



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Tischtennis spielerisch lernen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Die schnellste Ballsportart der Welt – Tischtennis spielerisch lernen

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Dr. Peter Luthardt, Münster
 Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart
 und Oliver Eger, Langerringen

Es gibt wohl kaum jemanden, der noch nie – in irgendeiner Form – Tischtennis gespielt hat. Es ist eine faszinierende Sportart, die man (fast) ein Leben lang, in verschiedenen Situationen und mit ganz unterschiedlichem Equipment ausüben kann. Im Freizeitbereich reichen ein einfacher Tisch und zwei Holzbrettchen aus – dazu noch ein „Netz“ (z.B. aus Büchern) und ein ballartiges Spielgerät, und es kann losgehen! In dieser Unterrichtseinheit machen sich die Schüler mit Ball und Schläger vertraut und üben erste grundlegende Techniken.



© iStockPhoto

Tischtennis – ein Spiel für jedermann

Das Wichtigste auf einen Blick	
<p>Lernbereich: Spiele mit und ohne Ball</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – vom Freizeit- zum Wettkampfsport – Kreativität in alternativen Wettkampfformen <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fairness vor, im und nach dem Wettkampf zeigen – Gruppendynamik durch Fokussierung auf gemeinsame Ziele erzeugen – koordinative Fähigkeiten und Schnelligkeit spielerisch erlangen und verbessern 	<p>Klassen: 3 und 4</p> <p>Dauer: 5–6 Unterrichtsstunden</p> <p>Organisatorisches:</p> <p>Sie benötigen für jedes Kind einen Tischtennisschläger und ca. 100 Tischtennisbälle sowie ausreichend Tischtennistische und Netzgarnituren.</p> <p>Teile der Unterrichtseinheit (z.B. kleine Turnierformen oder Rundlauf) können auch auf dem Schulhof stattfinden, sofern dort Tischtennisplatten vorhanden sind.</p>

Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Rückschlagsspiele

Rückschlagsspiele lassen sich anhand der zwei Kriterien „Spielfeldaufteilung“ und „zulässige Ballkontakte“ klassifizieren. Demgemäß gibt es Einfeld- und Zweifeldspiele sowie Einkontakt- und Mehrkontaktspiele. Beim Tischtennis handelt es sich um ein Einkontakt- und gleichzeitig um ein Zweifeldspiel.

Gespielt wird mit Schläger, Hand, Fuß oder Kopf, auf ein Tor, ein Mal, in einen Korb, über einen Tisch oder ein Feld, über ein Netz oder gegen eine Wand. Das Ziel besteht darin, das Spielobjekt so in das gegenüberliegende Feld oder über eine Wand wieder in das eigene Feld zu schlagen, dass kein regelgerechter Rückschlag des Gegners möglich ist.

Die schnellste Ballsportart

Tischtennis ist, betrachtet man die erforderlichen Reaktionsgeschwindigkeiten, die schnellste Rückschlag-Sportart. Obwohl Badminton und Tennis höhere Endgeschwindigkeiten aufweisen, macht die kürzere Entfernung den Unterschied – sehr kurze Reaktionszeiten sind erforderlich. Zur Veranschaulichung: Ein Torwart hat 400 Millisekunden Zeit, bis der Ball beim Elfmeter sein Tor erreicht. Der menschliche Wimpernschlag dauert ca. 150 Millisekunden. Innerhalb von 20 bis 40 Millisekunden bläst sich ein Airbag im Auto auf. Tischtennispieler müssen in 10 bis 30 Millisekunden ihre Wahrnehmung und Erfahrung in eine Entscheidung, und schließlich in deren praktische Ausführung umsetzen!

Aber noch ein weiterer Faktor macht Tischtennis so einzigartig: Es gibt kein anderes Ballspiel, bei dem der Aspekt „Rotation“ eine solch gravierende Bedeutung hat. Bei Rotationswerten von 150 Umdrehungen pro Sekunde (das sind 9 000 Umdrehungen pro Minute) ist es kein Wunder, dass selbst Spitzenspieler immer wieder Probleme haben, den Flug und den Absprungwinkel des Balles richtig einzuschätzen und die eigenen Aktionen entsprechend anzupassen. Auch hier wieder ein Vergleich: Der Propeller eines Sportflugzeugs dreht sich mit zirka 2 500 Umdrehungen pro Minute.

Die Koordination als zentrales Fähigkeitstool

Irgendwie kann Tischtennis doch (fast) jeder, obwohl es eine technisch und taktisch schwierige Sportart ist. Denkt man an Tischtennis, und in diesem Zusammenhang an die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, fällt einem wohl als erste die Reaktion ein. Aber es geht um mehr (z. B. um Wahrnehmungsfähigkeit, Antizipation, Ballgefühl, Entscheidungsfähigkeit, gute konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie psychische Regulationsfähigkeit und Kreativität). Diese Fähigkeiten sind Grundlagen beim Tischtennispiel und kommen den Kindern auch allgemeinsportlich (z. B. bei anderen Sportarten) zugute.

Aber gerade diese Komplexität bedingt eine behutsame Herangehensweise. Es gilt grundsätzlich: vom Einfachen zum Schwierigen. Das bedeutet im Tischtennis unter anderem:

- von großen Spielfeldern zum (kleinen) Tisch,
- vom langsamen zum schnellen Tempo,
- von wenig Rotation (im Ball) zu mehr Rotation,
- vom einfach-regelmäßigen Spiel (z. B. nur Vorhand und die gleiche Platzierung) zum kombiniert-unregelmäßigen Spiel (Vorhand und Rückhand mit wechselnder Platzierung).

Der Anfang

In welchem Alter sollten Kinder idealerweise mit einer Ballsportart beginnen? Eigentlich startet jedes Kind in dem Moment damit, wenn es erstmals mit einem Ball in Kontakt kommt (gegen ihn tritt, ihn rollt oder wirft usw.). Es ist natürlich einfacher, einen großen Ball am Boden mit dem Fuß in eine Richtung zu treten, als einen Ball mit einem Durchmesser von 40 Millimetern mit einem Schläger über ein Netz auf einem kleinen Tisch zu platzieren.

Insofern geht es in dieser Unterrichtseinheit vor allem um eine behutsame und sinnvolle Annäherung an die Sportart. Dies geschieht mit sogenannten Methodischen Reihen, z. B. durch Spielen ...



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Tischtennis spielerisch lernen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

