

# **Universität Bielefeld**

## **Schulsporttag 2019**

„Schulsport – Gesundheit und Wohlbefinden“

### **Tischtennis in der Schule**

**Spielerisch und mit Spaß Gesundheit vermitteln**



**WESTDEUTSCHER TISCHTENNIS-VERBAND E.V.  
FAIR. DYNAMISCH. VEREINT.**

Tischtennis ist gemeinhin nicht als „Gesundheitssport“ anerkannt. Jedoch gibt es seit vielen Jahren ein Konzept zur präventiven Ausdauerförderung durch Tischtennis. Dieses ist sogar mit dem „Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit“ des DOSB zertifiziert



Für den Schulsport haben wir eine Unterrichtsreihe für die SEK. II konzipiert, die im Rahmen dieses Schulsporttages vorgestellt wird.

Aber auch für die anderen Schulstufen sind die Rundlaufübungen nutzbar: sie machen Spaß und zeigen den Schülern, dass man auch spielerisch belastet werden kann. Neben den aufgeführten Übungen gibt es noch zahlreiche andere Rundlaufformen, die wir auf Nachfrage gerne zur Verfügung stellen.

Westdeutscher Tischtennis-Verband e.V.

Norbert Weyers

Friedrich-Alfred-Str. 25

47055 Duisburg

Tel.: 0203 6084915

[Norbert.weyers@wttv.de](mailto:Norbert.weyers@wttv.de)

Hier stehen wir auch für alle Rückfragen zum Schulsport Tischtennis gerne zur Verfügung!

## **Gesundheitssport Tischtennis – ein Ansatz für die Sekundarstufe II**

Lehrplan: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (SEK II)

Theorie:

- was ist Gesundheit ? (salutogenetischer Ansatz: vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden)
- wie kann der Sport Gesundheit fördern ? (körperlich: Kondition, Koordination, präventive und rehabilitative Maßnahmen; geistig: Entspannung, Ausgleich; sozial: Sporttreiben in der Gruppe, Spiel)
- wie kann Tischtennis gesundheitsfördernd wirken ? (körperlich: Herz-Kreislauf, Koordination, Flexibilität; geistig: spielerisch, Stress (-regulation), Konzentration; sozial: miteinander, Spaß)

### **1. Welche Effekte hat ein Tischtennispiel ?**

Die Schüler ermitteln ihre Ruhepuls-Frequenz sowie ihren Trainingspuls nach Karvonen ( $220 - \text{Lebensalter} - \text{Ruhepuls} \times 0,6 + \text{Ruhepuls}$ ). Dieser Trainingspuls wird im weiteren Unterrichtsvorhaben für Kontrollzwecke etc. benötigt.

Die Schüler spielen einen Satz bis 21 und ermitteln unmittelbar nach dem letzten Ballwechsel ihren Belastungspuls für das TT-Spiel. (Pulsuhren wären vorteilhaft).

Die Schüler erarbeiten in der Turnierform „Kreuzchenturnier“ körperliche, geistige und soziale Effekte im Tischtennispiel. Es werden 5 Runden gespielt, die Schüler notieren, was ihnen in Bezug auf die Gesundheitsfaktoren auffällt. Nach jedem Spiel wird die Pulsfrequenz genommen (10 Sekunden x 6) und notiert.

### **Kreuzchenturnier**

Ein Doppeltturnier. Es werden je nach Anzahl der Spieler Nummernzettel erstellt. Jede Zahl wird doppelt geführt. Vor jeder Runde wird anhand dieser Zettel eine neue Doppelpaarung sowie ein neuer Gegner ausgelost. Beispiel: Die beiden Spieler mit der Nr. 1 spielen gegen die beiden Spieler mit der Nr. 2, die 3er gegen die 4er usw. Nimmt ein Spieler zu viel am Turnier teil so erhält er ein Freilos; zwei Spieler zu viel treten im Einzel gegeneinander an.

Am Ende jeder Runde erhalten die Sieger ein Kreuzchen, die Verlierer einen Kringel auf dem Turnierbogen. Gewonnen hat am Ende der, der die meisten Kreuzchen hat.

Name								Gesamt	Rang
Paul	X	X	0	0	X	X	X	5	2.
Manfred	0	X	X	X	0	0	X	4	3.
Petra	X	X	X	0	X	X	X	6	1.
Heinz	0	0	0	0	X	0	0	1	7.
Britta	0	0	X	X	0	0	0	2	5.
Nicole	X	X	0	X	0	X	0	4	3.
Erwin	0	0	0	X	0	0	X	2	5.

Zu erwartende Nennungen:

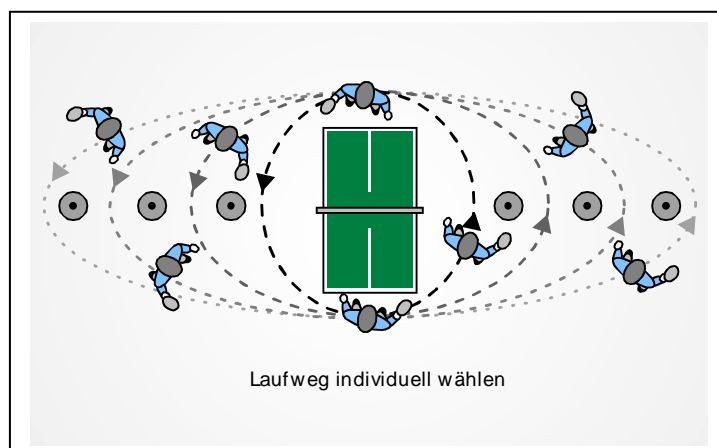
- Spannung / Stress in den Spielsituationen
- Miteinander spielen / Kommunikation
- Psychische Belastung durch Stress (höhere Pulsfrequenz?)
- Spielerische Aspekte (eigenständige Spielhandlung etc.)
- 

## **2. Praktische Umsetzung der Anforderungen an den Gesundheitssport Tischtennis – am Beispiel des Herz-Kreislauf-Trainings**

Die Schüler diskutieren aufgrund der in der vorigen Stunde erarbeiteten Kenntnisse die Möglichkeit des Tischtennisspiels als Gesundheitssport in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System.

- Wann kann Tischtennis hier gesundheitsfördernd wirken ?
- Wie müssen die Belastungen aufgebaut werden ?
- Was müssen Trainierte / Untrainierte beachten ?

**Praxisbeispiel:** Vario-Rundlauf



## Wichtig:

- Kontinuierliche Belastung (kein Ausscheiden bei Fehler)
- Gleichmäßiges Lauftempo (keine Pausen „Parksituation“)
- Es darf überholt werden
- Eigene Laufstrecke auswählen
- Miteinander spielen
- Zu Beginn 3 Durchgänge zu je 5 Minuten; dazwischen kurze Pause zur Pulsmessung

Je Tisch 8 Schüler, 4 Pylonen zum Umlaufen an jeder Tischseite

Nach dem Rundlauf (15 Minuten) wird umgehend die Trainingspulsfrequenz gemessen.

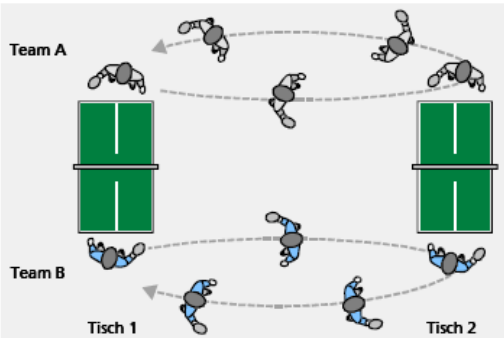
## Kontrollfragen:

- Wie hat sich die Pulsfrequenz entwickelt (warum)?
- Wie war das subjektive Befinden? (ggf. Borg-Skala nutzen)
- Wo gab es Probleme etc.?
- 

## Praxis:

### 1.8 Fünf gegen Fünf (an 2 Tischen)

2 Fünfergruppen spielen gleichzeitig an 2 TT-Tischen gegeneinander. Dabei muss jeder Spieler einer Mannschaft nach jedem Rückschlag zum nebenstehenden TT-Tisch wechseln, dort einen TT-Ball zurückspielen, bevor er an seinen Ausgangstisch zurückkehrt. An jeder Tischhälfte stehen Ballschüsseln, aus denen, falls nötig, sofort ein neuer TT-Ball genommen werden kann, um das Spiel nicht zu verzögern. Eine Mannschaft erhält nur dann einen Punkt, wenn es ihr gelingt, den TT-Ball auf eine der Tischhälften der gegnerischen Mannschaft zu spielen, ohne dass ein Spieler dieser Mannschaft an dieser Tischhälfte steht, um den TT-Ball zurückzuspielen (leere Seite).



**Variationen:**

- Erweiterung der Distanz zwischen den TT-Tischen.
- Richtungswechsel nach Ansage eines Spielers.
- Nur mit einem TT-Schläger pro Tischhälfte spielen.
- Mit Zielfeldern und Punktwertung.
- Netzerhöhung durch Schnur oder Umrandung.

<b>An 2 TT-Tischen:</b> 10 Spieler 4 Ballschüsseln
<b>Je Spieler:</b> TT-Schläger TT-Ball

### 3. Wirkungen des Ausdauersports auf das Herz-Kreislauf-System

Einstieg über Laufen / Walking 10 Minuten. Gleichmäßiges Tempo (möglichst gleiches Lauftempo wie bei den Tischtennis-Übungen). Pulsmessung unmittelbar nach dem Laufende.

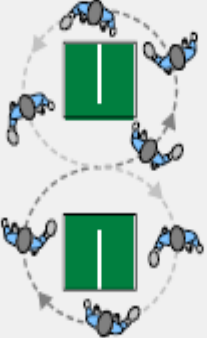
Unterschiede Laufen – Tischtennis

- Belastung
- Motivation
- 

**Theorie:** Wirkungen des Ausdauertrainings auf Herz-Kreislauf

**Praxis:** Zusatzbelastung Psyche

4. Welchen Einfluss haben Stressfaktoren auf die Belastung?

<p>1.5 Grabenacht</p> 	<p>5-6 Spieler spielen Rundlauf an einem Grabentisch, wobei die Spieler den Graben durchlaufen sollen, um auf die andere Tischhälfte zu gelangen. Der Laufweg beschreibt damit die Form der Zahl 8. Dabei sollen sie versuchen, beim Durchlaufen des Grabens nicht vom TT-Ball ihrer Mitspieler getroffen zu werden.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mit Zielfeldern und Punktwertung.</li><li>- Richtungswechsel nach Ansage eines Spielers.</li><li>- Nur mit einem TT-Schläger pro Tischhälfte spielen.</li><li>- Zuspiel über erhöhtes Netz.</li></ul>	<p><u>2 Tischhälften</u></p> <p><u>Je Spieler:</u> TT-Schläger TT-Ball</p>
---	---	--

Drei Durchgänge zu je 5 Minuten.

Beobachtungsaufgabe:

5. wie ist die Pulsfrequenz?
6. Wie ist das subjektive Befinden?

Woran könnte das liegen?

Weitere Lauform:

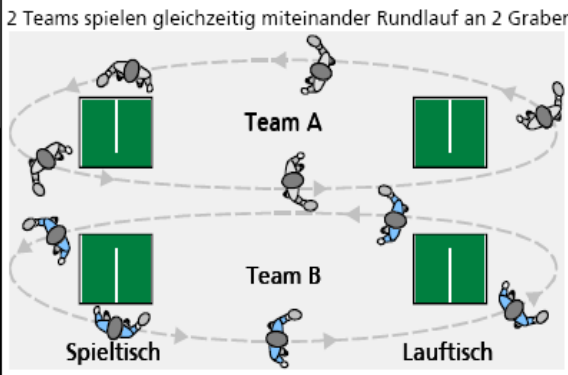
**1.4 Doppelgraben**

2 Teams spielen gleichzeitig miteinander Rundlauf an 2 Grabentischen, wobei jedes Team nur an den Tischhälften einer Hallenseite spielt. Nachdem ein Spieler gegen den Uhrzeigersinn von der linken zur rechten Tischhälfte gewechselt ist, durchläuft er den Graben der beiden TT-Tische, um wieder zur ersten Tischhälfte zu gelangen. Dabei sollen sie versuchen, nicht vom TT-Ball ihrer Mitspieler getroffen zu werden.

**Variationen:**

- Erweiterung der Distanz zwischen den beiden Grabentischen.
- Nur ein TT-Schläger pro Tischhälfte.
- Mit Zielfeldern und Punktwertung.
- Zuspiel über erhöhtes Netz.

**4 Tischhälften**  
**Je Spieler:**  
TT-Schläger  
TT-Ball



#### **4. Umsetzung / Entwicklung**

Die Schüler sollen eigene Formen des Tischtennisspiels entwickeln/ finden, die gesundheitlich wirksam sind. Diese entwickelten Formen werden in der Praxis umgesetzt und es werden entsprechende Zuweisungen zu den erwarteten Effekten vorgenommen.

# Tischtennis in der Schule



Der Westdeutsche Tischtennis-Verband (WTTV) bemüht sich intensiv um eine Förderung des Schulsports „Tischtennis“.

Informationen zum Schulsport Tischtennis finden Sie auf der Homepage des WTTV:

<http://nrw-tischtennis.de/> Sportentwicklung / Schulsport

## **1. Tischtennis im Unterricht**

Im Buch „Rückschlagspiele – Badminton, Tennis, Tischtennis“ von Weyers/Lemke/Müller (Meyer&Meyer-Verlag Aachen, 2014, 18,95 €) finden Sie eine fertige Unterrichtsreihe (8 Doppelstunden) zur Hinführung zu den Rückschlagspielen in der Primarstufe sowie eine Unterrichtsreihe (8 Doppelstunden) zum Tischtennis in der Sekundarstufe.



Tipps und Hinweise zum Tischtennis in der Grundschule finden Sie in der Mappe „Tischtennis in der Grundschule“ des Deutschen Tischtennis-Bundes (10,- €; zu bestellen auch beim WTTV).



## 2. Tischtennis in der AG / Ganzttag

Insgesamt 16 fertige Stundenbilder für AG´s oder in der Ganztagsbetreuung finden sie in der Broschüre „Tischtennis in der Grundschule“, das sie für 10,- € zzgl. Porto beim WTTV bestellen können



## 3. Tischtennis-Aktionen im Schulsport

- Tischtennis-Milch-Cup: ein „halb-offizielles“ Schulturnier für die Schuljahre 3-6. Zur Werbung für die Schulmilch wird ein Rundlaufturnier auf drei Ebenen bis zum Landesfinale ausgespielt – Kinder, Lehrer, Eltern (und wir) sind begeistert von diesem Turnier. Infos gibt es in einem Filmtrailer auf YOUTUBE: <http://youtu.be/1wg2hmvUs9Q> und auf der Homepage des Veranstalters: [www.milchcup.de](http://www.milchcup.de)



Der Milchcup startet wieder im November 2019!

- Tischtennis-Sportabzeichen: 6 Übungen zum Tischtennis, die inzwischen auch beim DOSB-Sportabzeichen anerkannt sind. Eine Regiebox gibt es für 10 € zzgl. Porto beim WTTV.
- Tischtennis-mini-Meisterschaften: Nachwuchsturnier für vereinslose Kinder bis 12 Jahre, das auch als Klassen-oder Schulmeisterschaft durchgeführt werden kann (wir vermitteln gerne Vereine als Kooperationspartner; s.u.). Eine Regiebox mit Unterlagen zur Durchführung kann kostenlos beim WTTV (Adressen siehe unten) bestellt werden (jährlich vom 01.09. – 15.02. des Folgejahres).
- Kooperationen Verein – Schule: eine umfassende Übersicht über Kooperationsmöglichkeiten, Erlasse etc. finden sie in der

Handreichung für Schulen und Vereine auf der WTTV-Homepage:  
<http://nrw-tischtennis.de/> Sportentwicklung / Schulsport

#### **4. Materialien**

Zu stark vergünstigten Preisen bieten wir zahlreiche Tischtennismaterialien für die Schulen an: Schläger, Bälle, Netze und Tische.

- Schläger: das günstigste Angebot ist z.Zt. das Schul-TT-Set des Deutschen Tischtennis-Bundes, das 14 TT-Schläger (gute Qualität) für 125 € enthält. Nähere Infos und Bestellformular: <http://www.tischtennis.de/jugend/schule/schultischtennis-set/>  
Günstige Schläger erhalten Sie auch einzeln beim WTTV.
- Bälle, Netze und Schläger liefern wir zu günstigen Preisen über unseren Partner Schöler&Micke in Dortmund. Die genauen Angebote finden sie unter <http://nrw-tischtennis.de/>  
Sportentwicklung / Schulsport

#### **5. Lehrerfortbildungen**

In Kooperation mit den Bezirksregierungen werden zentrale Tischtennis-Fortbildungen für alle Schulstufen angeboten. Bitte beachten sie hierzu die Ausschreibungen der Bezirksregierungen. Daneben bietet der WTTV den Ausschüssen für den Schulsport bzw. Schulen die Möglichkeit, dezentrale Fortbildungen durchzuführen. Der Ort sowie der Zeitraum und das Thema werden dabei von den Durchführern (nach Absprache mit dem WTTV) bestimmt. Die Kosten müssen aus dem Budget des Ausrichters erstattet werden (ca. 100 €).

## **6. Jugend trainiert für Olympia**

Zusammen mit den Bezirksregierungen wollen wir diesen Schulsportwettbewerb wieder fördern und haben einige Änderungen angeregt (4er-Mannschaften etc.). Bei Interesse im Schuljahr 2019/20 sprechen Sie uns bitte an; wir helfen wo wir können.

## **7. Sporthelfer-Ausbildung**

Der WTTV bietet als einer der ersten Fachverbände ein Modul „Tischtennis“ innerhalb der Sporthelfer-Ausbildung an. Nähere Infos finden Sie unter <http://nrw-tischtennis.de/> Sportentwicklung / Schulsport

## **8. Sonstiges**

Fragen, Wünsche, Unterstützungsleistungen? Wir helfen im Rahmen unserer Möglichkeiten (wir sind ein non-profit-Unternehmen und leben von Zuschüssen und Mitgliedsbeiträgen....) bei allen Fragen des Schulsport betreffend gerne weiter.

## Kontakt:

Westdeutscher Tischtennis-Verband e.V.

Norbert Weyers

Friedrich-Alfred-Str. 25

47055 Duisburg

Tel.: 0203 / 60 84 915

Fax: 0203 / 60 84 919

Mail: [norbert.weyers@wttv.de](mailto:norbert.weyers@wttv.de)

Homepage: [www.nrw-tischtennis.de](http://www.nrw-tischtennis.de) / Sportentwicklung

