfly</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Kinder spielen Konterbälle, das eine spielt immer diagonal, das andere parallel. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Kind, welches aufschlägt, spielt immer diagonal. Da beide aufschlagen können, werden die Rollen mehrmals getauscht. Die Kinder müssen rasch auf die jeweils neuen Platzierungen reagieren. 	
<p>Den Block anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Trainerperson spielt Topspin-Bälle aus dem Balleimer auf den ganzen Tisch, das Kind spielt die Bälle mit VH- und RH-Block zurück. 	
<p>Konter-Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die variablen Elemente der Konter-Schläge werden gezielt verändert. <p><i>Möglichkeiten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder spielen Konterbälle, ein Kind spielt abwechselnd einen schnellen und einen langsamen Konterball. • Die Kinder spielen abwechselnd mit einem grossen und einem kleinen Umfang der Bewegung. • Der Ball wird abwechselnd in der steigenden und in der fallenden Phase getroffen. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die variablen Elemente einer Bewegung sind: <ul style="list-style-type: none"> - Umfang und Dynamik der Bewegung - Winkel der Schlagebene und des Schlägers - Phase des Balltreffpunkts - Verlagerung des Körperschwerpunkts <p>Das ganze Technikmodell findet man mit diesem QR-Code:</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>50 – 75 – 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder trainieren den VH-Endschlag am Balleimer (mit durch die Trainerperson oder den Partner eingeworfenen Bällen). Drei aufeinanderfolgende Bälle sollen mit 50 %, dann mit 75 % und schliesslich mit 100 % des Maximaltempos gespielt werden. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Abstand von 2, 3, 4 und 5 Metern zum Tisch stehen TT-Umrandungen. Das Ziel ist, die Dynamik der Bewegung so zu variieren, dass eine vorgegebene Umrandung oder ein vorgegebener Zwischenraum getroffen wird. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umrandungen

Objektive Evaluation:
Wie in Übung 1 spielen die Kinder Butterfly. Dabei müssen 10 Hin- und Rückschläge ohne Fehler erreicht werden (Platzierungen auf die falsche Tischseite gelten als Fehler). Die Kinder haben maximal drei Versuche.

GlobalPing – Tischtennisspezifische Koordination

Schläge mit Überschnitt anwenden und variieren

Ziel: Das Kind kann Überschnitt-Schläge variieren (Rotation/Geschwindigkeit) und aus verschiedenen Distanzen zum Tisch spielen.

Beschreibung für die Kinder: Ich streife den Ball auf der Nordhalbkugel.

Nordhalbkugel

Den Topspin anwenden

- Ein Kind bekommt die Bälle regelmässig in die VH-Ecke und in die RH-Ecke verteilt und spielt jeweils VH- und RH-Topspins in die gegnerische RH.

Variante:

- Ab dem 8. Ball ist der Ballwechsel frei.
Die Anzahl der Bälle kann dem Spielniveau angepasst werden.

Hinweise

- In dieser Phase soll ein exaktes Bewegungsbild vermittelt werden. Dies geschieht durch x-fache Wiederholung der Bewegungen.
- Entsprechend werden auch Details korrigiert.

Die Dynamik des Topspins variieren

- Ein Kind spielt zwei langsamere Topspins, dann einen schnellen Topspin (explosivere Bewegung, Gewichtsverlagerung nach vorne), dann wieder zwei langsame Topspins usw.

Variante:

- Der sechste Ball (= der zweite schnelle Topspin) kann frei platziert werden.

Hinweise

- Diese Übung kann mit VH oder RH gespielt werden.
- Fortgeschrittene können die Topspins parallel platzieren.

Halbregelmässige Topspin-Übung

- A verteilt von der RH-Seite aus wahlweise einen oder zwei Bälle in die RH von B, dann einen Ball in die VH, danach wieder einen oder zwei Bälle in die RH usw.
B spielt VH- und RH-Topspins, immer auf die RH-Seite von A, welcher blockt.

Variante:

- A verteilt und blockt mit der VH, B spielt alle Topspins auf die VH-Seite von A.

Topspin mit Beinarbeit in die Tiefe

- A spielt abwechselnd zwei Topspins aus der Halbdistanz und zwei tischnahe Topspins.
B passt seine Block-Bewegung entsprechend an.

Hinweis

- Diese Übung kann mit VH oder RH gespielt werden.

Zwei Drittel Vorhand

- A verteilt mit seiner VH unregelmässig Bälle auf zwei Drittel des Tisches (VH). B spielt alle Bälle mit VH-Topspin auf die VH-Seite von A.

1. Topspin vs. 2. Topspin

- Aus dem Balleimer wird ein Ball mit Unterschnitt, der nächste wie ein Block/Konter eingespielt. Das Kind spielt zwei VH-Topspins und passt dabei die Bewegung an den ankommenden Ball an.

Hinweise

- Diese Übung simuliert den Eröffnungstopspin, welchem ein Nachspieltopspin folgt. Daher soll der zeitliche Abstand zwischen dem 1. und dem 2. Topspin gleich wie in einem tatsächlichen Ballwechsel sein.
- Nach dem 2. Topspin gibt es eine kurze Pause.

Den Flip anwenden

- B greift kurze Aufschläge von A mit VH- und RH-Flip an.

Variante:

- Ab und zu darf A überraschend lang aufschlagen.

Hinweis

- Bei Fortgeschrittenen soll auf die taktische Platzierung des Flips geachtet werden.

Objektive Evaluation

Wie in Übung 6 spielt die Trainerin aus dem Balleimer einen Ball mit Unterschnitt ein, den nächsten wie einen Block/Konter. Das Kind spielt zwei VH-Topspins. Von 5 solchen Zweierserien müssen mindestens 3 erfolgreich sein, d.h. beide Topspins treffen jeweils den Tisch.

Dasselbe muss mit RH-Topspins geschafft werden.





GlobalPing – Tischtennisspezifische Koordination

Schläge mit Unterschnitt anwenden und variieren

Ziel: Das Kind kann Unterschnitt-Bälle variieren und einen Unterschnitt-Verteidigungsball spielen.

Beschreibung für die Kinder: Ich kann verschiedene Unterschnitt-Bälle spielen.


Südhalbkugel

Höchstens zwei <ul style="list-style-type: none">Die Kinder spielen Schupfbälle auf dem ganzen Tisch. Es ist nicht erlaubt, mehr als zweimal mit der gleichen Seite zu spielen. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">Als Wettbewerb: Welche Paarung schafft am meisten Ballberührungen ohne Fehler?	Hinweis <ul style="list-style-type: none">Ein regelmässiges Muster, z.B. Butterfly, ist nicht erlaubt.
Der Unterschnitt-Kaiser <ul style="list-style-type: none">Die Kinder spielen das Kaiserspiel. Es sind nur Schläge mit Unterschnitt erlaubt. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none">Es sind nur RH-Schläge mit Unterschnitt erlaubt.Es sind nur kurze Unterschnitt-Bälle erlaubt.	Hinweis <ul style="list-style-type: none">Es soll versucht werden, den Punkt durch Variation von Rotation, Geschwindigkeit und Platzierung zu erzielen.
Erwerben und Festigen der kurzen Schupfbälle <ul style="list-style-type: none">Das Kind lernt den Rhythmus des kurzen Schupfballs (VH und RH): 1. Ausfallschritt nach vorne, 2. kurzer Schupfball, 3. rasche Rückkehr in die Grundstellung.Zuerst im Schattenspiel ohne Ball, dann auf kurze Bälle, die aus dem Balleimer eingespielt werden. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">Im fortlaufenden Spiel: zwei Kinder spielen kurze Schupfbälle, immer mit sofortiger Wiederpositionierung in der Grundstellung.	Hinweis <ul style="list-style-type: none">Zum Ausfallschritt siehe nächste Seite. QR-Codes kurzer Schupfball: VH:  RH: 
Erwerben und Festigen der Unterschnitt-Abwehr <ul style="list-style-type: none">Das Kind spielt mit der VH, bzw. mit der RH Unterschnitt-Abwehr auf Topspinbälle, die aus dem Balleimer eingespielt werden. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">Im fortlaufenden Spiel: A spielt Unterschnitt-Abwehr (VH oder RH), B greift mit VH-Topspin an.	QR-Codes Unterschnitt-Abwehr: VH:  RH: 

Objektive Evaluation:

Wie in Übung 1 spielen die Kinder Schupfbälle auf dem ganzen Tisch. Es ist nicht erlaubt, mehr als zweimal mit der gleichen Seite zu spielen. Es müssen 10 Ballberührungen pro Kind ohne Fehler erreicht werden. Ein regelmässiges Muster, z.B. Butterfly, ist nicht erlaubt.

<p>GlobalPing – Tischtennisspezifische Koordination</p> <p>Die Grundschritte anwenden und variieren („sich richtig bewegen“)</p> <p>Ziel: Das Kind kann die Grundschritte (Ministep, Sidestep, Umlaufen, Ausfallschritt) anwenden und variieren.</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Ich kann mich auf verschiedene Arten sicher bewegen.</p>	<h1>Falkenberg</h1>
---	---------------------

<p>Schattentraining zum Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder machen in der Grundposition kleine Tapping-Schritte. Klatscht die Trainerperson einmal, muss ein Sidestep gemacht werden, um einen Schlag aus der VH zu spielen, zweimal klatschen bedeutet einen Ministep und einen RH-Schlag, dreimal klatschen heisst Umlaufen. Dazwischen geht es immer mit Tapping weiter. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kombinationen von verschiedenen Schritten werden im Schattentraining geübt. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Tapping bezeichnet kleine, sehr rasch aufeinanderfolgende Schritte an Ort.
<p>Falkenberg / 2-1</p> <ul style="list-style-type: none"> A verteilt mit RH-Konter einen Ball in die VH und zwei Bälle in die RH von B. Dieser verschiebt sich und spielt alle Bälle in die RH von A: den ersten Ball mit VH, den zweiten mit RH und den dritten mit VH (nach Umlaufen). <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> B spielt Topspins, A blockt. A verteilt mit der VH, B spielt alle Bälle dorthin. Nach zwei Durchgängen (also nach 6 Bällen von B) wird der Ballwechsel frei. B kann auf den zweiten Ball, der in seine VH kommt (also insgesamt seinen vierten Ball), diagonal in die VH von A spielen. Danach ist der Ballwechsel frei. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> Falkenberg ist ein Ort in Südschweden, wo diese Übung sehr oft trainiert wurde.
<p>Variabel in die Vorhand</p> <ul style="list-style-type: none"> A verteilt mit der VH abwechselnd einen Ball in die RH und in die VH von B. Dabei soll die ganze VH-Tischhälfte von B ausgereizt werden. Dieser muss die Schrittgröße oder Schrittzahl für den VH-Ball jedes Mal anpassen. 	
<p>2-2</p> <ul style="list-style-type: none"> A verteilt mit der RH zwei Bälle in die RH und zwei Bälle in die VH von B (mehrere Durchgänge). B muss jeweils mindestens einen der beiden in die RH platzierten Bälle umlaufen und mit der VH spielen. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A verteilt mit der VH. 	
<p>Bereit zum Umlaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwei Kinder spielen RH-RH gegeneinander und platzieren den Ball dabei auf der ganzen RH-Tischhälfte. Beide bewegen sich mit Ministeps zum Ball. Dreht ein Kind das Schlägerblatt und spielt mit dem andersfarbigen Belag, muss das zweite Kind umlaufen und mit der VH spielen. Danach ist der Ballwechsel frei. 	
<p>Den Ausfallschritt festigen und anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Kind spielt kurze Aufschläge auf den ganzen Tisch, das andere macht einen Ausfallschritt nach vorne, um den Ball mit der VH oder der RH zurückzuspielen. Danach ist der Ballwechsel frei. 	<p>QR-Code Ausfallschritt:</p> 

Objektive Evaluation:
 In der Falkenberg-Übung (Übung 2) muss das Kind, welches läuft, zwei Durchgänge (6 Bälle von ihm) schaffen. Es hat maximal drei Versuche.

GlobalPing – Tischtennisspezifische Koordination

Aufschläge anwenden und variieren

Ziel: Das Kind wendet Unterschnitt-, Seitenschnitt- und kombinierte Schnittaufschläge an.

Beschreibung für die Kinder: Ich kann Aufschläge mit unterschiedlichem Schnitt spielen.

Bumerang

Variation im letzten Moment

- Ein Kind macht Aufschläge. Während des Hochwerfens des Balles sagt das andere Kind „Vorhand“ oder „Rückhand“. Das aufschlagende Kind muss den Ball auf die genannte Seite platzieren. Das zweite Kind fängt den Ball. Dann werden die Aufgaben getauscht.

Varianten:

- Weitere Vorgaben verwenden wie: Mitte, kurz, lang, Unterschnitt, Überschnitt, Seitenschnitt

Bumerang

- Die Kinder trainieren Unterschnitt-Aufschläge. In etwa einem Meter Entfernung von der gegnerischen Tischplatte wird eine TT-Umrandung aufgestellt (oder der Tisch einen Meter vor einer Wand hingestellt). Das Ziel ist, dass der Ball durch die Rückwärtsrotation anhält oder sogar umkehrt und dadurch die Umrandung/Wand nie berührt.

Hinweis

- Zwei Kinder stehen auf derselben Tischseite und machen die Übung gleichzeitig (ohne Rückschlag).

Kurz-lang

- Die gegnerische Tischplatte wird durch ein Seil oder eine Markierung in zwei Zonen geteilt (vorne/hinten). Ein Kind übt Aufschläge und muss dabei abwechselungsweise die vordere und die hintere Tischhälfte treffen.

Material

- Material zum Markieren

Tarnung

- Das Kind variiert aktiv die Rotation in seinem Aufschlag. Dabei wird immer fast dieselbe Bewegung ausgeführt. Allerdings wird der Ball einmal tangential mit viel Handgelenkeinsatz getroffen, einmal etwas frontaler und ohne Handgelenkeinsatz. Bei den zwei Aufschlägen wird jeweils verglichen, wie unterschiedlich die Bälle sich auf dem Tisch oder am Boden weiterbewegen.

Hinweis

- Übung ohne Rückschlag

In der Spur

- Das Kind trainiert Aufschläge mit Seitenschnitt und versucht dabei, dass der Ball einem vorgegebenen gekrümmten Weg auf der Tischplatte und dann auf dem Boden folgt. Der Weg kann durch Seile, Pylone oder andere kleine Gegenstände wie Becher, Indiacas usw. aufgezeichnet werden.

Material

- Material, um den Weg zu markieren



Objektive Evaluation

Das Kind spielt 10 Unterschnitt-Aufschläge wie in Übung 2. Der Ball darf die Umrandung oder die Wand in einem Meter Entfernung von der gegnerischen Grundlinie nicht berühren.

Dies muss bei mindestens 7 der 10 Aufschläge gelingen.

GlobalPing – Taktik
Über Varianten verfügen

Ziel: Das Kind kennt verschiedene Varianten und kann diese an die Spielsituation angepasst anwenden.

Beschreibung für die Kinder: Ich habe verschiedene Möglichkeiten und wähle die beste.

Plan A und B

Plan A oder Plan B?

- Am Balleimer werden Bälle einer bestimmten Art eingespielt. Auf jeden Ball hat das Kind mindestens zwei technische/taktische Varianten bereit. Je nachdem, welche Zahl die Trainerperson während des Einwerfens ruft (1, 2, 3, 4), muss das Kind die definierten Varianten spielen.

Art des eingespielten Balls mit den möglichen Varianten:

- Kurzer Unterschnitt-Ball:
 1. Flip
 2. (Kurzer) Schupfball
- Langer Unterschnitt-Ball:
 1. Schupfball
 2. Topspin parallel
 3. Topspin diagonal
 4. Topspin auf den Wechselpunkt
- Konterball:
 1. Topspin parallel
 2. Topspin diagonal
 3. Topspin auf den Wechselpunkt
- Topspinball:
 1. Block parallel
 2. Block diagonal
 3. Block auf den Wechselpunkt
- Hoher Ball:
 1. Schuss diagonal
 2. Schuss parallel
 3. Schuss auf den Wechselpunkt

Varianten:

- Statt eine Zahl zu rufen, kann die Trainerperson während des Einwerfens den roten oder den schwarzen Belag, welcher je einer Variante entspricht, beim Einspielen benutzen. Das Kind muss gut beobachten und die definierte Variante spielen.
- Die Trainerperson kann verschiedenartige Bälle einspielen, das Kind muss immer selber einen Schlag als passende Variante wählen.

Hinweis

- Der sogenannte Wechselpunkt (auch als Ellbogen oder TT-Bauch bekannt) ist nicht zu verwechseln mit der Tischmitte. Man versteht darunter den Punkt, wo der Übergang zwischen Vorhand und Rückhand erfolgt und wo der Spieler sich bewusst für einen Schlag mit einer der beiden Seiten entscheiden muss.

Sätze mit Vorgaben

- Die Kinder spielen Sätze und müssen dabei verschiedene taktische oder technische Vorgaben einhalten.

Nach einem Satz werden die Gegnerin und die Vorgabe gewechselt.

Möglichkeiten von Vorgaben:

- Nur Angriffsbälle spielen
- Nur passiv spielen (Schupfball und Block)
- Nur parallel spielen
- Jeden Aufschlag kurz spielen
- Jeden Rückschlag auf den Wechselpunkt platzieren
- Der Gegnerin nur in die RH oder nur in die VH spielen
- usw.

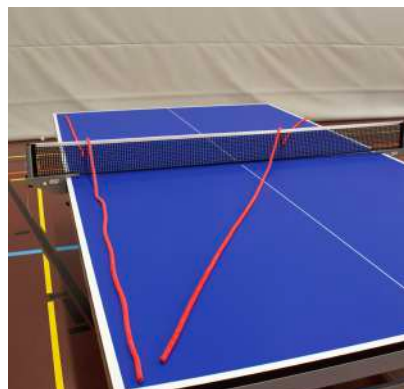
Objektive Evaluation:

Die Trainerperson spielt aus dem Balleimer 10 lange Unterschnitt-Bälle auf die VH-Seite des Kindes. Wenn sie während des Einwerfens „1“ ruft, muss das Kind einen parallelen VH-Topspin spielen, wenn sie „2“ ruft, einen diagonalen VH-Topspin. Zur Kontrolle der Platzierung ist auf der Tischhälfte der Trainerperson eine Zone von 30 cm entlang der ganzen Mittellinie abgedeckt.

Es müssen 7 der 10 Bälle auf die richtige Tischseite zurückgespielt werden.

GlobalPing – Taktik Vom Aufschlag ausgehende Spielzüge Ziel: Das Kind besitzt taktische Schemas, die vom Aufschlag ausgehen, um das Spiel zu bestimmen. Beschreibung für die Kinder: Mit dem Aufschlag bestimme ich die Fortsetzung des Ballwechsels.	<h1 style="color: green;">Winkel</h1>
--	---------------------------------------

Variable Platzierung des Aufschlags <ul style="list-style-type: none"> Aufschlagtraining am Balleimer, damit das Kind lernt, eine bestimmte Art des Aufschlags (z.B. Aufschlag mit kombiniertem Unter-/Seitenschnitt) an verschiedene Orte zu platzieren: kurz, lang, in die VH, in die RH usw. 	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> Diese Fähigkeit ist die technische Voraussetzung für die taktischen Spielzüge. Bei diesem Training muss während und unmittelbar nach dem Aufschlag die Position eingenommen werden, die aufgrund des möglichen Winkels des Rückschlags taktisch sinnvoll ist.
Logische Fortsetzung nach einem Aufschlag in die Rückhand <ul style="list-style-type: none"> Das Kind macht einen Aufschlag in die RH des Gegners und spielt darauf den dritten Ball mit RH-Topspin. 	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> Bei diesen Übungen soll das Kind lernen, an der richtigen Stelle im möglichen Rückschlagswinkel bereit zu stehen. Die Trainerperson soll diesen Winkel erklären und am Tisch aufzeigen, z. B. mit zwei Springseilen. Wenn durch die Platzierung des Rückschlags der vorgeschriebene dritte Ball nicht möglich ist, muss die Qualität der Aufschlagsplatzierung betrachtet und dann verbessert werden. Zum Wechsellpunkt vergleiche den Hinweis auf Seite 69.
Logische Fortsetzung nach einem Aufschlag in die Vorhand <ul style="list-style-type: none"> Das Kind macht einen Aufschlag in die VH der Gegnerin und spielt darauf den dritten Ball mit VH-Topspin. 	
Logische Fortsetzung nach dem eigenen Aufschlag <ul style="list-style-type: none"> Das Kind macht einen kurzen oder halblangen Aufschlag mit dem Ziel, den dritten Ball sogleich mit einem VH-Topspin anzugreifen – sowohl aus der VH als auch aus der RH (nach Umlaufen). 	
Logische Fortsetzung nach einem schnellen Aufschlag <ul style="list-style-type: none"> Das Kind macht einen langen, schnellen Aufschlag in eine Ecke oder den Wechsellpunkt mit dem Ziel, das andere Kind unter Druck zu setzen und den dritten Ball als Angriffsball zu spielen. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Das Kind kann zwischen dem schnellen, langen Aufschlag und einem kurzen Aufschlag wählen, aber immer mit dem Ziel, den dritten Ball als Angriffsball zu spielen. 	



Objektive Evaluation: Das Kind macht 5 Aufschläge in die RH des Gegners und spielt darauf den dritten Ball mit RH-Topspin, anschliessend 5 Aufschläge in die VH des Gegners und darauf den dritten Ball mit VH-Topspin. 6 dieser 10 Spielzüge müssen erfolgreich sein. Der Spielzug gilt als erfolgreich, wenn er bis zum Ende des dritten Balls korrekt gespielt worden ist (bis zum Topspin des Aufschlägers; falls dieser selber den Fehler macht, gilt dies in jedem Fall als Versuch, aber nicht falls der Rückschläger den Aufschlag nicht zurückspielen kann).

GlobalPing – Taktik Vom Rückschlag ausgehende Spielzüge Ziel: Das Kind besitzt taktische Schemas, die vom Rückschlag ausgehen, um das Spiel zu bestimmen. Beschreibung für die Kinder: Ich habe einen Plan mit meinem Rückschlag.	<h1>Return</h1>
--	-----------------

Variabler Rückschlag <ul style="list-style-type: none"> Rückschlagtraining am Balleimer oder mit einer Partnerin, damit das Kind lernt, auf kurze Unterschnitt-Aufschläge entweder kurz zu schupfen, lang zu schupfen oder zu flippen. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> Diese Fähigkeit ist die technische Voraussetzung für die taktischen Spielzüge.
Gegeninitiative <ul style="list-style-type: none"> Das Kind spielt auf kurze Unterschnitt-Aufschläge kurze Unterschnitt-Bälle mit dem Ziel, den vierten Ball sogleich mit einem VH- oder einem RH-Topspin anzugreifen. Der dritte Ball wird vom aufschlagenden Kind diagonal gespielt. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> Dem Kind erklären, dass der Gegner unter Druck meistens diagonal zurückspielt.
Flippiger Return <ul style="list-style-type: none"> Das Kind spielt auf kurze Aufschläge Flips auf den Wechsellpunkt mit dem Ziel, das andere Kind unter Druck zu setzen und selber den vierten Ball als Angriffsball zu spielen. 	
Top-Return <ul style="list-style-type: none"> Das Kind greift lange und halblange Aufschläge sogleich auf den Wechsellpunkt des Aufschlägers an. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> Zum Wechsellpunkt vergleiche den Hinweis auf Seite 69.

Objektive Evaluation:
Wie in Übung 2 bekommt das Kind 5 kurze Unterschnitt-Aufschläge und spielt kurze Unterschnitt-Bälle in die RH zurück. Der dritte Ball wird diagonal gespielt, der vierte Ball muss mit einem RH-Topspin angegriffen werden. Anschliessend wird die Übung 5 Mal für die VH gespielt (kurzer Unterschnitt-Aufschlag, Rückschlag in die VH, 3. Ball diagonal, 4. Ball VH-Topspin).
6 dieser 10 Spielzüge müssen erfolgreich sein. Der Spielzug gilt als erfolgreich, wenn er bis zum Ende des vierten Balls korrekt gespielt worden ist (bis zum Topspin der Rückschlägerin; falls diese selber den Fehler macht, gilt dies in jedem Fall als Versuch, aber nicht falls der andere beim Aufschlag oder beim dritten Ball den Fehler macht).

GlobalPing – Taktik Regeln und Taktik im Einzel anwenden Ziel: Das Kind kann Einzelwettkämpfe spielen und kennt die dazu nötigen Regeln. Beschreibung für die Kinder: Ich kenne die offiziellen Wettkampfregele.	Jury
---	-------------

Sätze wie richtig <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder spielen Sätze gegeneinander. Dabei wird insbesondere auf die Aufschlagregeln, die Aufschlagwechsel ab dem Spielstand 10:10, den Seitenwechsel im letztmöglichen Satz sowie den Handshake vor und nach dem Match geachtet. 	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> Vorzugsweise im letzten Teil des Trainings Die Trainerperson legt ein besonderes Augenmerk auf die Aufschlagregeln.
Offizieller Wettkampf <ul style="list-style-type: none"> Das Kind nimmt an einem offiziellen Wettkampf (Turnier für Unlizenzierte oder offizieller lizenzierter Spielbetrieb) teil. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> Die Trainerperson findet geeignete Wettkämpfe und kümmert sich um Elterninformation, Transport und Betreuung.
Fortgeschrittene Regeln <ul style="list-style-type: none"> Nachdem der Trainer die weitergehenden Regeln erklärt hat, spielen die Kinder unter seiner Aufsicht Sätze, in denen diese Regeln angewendet werden. <i>Mögliche Regeln:</i> <ul style="list-style-type: none"> Handtuchpause: alle sechs Punkte Ein Time-out pro Match <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Während zwei Kinder spielen, übernimmt ein weiteres Kind die Rolle des Schiedsrichters, die anderen kontrollieren und kommentieren seine Arbeit. 	
Selbsteinschätzung und Coaching <ul style="list-style-type: none"> Nach einem Match evaluiert das Kind seine eigenen Stärken und Schwächen und bespricht diese zusammen mit der Trainerperson. Davon ausgehend besprechen die zwei, wo und wie das Kind sich technisch/taktisch verbessern könnte. 	

Evaluation: Das Kind beurteilt bei 20 Aufschlägen, ob sie den Regeln entsprechend ausgeführt werden: 10 bei verschiedenen Kindern, 10 beim Trainer. Dieser muss absichtlich inkorrekte Aufschläge einbauen. Von den 20 Aufschlägen müssen 18 richtig als korrekt oder nicht korrekt beurteilt werden.
--

GlobalPing – Taktik

Doppel spielen

Ziel: Das Kind kann Spiele im Doppel bestreiten und kennt die dazugehörigen Regeln.

Beschreibung für die Kinder: Ich kenne die Doppelregeln und kann Doppel spielen.

Duo-Pack

Doppelregeln einführen

- Die Trainerperson erklärt und zeigt mit zwei/drei Kindern die wichtigsten Doppelregeln.

Regeln:

- Abwechselndes Spielen
- Reihenfolge von Auf- und Rückschlag und entsprechende Wechsel
- Wechsel dieser Abfolge im folgenden Satz, bei 10:10 und beim Seitenwechsel im 5. Satz
- Aufschlag immer in der VH-Diagonalen

Doppelregeln anwenden

- Im Training werden mit verschiedenen Partnern und Gegnern Sätze im Doppel gespielt. Dabei ist jedes Kind einmal für das korrekte Zählen und die Anwendung der obigen Regeln verantwortlich.

Wettkampfformen mit Doppeln

- Bei Abschlussturnieren im Training oder Trainingswettkämpfen werden auch Doppel gespielt, beispielsweise in verschiedenen Formen von Mannschaftswettkämpfen, in denen sowohl Einzel als auch Doppel vorkommen.

Doppel-Spielformen

- Wie im Tennisdoppel: Die Kinder müssen nicht abwechselnd spielen.
- Es steht pro Paarung nur ein Schläger zur Verfügung.
- Die Partner müssen sich während des Spiels an der Hand halten.
- Indonesisches Doppel: Beide Paarungen haben eine Kiste mit fünf Bällen in einer Entfernung von etwa 3 Metern hinter dem Tisch am Boden stehen. Die Paarung, die den Punkt verloren hat, muss dem Ball nachrennen und diesen in die eigene Kiste legen. Die Paarung, welche den Punkt gemacht hat, muss aus der eigenen Kiste einen neuen Ball für den Aufschlag holen. Beim Aufschlag muss nicht auf die Gegnerinnen gewartet werden. Das Ziel ist, keine Bälle mehr in der eigenen Kiste zu haben.

Hinweis

- Bei gewissen Spielformen gibt es mehrere Lösungen. Die Kinder sollen ermutigt werden, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren.



Evaluation:

Während vier Kinder zwei Sätze im Doppel spielen, übernimmt ein weiteres Kind die Rolle des Schiedsrichters. Die spielenden Kinder dürfen ihm beim Zählen und bei der Spielreihenfolge nicht helfen. Die Trainerperson entscheidet, ob die Schiedsrichterleistung ausreichend ist.

GlobalPing – Persönliche Entwicklung

Um jeden Punkt kämpfen

Ziel: Das Kind kämpft um jeden Punkt – unabhängig vom Spielstand.

Beschreibung für die Kinder: Ich kämpfe bis zum letzten Ball.

Punkt um Punkt zum Gipfel

Wie Sampras

- Im letzten Teil des Trainings werden Wettkämpfe gespielt. Die Trainerin erzählt zuvor die Geschichte des berühmten Tennisspielers Pete Sampras, der gesagt hat:
„Ich wollte nie ein Turnier gewinnen oder ein Match. Ich habe auch nie versucht, einen Satz oder ein Game zu gewinnen. Das einzige, was ich meine Karriere lang gemacht habe, war, immer zu versuchen, den nächsten Punkt zu gewinnen.“
- Die Trainerin hält die Kinder an, diese Kämpfermentalität zu leben und unabhängig vom Spielstand immer zu versuchen, den nächsten Punkt zu gewinnen. Sie erklärt, dass es auch zu einem fairen Sport wie Tischtennis gehöre, dass man bei grossen Rückständen nicht aufgeben, sondern immer weiterkämpfe.

Hinweise

- Die Trainerperson soll viele Rückmeldungen geben, sowohl zwischen den Sätzen (individuell) als auch nach den Wettkämpfen (der ganzen Gruppe).
- Dabei wird Lob für gutes Kämpfen ausgesprochen. Kinder, welche noch weniger gut kämpfen, werden angefeuert oder motiviert.

Es ist nie vorbei, bis es vorbei ist

- Die Kinder spielen Wettkämpfe. Dabei starten die Sätze aber nicht bei 0:0 sondern bei vorgegebenen Spielständen. Beispielsweise kann ein Kind mit einem grossen Rückstand konfrontiert werden (z.B. 4:9) und hat den Auftrag, trotzdem um jeden Punkt zu kämpfen.

Meine Devise

- Das Kind sucht sich (eventuell mit Unterstützung der Trainerperson) persönliche Leitsätze, welche es sich dann zwischen den Punkten immer wieder sagt.

Beispiele von Leitsätzen:

- „Ich gebe alles im nächsten Punkt.“
- „Ich gebe nie auf.“
- „Ich versuche, immer alles zu geben.“
- „Ich kämpfe bis zum Schluss.“
- Persönliche Devise

Subjektive Evaluation:

Während einem bestimmten Wettkampf/Training/Satz achtet die Trainerperson auf diesen Aspekt des Kampfgeists und gibt dann ihre persönliche Einschätzung ab:

Hat das Kind um jeden Punkt gekämpft?

<p>GlobalPing – Persönliche Entwicklung Die Leistung des Gegners anerkennen</p> <p>Ziel: Das Kind anerkennt die Leistung der Gegnerin bei einem Sieg und einer Niederlage.</p> <p>Beschreibung für die Kinder: Nach Sieg oder Niederlage lobe ich die Leistung der Gegnerin.</p>	<p>Daumen hoch!</p>
---	----------------------------

<p>Gut gemacht!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Handshake nach dem Spiel gratuliert das Kind bei einer Niederlage der Gegnerin ehrlich, bei einem Sieg bedankt man sich für die Partie und lobt die Leistung des Gegners. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder sollen bei Trainingswettkämpfen diese Einstellung bereits erlernen und praktizieren.
<p>Schöner Punkt!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder trainieren, bei einem Punktverlust nicht nur negative Gefühle zu haben oder auf sich selber wütend zu sein, sondern auch den Punktgewinn der Gegnerin anzuerkennen. • Dazu zeigt die Trainerin vor Trainingswettkämpfen Beispiele in Form von Bildern/Videos von berühmten Sportlern, welche nach schönen Punkten des Gegners mit Schläger und Hand Applaus spenden oder mit einem Daumen nach oben die Leistung anerkennen. 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbildliche Bilder/Videos von berühmten Sportlerinnen
<p>Rückblick auf verlorenes Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach einer verlorenen Partie soll das Kind überlegen, was der Gegner gut gemacht hat und wieso dieser den Sieg verdient hat, und seine Überlegungen dann mit dem Trainer besprechen. 	

<p>Subjektive Evaluation:</p> <p>a) Während einem bestimmten Wettkampf/Training/Satz achtet die Trainerperson auf diesen Aspekt und gibt dann ihre persönliche Einschätzung ab: Anerkennt das Kind nach einem Wettkampf die Leistung des Gegners, sowohl bei Sieg als auch bei Niederlage?</p> <p>b) Nach einem verlorenen Spiel haben Kind und Trainerperson gemeinsam eine Reflexion vorgenommen (wie im 3. Beispiel oben).</p>

GlobalPing – Persönliche Entwicklung

Sich mit dem Partner abstimmen

Ziel: Das Kind kann sich mit der Partnerin abstimmen und mit anderen interagieren (Einzel, Doppel, Mannschaft).

Beschreibung für die Kinder: Ich ziehe am gleichen Strick wie die anderen.

Seilschaft

Geheime Zeichen

- Die Kinder spielen im Training Doppelmatches. Die Doppelpaarungen üben, sich vor dem Aufschlag und dem Rückschlag kurz über den ersten Schlag oder die Taktik im Ballwechsel abzustimmen (Zeichen unter dem Tisch über Rotation und Platzierung).
- Nach einem gewonnenen Punkt oder zur gegenseitigen Motivation vor dem nächsten Ballwechsel klatschen die Kinder kurz ab.



Hinweis

- Der Trainer erklärt den Sinn und die Möglichkeiten dieser Handzeichen.

Ich bin auch dein Coach

- In Trainingsübungen und später bei Wettkämpfen beobachtet das Kind das Spiel anderer Kinder und gibt ihnen Tipps.

Verhalten bei Mannschaftswettkämpfen

- Wenn das Kind bei Spielen mit der Mannschaft spielfreie Momente hat, feuert es die Mannschaftskameraden an.
- Entscheidungen, wer auf welcher Position spielt oder wer im Doppel eingesetzt wird, fällen die Kinder als Team und möglichst fair.
- Während den Spielen der Kameraden herrscht Handy-Verbot!
- Es können weitere gruppenspezifische Verhaltensweisen festgelegt werden.

Subjektive Evaluation:

Die Trainerperson achtet während einem längeren Zeitraum auf diesen Aspekt und gibt dann ihre persönliche Einschätzung ab:

Kann das Kind sich mit Mitspielerinnen/Partnern nach den oben beschriebenen Punkten abstimmen und verhält es sich dabei fair und sozial?

GlobalPing – Persönliche Entwicklung
Sich konzentrieren / seine Energie einteilen

Ziel: Das Kind kann sich konzentrieren und seine Energie einteilen.
 Beschreibung für die Kinder: Ich konzentriere mich und mache Pausen.

Hier und jetzt

<p>Rote Zora</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind muss die Halle kurz verlassen. Die anderen einigen sich in der Zwischenzeit, wer Bandenführerin „Rote Zora“ ist. Nachdem das Kind wieder hereingeholt worden ist, muss es herausfinden, wer die „Rote Zora“ ist. Diese macht immer wieder möglichst unauffällig neue Körperbewegungen vor, welche die Kinder im Kreis jeweils sofort nachahmen. Wird die Bandenführerin entlarvt? 	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> Auch Tischtennisschläge können als Bewegungen verwendet werden. Quelle: Müller & Baumberger (2017): Top-Spiele für den Sportunterricht, S. 107
<p>Playback</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder spielen im Training Wettkämpfe. Drei Mal pro Satz kann ein Kind von der Gegnerin verlangen, den ganzen Ballwechsel nachzuerzählen (Schläge und Platzierungen). Gelingt es ihr, so kriegt sie einen Punkt, gelingt es nicht, wird ihr ein Punkt vom Spielstand abgezogen. 	
<p>Die Zahl zählt</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder spielen regelmässige Übungen und haben dabei Zählaufräge. <p><i>Beispiele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Die Anzahl Ballberührungen beim VH-Konter während 4 Minuten Einspielzeit werden gezählt. Eine regelmässige Einspielübung (z.B. Topspin auf Block, RH-Schupfbälle) wird 30 Sekunden mit einer Partnerin gespielt, dann wechseln alle eine Tischplatte nach rechts usw. Jedes Kind merkt sich seinen längsten Ballwechsel sowie die Partnerin, mit welcher dieser gespielt wurde. Pyramide: Ein Kind verteilt dem anderen einen Ball in die VH, dann 2 Bälle in die RH, 3 in die VH, 4 in die RH usw. 	
<p>Wenn Pause, dann Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> Wenn die Trainerin eine Pause ansagt, ruhen sich die Kinder aus und trinken etwas. Weiterspielen in der Pause ist nicht erlaubt. Nach der Pause sind in der nächsten Übung wieder „Vollgas“ und Konzentration gefragt. 	

Objektive Evaluation:

Wie in Übung 2 (Playback) wählt die Trainerperson im Laufe eines Satzes 3 Punkte aus. Das Kind muss den ganzen Ballwechsel nacherzählen (Schläge und Platzierungen). Es muss alle drei Ballwechsel richtig rekapitulieren.

GlobalPing – Persönliche Entwicklung

Kooperieren

Ziel: Das Kind ist fähig, zu kooperieren (mit Partnerin, Gruppe, Trainer).

Beschreibung für die Kinder: Ich bin Teil des Puzzles der Trainingsgruppe.

Puzzle

<p>Hüpfstafette</p> <ul style="list-style-type: none">Alle Kinder stehen in einer Kolonne, legen ihre linke Hand auf die Schulter des vorderen Kindes und fassen mit der rechten Hand dessen angehobenen rechten Fuss. Welche Gruppe kann so von einer Linie zu einer anderen hüpfen, ohne dass die Kolonne auseinanderfällt? <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">In Gruppen als Wettrennen	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none">Im Einzelsport Tischtennis kommt die Kooperation bei Spielen und Wettkämpfen manchmal zu kurz. So lohnt es sich, Kooperationsspiele ins Aufwärmen und ins Training einzubauen.Quelle: Müller & Baumberger (2017): Top-Spiele für den Sportunterricht, S. 50
<p>Im Team läuft's rund</p> <ul style="list-style-type: none">Die Kinder spielen Rundlauf mit dem Ziel, als Team möglichst lange Ballwechsel zu schaffen. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">In Gruppen von 3-5 Kindern (für Fortgeschrittene auch nur 2 Kinder): Jede Gruppe versucht, einen längeren Ballwechsel als die anderen zu spielen.	
<p>Rundlauf über mehrere Tische</p> <ul style="list-style-type: none">Die Trainingsgruppe versucht, auf mehreren Tischen gleichzeitig die Ballwechsel aufrechtzuerhalten, wobei jedes Kind sich nach einem gespielten Ball immer zur nächsten Tischplatte im Gegenurzeigersinn bewegt. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Im Uhrzeigersinn	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none">Die Aufschläge müssen gleichzeitig erfolgen.Eine grössere Anzahl Tische macht die Aufgabe schwieriger. Zuerst mit wenigen Tischen beginnen.
<p>Arbeitsteilung</p> <ul style="list-style-type: none">Bei einer Stafette in Vierergruppen hat jedes Kind der Gruppe eine andere Aufgabe (mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad). Die Kinder müssen in der Gruppe zuerst miteinander die Aufgaben verteilen und bei der anschliessenden Stafette als Gruppe die Aufgabe schaffen.	
<p>Kooperation mit der Trainerperson</p> <ul style="list-style-type: none">Das Kind akzeptiert die Regeln und die Sanktionen der Trainerperson. <p><i>Beispiele:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Bei der Zuteilung der SpielpartnerinBei erteilten AufträgenBei Sanktionen/Strafen im Falle von Unpünktlichkeit oder anderen Verstössen gegen die Commitments der Gruppe	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none">Zu den Commitments siehe SportPing, Persönliche Entwicklung, PingPoint 5, Seite 57

Subjektive Evaluation:

Nach Einschätzung der Trainerperson verhält sich das Kind kooperativ. Die folgenden Fragen können positiv beantwortet werden:

- Achtet das Kind bei Kooperationsspielen auf die Mitspieler?
- Kann das Kind neue Regeln der Trainerperson einhalten und allfällige Sanktionen akzeptieren?

Pässe und Resultatblätter

Kopiervorlagen

Auf den folgenden Seiten sind Dokumente zu finden, die als Kopiervorlagen dienen können.

Sie können ebenfalls mit den unten stehenden QR-Codes aufgerufen und als PDF von der Webseite von Swiss Table Tennis heruntergeladen werden.







Pässe

Die Pässe, je einer pro Stufe, werden den Kindern abgegeben. Die Trainerperson bestätigt ihnen darin, welche PingPoints sie bereits erfolgreich absolviert haben, sowie am Ende das Bestehen der gesamten Stufe, welches die Kinder zum Tragen des jeweiligen T-Shirts berechtigt und auch in click-IT eingetragen wird.

Da die Pässe den Kindern so abgegeben werden, sind auf den nächsten drei Seiten keine Seitenzahlen zu finden.

Resultatblätter

Diese Tabellen sollen der Trainerperson helfen, den Überblick zu behalten, welche PingPoints die einzelnen Kinder der Gruppe schon bestanden haben. Für jede Stufe kann eine Tabelle geführt werden, in welcher die erreichten PingPoints von bis zu 15 Kindern aktuell gehalten werden.

Pass ZooPing	
Pass SportPing	
Pass GlobalPing	
Resultatblatt ZooPing	
Resultatblatt SportPing	
Resultatblatt GlobalPing	

Pass ZooPing

Vorname und Name:



Allgemeine Koordination und Kondition

Bestanden

Tarzan	Ich durchlaufe den Dschungel wie Tarzan.	<input type="radio"/>
Tiger	Ich bin bereit zum Sprung wie ein Tiger.	<input type="radio"/>
Affe	Ich werfe, wie ein Affe Kokosnüsse wirft.	<input type="radio"/>
Floh	Ich hüpfе wie ein Floh.	<input type="radio"/>
Pinguin	Ich bewege mich wie ein Pinguin.	<input type="radio"/>

Tischtennisspezifische Koordination

Bestanden

Kätzchen	Ich streichle den Ball wie ein Kätzchen.	<input type="radio"/>
Sheriff	Ich halte den Schläger, wie ein Sheriff seine Pistole hält.	<input type="radio"/>
Seehund	Ich jongliere wie ein Seehund.	<input type="radio"/>
Lama	Ich treffe mein Ziel so genau wie ein Lama.	<input type="radio"/>
Bär	Ich setze meine Tatze wie ein sanfter oder starker Bär ein.	<input type="radio"/>

Taktik

Bestanden

Hund	Ich renne so rasch wie ein Hund zum Ball.	<input type="radio"/>
Fliege	Ich treffe die Fliege mit der Fliegenklatsche.	<input type="radio"/>
Pong	Auf den Aufschlag von Ping folgt ein Pong.	<input type="radio"/>
Fuchs	Ich bin ein schlauer Fuchs.	<input type="radio"/>
Krebs	Ich bewege mich wie ein Krebs in alle Richtungen.	<input type="radio"/>

Persönliche Entwicklung

Bestanden

Ping im Zoo	In unserem Zoo hat es verschiedene Tiere. Wir haben unsere Rituale/Regeln.	<input type="radio"/>
Löwin	Wenn die Löwin brüllt, komme ich schnell und höre aufmerksam zu.	<input type="radio"/>
Herde	Ich respektiere alle Tiere in der Herde.	<input type="radio"/>
Safari	Ich habe und kenne alles, was für die Safari nötig ist.	<input type="radio"/>
Fairplay	Ich bleibe immer dran und verhalte mich fair.	<input type="radio"/>

Gratuliere! Du hast alle PingPoints von ZooPing bestanden.

Datum:

Unterschrift der Trainerperson:

Pass SportPing

Vorname und Name:



Allgemeine Koordination und Kondition

Bestanden

Sprinter	Ich reagiere so schnell wie ein Sprinter beim Start.	<input type="radio"/>
Steptänzerin	Ich bewege meine Füße schnell wie eine Steptänzerin.	<input type="radio"/>
Akrobatin	Ich kann mehrere Bewegungen gleichzeitig machen.	<input type="radio"/>
Tänzerin	Ich kann mich zu einem Rhythmus bewegen.	<input type="radio"/>
Artistin	Ich bewege mich auf ganz viele verschiedene Arten.	<input type="radio"/>

Tischtennisspezifische Koordination

Bestanden

Golfspieler	Ich treffe ein Ziel mit dem Tischtennisball.	<input type="radio"/>
Tischtennisspielerin	Ich kann Konter, Schuss und Block spielen.	<input type="radio"/>
Karate Kid	Ich kann Bälle mit Unterschnitt schupfen.	<input type="radio"/>
Diskuswerfer	Ich kann Topspins spielen.	<input type="radio"/>
Torwart	Ich kann mich auf verschiedene Arten schnell seitwärts bewegen.	<input type="radio"/>

Taktik

Bestanden

Penaltyschützin	Ich beobachte und entscheide dann, wohin ich spiele.	<input type="radio"/>
Baseballer	Ich erkenne, auf welchen Ball ich angreifen kann.	<input type="radio"/>
Fechterin	Ich entscheide mich für den besten Schlag.	<input type="radio"/>
Taktikerin	Ich spiele meinen Aufschlag und Rückschlag clever.	<input type="radio"/>
Schachspieler	Ich überlege im Voraus, wohin der Ball wahrscheinlich kommt.	<input type="radio"/>

Persönliche Entwicklung

Bestanden

Teamspieler	Ich spiele mit einem Partner/einer Partnerin zusammen.	<input type="radio"/>
Schiedsrichterin	Ich kenne die Tischtennis-Regeln.	<input type="radio"/>
Wettkampfspieler	Ich kann selbständig einen Match spielen.	<input type="radio"/>
Fairplayer	Ich spiele fair und mit Respekt.	<input type="radio"/>
Vereinsspielerin	Ich halte mich an die Gruppenregeln und helfe mit.	<input type="radio"/>

Bravo! Nun hast du alle PingPoints von SportPing bestanden.

Datum:

Unterschrift der Trainerperson:

Pass GlobalPing

Vorname und Name:



Allgemeine Koordination und Kondition

Bestanden

Tornado	Ich behalte die Orientierung im Tornado.	<input type="radio"/>
Samba	Ich bewege mich im Rhythmus und reagiere schnell.	<input type="radio"/>
Blitz	Ich bin schnell wie der Blitz.	<input type="radio"/>
Brett	Ich kann meinen Körper wie ein Brett angespannt halten.	<input type="radio"/>
Schilf	Ich kenne Übungen, um beweglich wie Schilf zu sein.	<input type="radio"/>

Tischtennisspezifische Koordination

Bestanden

Äquator	Ich kann Schläge ohne Schnitt spielen.	<input type="radio"/>
Nordhalbkugel	Ich streife den Ball auf der Nordhalbkugel.	<input type="radio"/>
Südhalbkugel	Ich kann verschiedene Unterschnitt-Bälle spielen.	<input type="radio"/>
Falkenberg	Ich kann mich auf verschiedene Arten sicher bewegen.	<input type="radio"/>
Bumerang	Ich kann Aufschläge mit unterschiedlichem Schnitt spielen.	<input type="radio"/>

Taktik

Bestanden

Plan A und B	Ich habe verschiedene Möglichkeiten und wähle die beste.	<input type="radio"/>
Winkel	Mit dem Aufschlag bestimme ich die Fortsetzung des Ballwechsels.	<input type="radio"/>
Return	Ich habe einen Plan mit meinem Rückschlag.	<input type="radio"/>
Jury	Ich kenne die offiziellen Wettkampfregele.	<input type="radio"/>
Duo-Pack	Ich kenne die Doppelregeln und kann Doppel spielen.	<input type="radio"/>

Persönliche Entwicklung

Bestanden

Punkt um Punkt zum Gipfel	Ich kämpfe bis zum letzten Ball.	<input type="radio"/>
Daumen hoch!	Nach Sieg oder Niederlage lobe ich die Leistung der Gegnerin.	<input type="radio"/>
Seilschaft	Ich ziehe am gleichen Strick wie die anderen.	<input type="radio"/>
Hier und jetzt	Ich konzentriere mich und mache Pausen.	<input type="radio"/>
Puzzle	Ich bin Teil des Puzzles der Trainingsgruppe.	<input type="radio"/>

Ausgezeichnet! Jetzt hast du alle PingPoints von GlobalPing bestanden.

Datum:

Unterschrift der Trainerperson:

Resultatblatt ZooPing



Name des Kindes															
Allgemeine Koordination und Kondition															
Tarzan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tiger	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Affe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Floh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pinguin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tischtennisspezifische Koordination															
Kätzchen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sheriff	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Seehund	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lama	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bär	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Taktik															
Hund	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fliege	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pong	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fuchs	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Krebs	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Persönliche Entwicklung															
Ping im Zoo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Löwin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Herde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Safari	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fairplay	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ganze Stufe ZooPing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pass unterschrieben	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
In click-TT eingetragen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Resultatblatt SportPing



Name des Kindes															
Allgemeine Koordination und Kondition															
Sprinter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Steptänzerin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Akrobatin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tänzerin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Artistin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tischtennisspezifische Koordination															
Golfspieler	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tischtennisspielerin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Karate Kid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Diskuswerfer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Torwart	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Taktik															
Penaltyschützin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Baseballer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fechterin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Taktikerin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schachspieler	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Persönliche Entwicklung															
Teamspieler	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schiedsrichterin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wettkampfspieler	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fairplayer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vereinsspielerin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ganze Stufe SportPing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pass unterschrieben	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
In click-TT eingetragen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Resultatblatt GlobalPing



Name des Kindes															
Allgemeine Koordination und Kondition															
Tornado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Samba	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Blitz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Brett	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schilf	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tischtennisspezifische Koordination															
Äquator	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nordhalbkugel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Südhalbkugel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Falkenberg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bumerang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Taktik															
Plan A und B	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Winkel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Return	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jury	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Duo-Pack	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Persönliche Entwicklung															
Punkt um Punkt z. Gipfel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Daumen hoch!	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Seilschaft	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hier und jetzt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Puzzle	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ganze Stufe GlobalPing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pass unterschrieben	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
In click-TT eingetragen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Bibliografie

- Bond, Andrew (2008), CD Pfoschteschuss, Andrew Bond Grossengaden AG Wädenswil
- Bundesamt für Sport BASPO (Herausgeber) (3. Auflage 2009), Physis – Praktische Beispiele
- Bundesamt für Sport BASPO (Herausgeber) (2014), J+S Kindersport – Spielen
- Bundesamt für Sport BASPO (Herausgeber) (3. Auflage 2015), J+S Kindersport – Praktische Beispiele
- Müller, Urs & Baumberger, Jürg (5. Auflage, 2017), Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 2, Horgen: bm-sportverlag.ch
- Swiss Table Tennis (Herausgeber) (2. Auflage 2009), SwissPing – Übungssammlung, Ittigen

Webseiten

- mobilesport.ch
- <https://swisstabletennis.ch/swissping/kidsping/>

KidsPing

Redaktion, Layout, Fotos

Matthias Näf

Arbeitsgruppe Kindersport für

Konzept und Inhalte

Tobias Klee

Matthias Näf

Beatrice Schempp

Gary Seitz

Georg Silberschmidt

Albert Ronchi

Illustrationen (T-Shirts)

Tobias Klee

Donia Jornod

Ausgabe 2022

