

Tischtennis - ein Sport für Jung bis Alt!



Tischtennis wird in einer Halle gespielt und ist daher wetterunabhängig. Tischtennis kann von Kind an bis ins hohe Alter gespielt werden (8-80+).

Tischtennis macht Spaß und fördert körperliche und geistige Fähigkeiten:

- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Technik
- Aufmerksamkeit
- Antizipation
- Taktik

Es gibt sowohl das Einzel- als auch das Doppelspiel.

Im Wettspielbetrieb besteht eine Mannschaft aus mind. 3 Spielern - nach Spielstärke eingeteilt in Klassen, Unter- und Oberliga, Landesliga, Bundesliga.

Benötigte Ausrüstung:

Hallenschuhe	Tischtennis-Schläger
Shorts	Sporttasche, Handtuch
Shirts (nicht weiß)	Trainingsanzug f. d. kältere Jahreszeit

Übungen: ca. ½ bis 1 Std.

Laufen zum Aufwärmen, Vor - und Zurücklaufen, Sidesteps, kurze Sprints, Liegestütze, Sit-ups, Seilspringen

In Grundstellung: die Bewegung des VH/RH-Konter, VH/RH-Topspin üben; Federball, mit einem kleinem Ball spielen, Geschicklichkeitsübungen mit TT-Schläger und TT-Ball

Theoretische Grundlagen:

TT-Schlagtechniken, Beinarbeit; TT-Regeln; TT-Material