



# J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 1

## Basics

### Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5 - 10 Jährige  
Gruppengrösse 10 (8 - 14)  
Kursumgebung Turnhalle  
Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte in einer Turnhalle beachten

### Zielsetzungen/Lernziele

Ballone und Wasserbälle schlagen können

### Hinweise

Lektion geeignet für ganz junge Kids mit keinen (Rückschlag-) Erfahrungen

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Begrüssung und Kreislauf anregen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kinder gehen hintereinander über die Langbänke, stehen drauf und springen in die Höhe, beidbeinig, nur links, nur rechts</li><li>- im Laufschrift über die Langbänke springen</li><li>- in einer Schlangenlinie über alle Bänke laufen</li><li>- dito, aber mit gehen rückwärts</li><li>- Skipping</li><li>- Wer ist am schnellsten 10x über die Bank gesprungen (und unten durchgekrochen)?</li></ul>	4 Langbänke im Abstand von 2 m hintereinander in der Hallenmitte, 2 Malstäbe am oberen und unteren Ende der Halle
15'	<b>Ballone jonglieren</b> Als Schlaggerät dient die Hand	<ul style="list-style-type: none"><li>- Den Ballon mit der Handinnenfläche und dem Handrücken in der Luft halten (links und rechts)</li><li>- dito, im knien, sitzen, liegen</li><li>- Ballon in die Luft schlagen, absitzen und aufstehen</li><li>- dito, eine Körperdrehung machen</li><li>- Ballon vorwärts schlagen und über die Langbänke gehen</li><li>- dito, auf der Langbank gehen, auch rückwärts</li><li>- zu weit einander über die Langbank zuspieren, mit rechts und links, wer schafft die höchste Anzahl?</li></ul>	Ballone 4 Langbänke im Abstand von 2 m hintereinander in der Hallenmitte, 2 Malstäbe am oberen und unteren Ende der Halle

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Ballone jonglieren, Stafetten</b> Als Schlaggerät dient die Hand	<p>Gleich grosse Gruppen bilden, die hintereinander hinter einem Malstab stehen. Es muss immer um den oberen Malstab herum und wieder zurück gelaufen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- den Ballon im laufen schlagen, mit beiden Händen, nur rechts oder nur links, auch rückwärts</li><li>- abwechselnd immer 5x auf einem Bein springend</li><li>- zu zweit, einander zuspierend</li><li>- auf den am Boden liegenden Ballon hüpfen, welcher ist als letzter kaputt?</li></ul>	Ballone Langbänke längs in der Hallenmitte hintereinander stellen (für später) 8 Malstäbe je 4 am oberen und unteren Ende der Halle gegenüber



10'	<b>Wasserball - Tennis</b> Als Schlaggerät dient die Hand	Zu zweit einander gegenüber der Langbänke - den Wasserball einander zuspielen, nur rechts, nur links, wer schafft die höchste Anzahl ohne dass der Ball den Boden berührt? - dito, aber mit Zusatzaufgaben wie nach jedem Schlagen absitzen, eine Körperdrehung machen, etc - A steht auf einer Linie ca. 2m hinter der Langbank, er schlägt den Wasserball so weit wie möglich, vom Landepunkt schlägt B den Wasserball zurück. Wer steht nach 5 Schlägen weiter von der Bank entfernt? - eigene Formen	Wasserbälle Als Netz sind die Langbänke längs in der Hallenmitte hintereinander gestellt
-----	--	--	---

10'	<b>Wasserball – Tennis - Wettkampf</b> Als Schlaggerät dient die Hand	Zu zweit einander gegenüber der Langbänke. Mit den am Boden existierenden Linien wird ein Feld begrenzt. - Wettkampf wie im Tischtennis, immer 2 Aufschläge, der Ball muss direkt über die Bank geschlagen werden und darf den Boden höchstens einmal berühren	Wasserbälle Als Netz sind die Langbänke längs in der Hallenmitte hintereinander gestellt
-----	--	--	---

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Sitzball</b> Alle gegen Alle	Die Kids versuchen sich gegenseitig mit einem Wasserball zu treffen. Der Ball muss geschlagen werden. Der Getroffene geht zur Seite und muss eine Aufgabe erfüllen (z.B. 10x jonglieren mit einem Wasserball, 10 x an die Wand schlagen, etc), bevor er wieder mitspielen kann Verabschiedung der Kinder	Wasserbälle