

# Ausbildung Übungsleiter:innen Spezialmodul Tischtennis

Teil 1: Script für Teilnehmer

Die Zusammenstellung der Unterlagen in diesem Script erfolgte im Rahmen des Projektes Ausbildung Übungsleiter:innen von einer ÖTTV / LTTV Arbeitsgruppe. Die Erstellung erfolgte von unterschiedlichen Personen und mit unterschiedlichen Stilen wobei teilweise neben den Präsentationen noch keine weiteren Erläuterungen enthalten sind. Beim Umfang der gesamten Arbeit konnte bei dieser Fassung noch keine professionelle Überarbeitung der Scripte vorgenommen werden, dies wird zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Die Unterlagen werden in Bezug auf den Inhalt im Zuge der Evaluierung der Ausbildungen jeweils geprüft und ergänzt.

Da die Präsentationen von unterschiedlichen Personen zusammengestellt wurden, musste bei der Gestaltung der Scripte auf die Gestaltung der Präsentationen Rücksicht genommen werden. Der Platz für die ergänzenden Bemerkungen und Notizen ist daher teilweise unterschiedlich angeordnet und es konnte bis jetzt auch kein einheitlicher Stil berücksichtigt werden.

Am Projekt mitgearbeitet haben mit Teilnahme an Besprechungen und/oder Textbeiträgen (in alphabetischer Reihenfolge, noch in Arbeit): Martin Cipps, Fritz Dauchner, Gerhard Enders, Norbert Genser, Eduard Herzog, Johann Knoll, Herbert Kofler, Jaroslaw Kolodziejczyk, Marius Mandl, Tobias Meusburger, Richard Scharf, Fritz Svoboda  
Korrekturlesungen erfolgten in Abschnitten durch Elisabeth Geißeder und Fritz Svoboda, eine komplett zusammenhängende Korrekturlesung war bisher nicht möglich.

Die Nummerierung der Folien bei den Präsentationen (Titel und Überschriften) ist nicht einheitlich, daher ist diese zwischen Präsentationen und Script nicht immer komplett bzw. übereinstimmend.

## **Impressum:**

Österreichischer Tischtennis-Verband

Prinz Eugen Straße 12  
A-1040 Wien

E-Mail: [tt@oettv.org](mailto:tt@oettv.org)  
[www.oettv.org](http://www.oettv.org)  
ZVR: 150291157

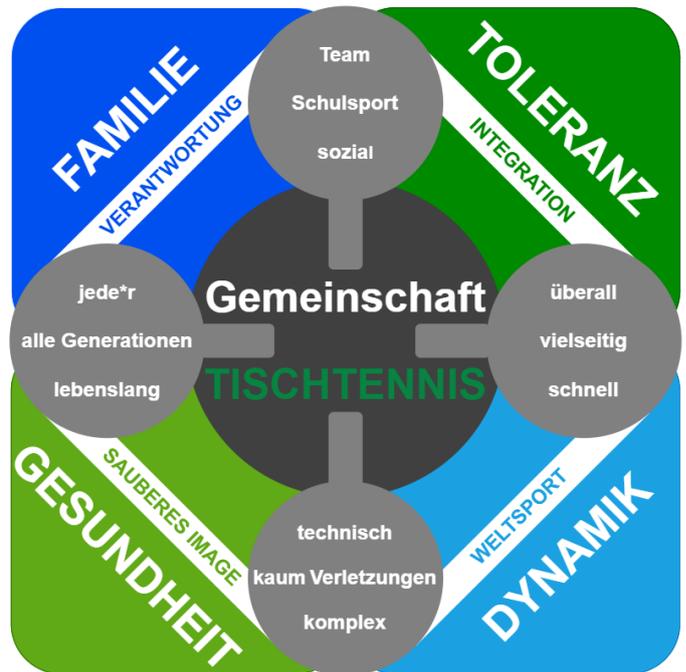
Denkfabrik & Werkstätte Agenda Tischtennis & more  
p.A. Ing. Gerhard Enders  
Schützenstraße 46 g / 103  
6020 Innsbruck

E-Mail: [office@dwattm.eu](mailto:office@dwattm.eu)  
[www.dwattm.eu](http://www.dwattm.eu)  
ZVR: 1569611150

## Inhaltsverzeichnis

Script Teil Einführung und Organisation.....	5
Einführung Übersicht Aufbau Ausbildung [2023-06-09].....	6
Organisation des Tischtennisport und Wettbewerbe [2023-06-09].....	9
Script Teil Regel-, Geräte- und Materialkunde, Gruppenplatzierungen.....	17
Regel-, Geräte und Materialkunde [2023-06-09].....	18
Regelkunde allgemein.....	18
Regelkunde, Regel: Aufschlag.....	18
Coaching.....	20
Time-Out.....	22
Regelkunde Material.....	24
Nützliche Materialien für das TT-Training.....	25
Ermittlung Gruppenplatzierungen [2023-06-09].....	29
Script Teil Sportpädagogik und Sportmethodik: Trainer & Athleten, Fehler & Coaching.....	35
Sportpädagogik und Sportmethodik: Trainer & Athleten, Fehler & Coaching [2023-06-09].....	36
Übungseinheit: Gliederung.....	38
COACHING und Fehlerkorrektur.....	39
Lernen.....	40
Lehr- und Lernmethoden im Training.....	40
Medieneinsatz [2023-06-09].....	43
Script Teil Aufbau Übungseinheiten.....	47
Aufbau Übungseinheiten [2023-06-09].....	48
Vorlage Hospitation [2023-06-09].....	58
Vorlage Übungseinheit [2023-06-09].....	60
Übungseinheit Stundenbild Beispiel 1.....	63
Übungseinheit Stundenbild Beispiel 2.....	66
Script Teil TT – Spezifika Grundlagen & Taktik.....	69
TT - Spezifika Grundlagen & Taktik [2023-06-09].....	70
Grundlagen.....	70
Taktik.....	72
Script Teil TT – Spezifika Schlagarten.....	77
TT - Spezifika Schlagarten [2023-06-09].....	78
Grundregeln.....	78
Beschreibung und Details.....	80
Script Teil Methodik Übungen Tischtennis.....	89
Methodik Übungen Tischtennis [2023-06-09].....	90
Organisation.....	90
Übungsdesign.....	93
Script Teil Sporterkrankungen (Sportverletzungen, Erste Hilfe, Prävention).....	99
Sporterkrankungen (Sportverletzungen, Erste Hilfe, Prävention) [2023-06-09].....	100
Akute Erkrankungen beim Sport.....	100
Akute Sportverletzungen.....	101
Prävention von akuten Sportverletzungen.....	106
Prävention von chronischen Sportverletzungen.....	108
Script Teil Sportpsychologie.....	113
Sportpsychologie [2023-06-09].....	114
Emotionen im Sport.....	114
Motivation - Motive.....	116
Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben.....	117

Sportpsychologie: Mädchen und Frauen im TT - Sport [2023-06-09].....	121
Unterschiede Mädchen und Buben im Vereins-Sport (Zürich-Studie 2008).....	121
Mädchen und Frauen im Sport – Praxis, Martina Kapfinger.....	125
Tischtennis im Behindertensport [2023-06-09].....	129
Script Teil Fragen.....	133
Prüfung Spezialmodul Theorie [2023-06-09].....	134
Fragenkatalog [2023-06-09].....	135
Organisation des TT-Sports und Wettbewerbe.....	135
Regel-, Geräte- und Materialkunde.....	136
Trainer & Athleten – Fehler & Coaching.....	137
Aufbau Übungseinheiten.....	138
TT - Spezifika Grundlagen und Taktik.....	139
TT-Spezifika Schlagarten.....	140
TT Methodik Übungen Tischtennis.....	142
Script Teil Bonus.....	143
Bonus [2023-06-09].....	144
Was immer wieder benötigt wird.....	144
Übungen Ballgewöhnung.....	145
Bearbeitung und Einordnung der Übungen offen.....	156
Übungen zum Koordinationstraining.....	157



## Script Teil

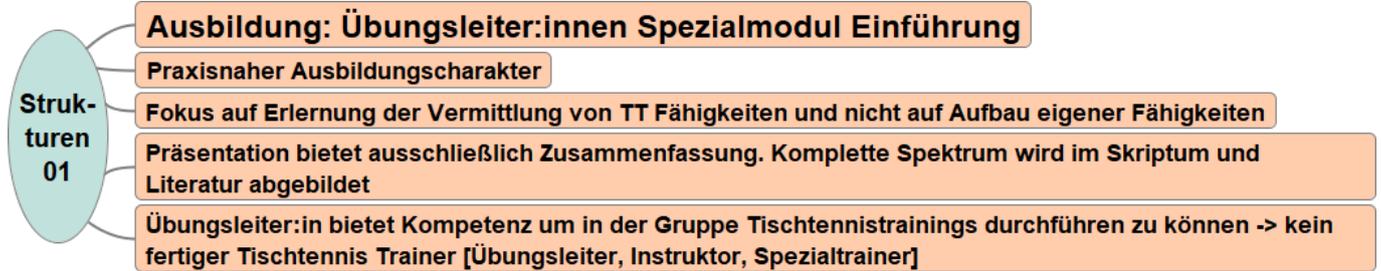
# Einführung und Organisation

Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

## Einführung Übersicht Aufbau Ausbildung [2023-06-09]

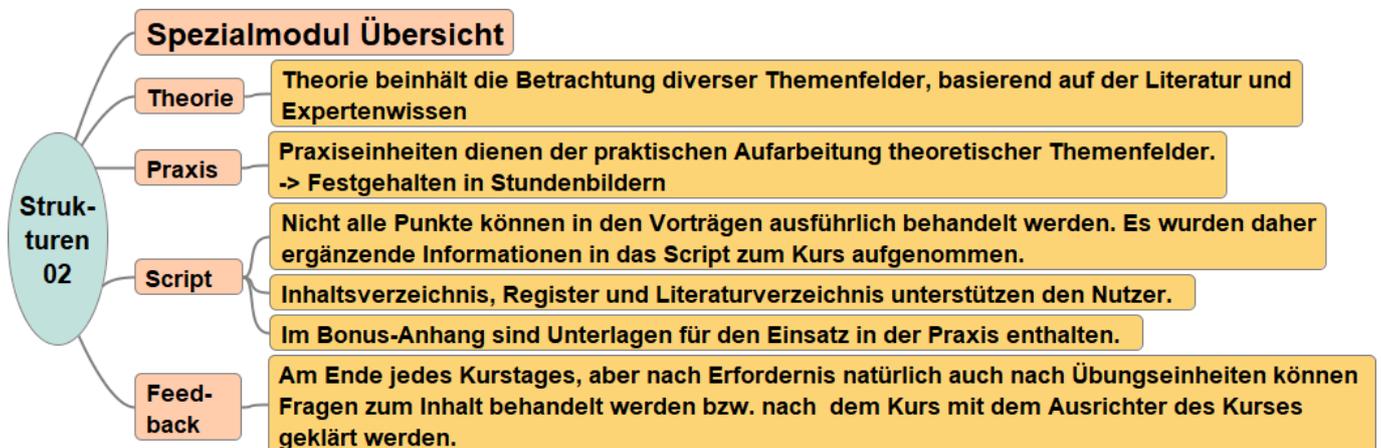
Die im Rahmen von SportAustria geschaffene Möglichkeit einer geordneten abgestimmten Ausbildung für Übungsleiter:innen wurde im ÖTTV durch den Beschluss bei der Generalversammlung 2020 gestartet und 2021 beschlossen. Die Erar-

beitung der Struktur und die Zusammenstellung erfolgte in einer für alle LTTV offenen Arbeitsgruppe, wobei je nach den persönlichen Möglichkeiten eine Mitarbeit zeitweise und/oder kontinuierlich erfolgte.



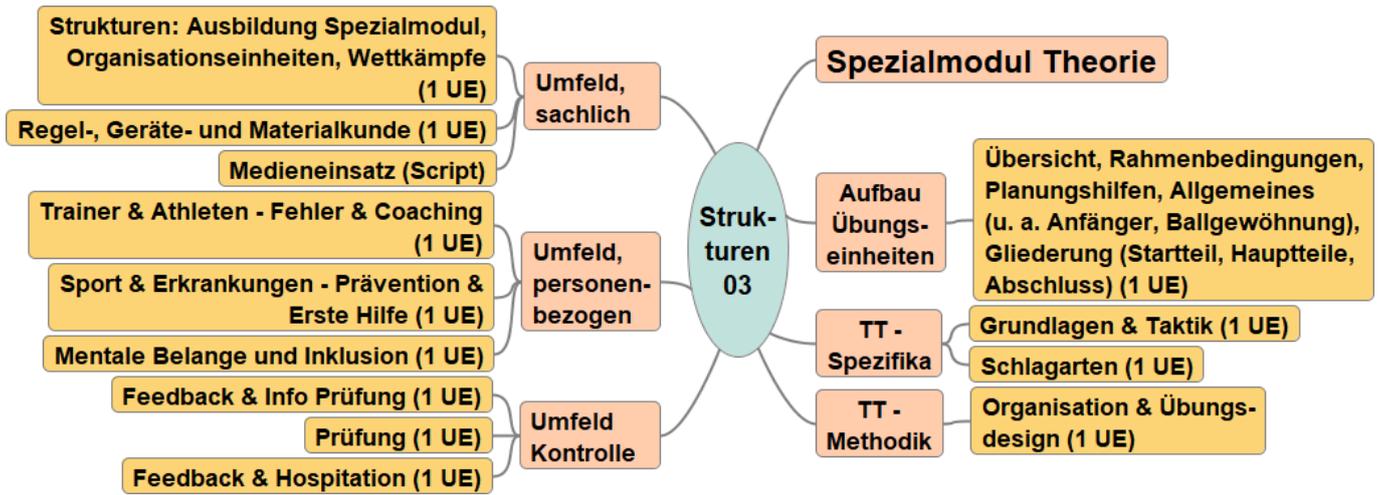
Von der Dauer der Ausbildung her kann es nur eine Querschnittsausbildung sein, die nicht besonders in die Tiefe geht. Tischtennis (TT) ist sehr vielseitig und die erste Ausbildung der Übungsleiter:innen zur Leitung von Übungseinheiten (Training) hat einen praxisnahen Ausbildungscharakter. Die Behandlung erfolgt in Ansichten ("Views" im IT-Bereich). Die Theorie wird mit Präsentationen vorgetragen, die Praxis jeweils in der Halle abgewickelt. Der Fokus der Ausbildung liegt nicht der Verbesserung der eigenen sportlichen Fähigkeiten, sondern auf Erlernung sinnvolle Wege, diese anderen zu

vermitteln und in der Praxis umzusetzen. Wie überall ist es erforderlich praktisch zu arbeiten, was mit den Praxiseinheiten beginnt. Diese Ausbildung ist ein Start, es ist aber notwendig sich entsprechend weiterzubilden. Hier muss dann der persönliche Wille zur Weiterbildung einsetzen. Ausbildung Übungsleiter:in bietet Kompetenz um in der Gruppe Tischtennistrainings durchführen zu können → ist keine Ausbildung Tischtennis Trainer [Ausbildungsweg: Übungsleiter, Instruktor, Spezialtrainer]



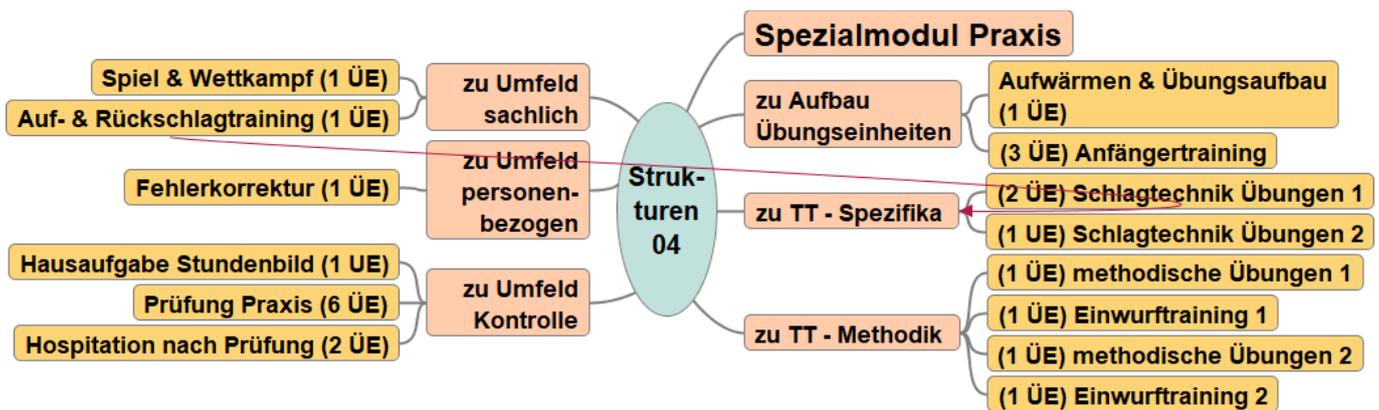
Bei den Vorträgen wird mit der Theorie gestartet. Die Behandlung erfolgt in Ansichten. Bei Ansichten kommen am Rande natürlich auch andere Theoriefelder zur Sprache, der Schwerpunkt wird jedoch beim betreffenden Theoriefeld liegen. Die Umsetzung wird dann in zugeordneten Übungseinheiten in der Praxis erprobt. Die zugeordneten Praxiseinheiten werden immer mehrere Theoriefelder betreffen, der Schwerpunkt

wird jedoch beim betreffenden Theoriefeld liegen. Die Beschreibung ist jeweils, wie für normale Übungseinheiten, mit den Schwerpunkten, den Zielen und den dazu passenden Übungen in Stundenbildern festgehalten.



Die Unterrichtseinheiten (UE) dauern 45 Minuten. Es sind 9 UE mit Präsentationen Theorie wie in der Folie dargestellt, vorgesehen. Auch die dem Umfeld Kontrolle zugeordneten 3

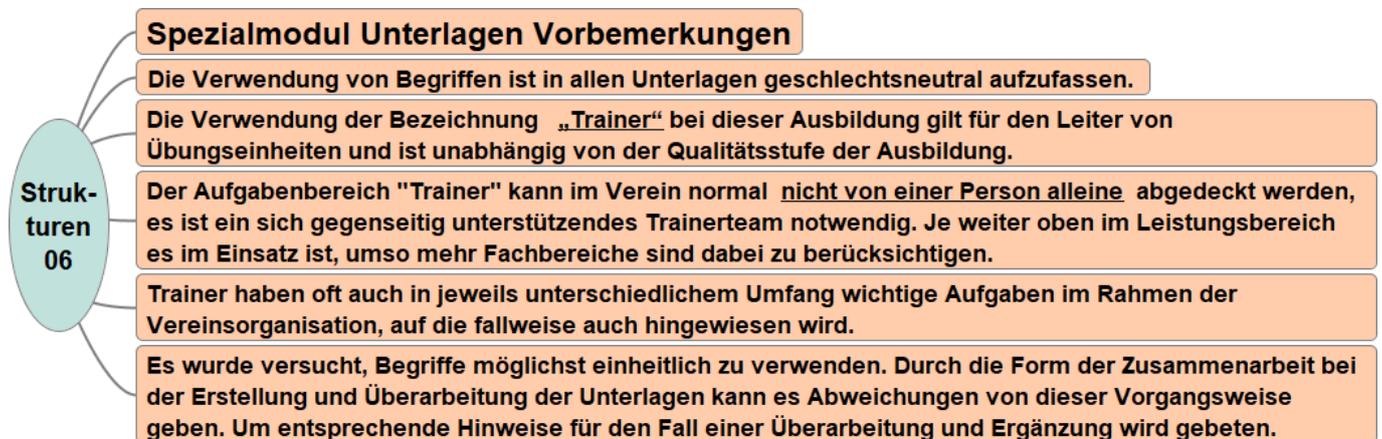
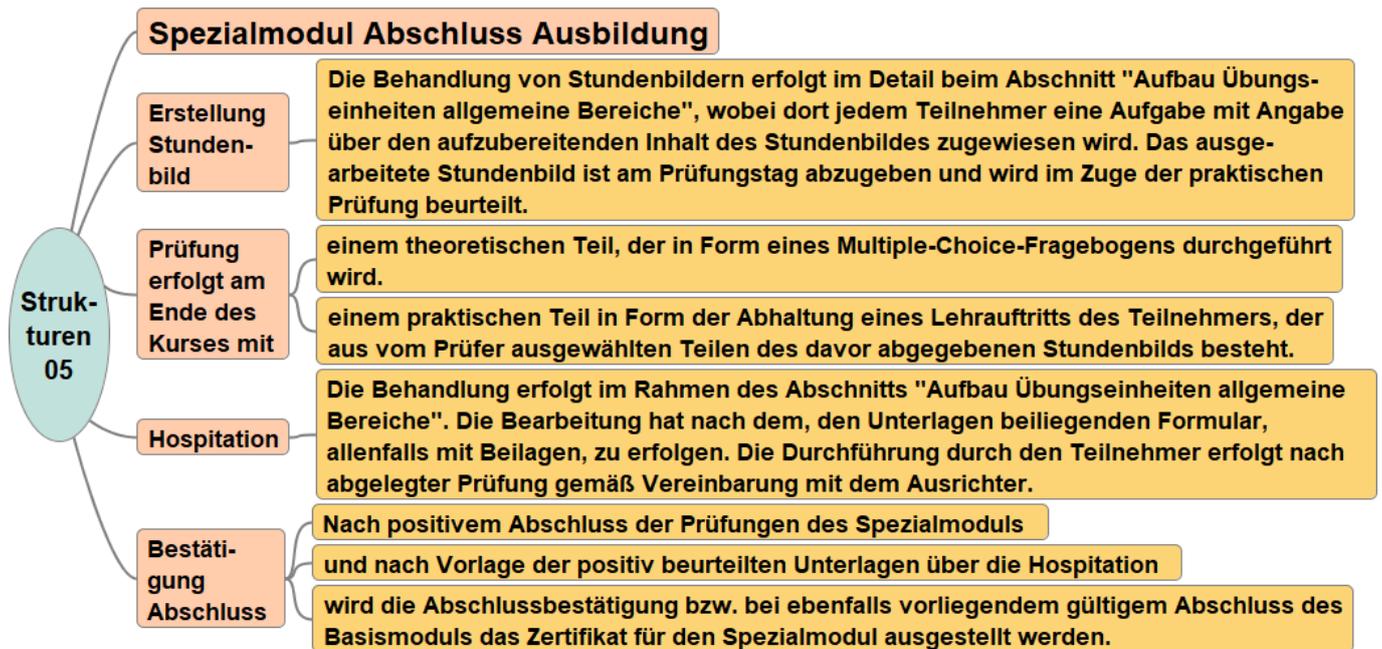
UE können der Theorie zugeordnet werden, somit ergeben sich insgesamt 12 UE



Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt eindeutig bei der Praxis. Selbst die Prüfungsteile sind so angelegt, dass die in der Praxis erforderlichen Tätigkeiten mit den anderen Teilnehmern gemeinsam erprobt und allenfalls auch diskutiert werden. Beim Kurs ergeben somit insgesamt 20 UE, Dazu kom-

men noch bewertet für Hausaufgabe Stundenbild und Hospitation weitere 3 UE.

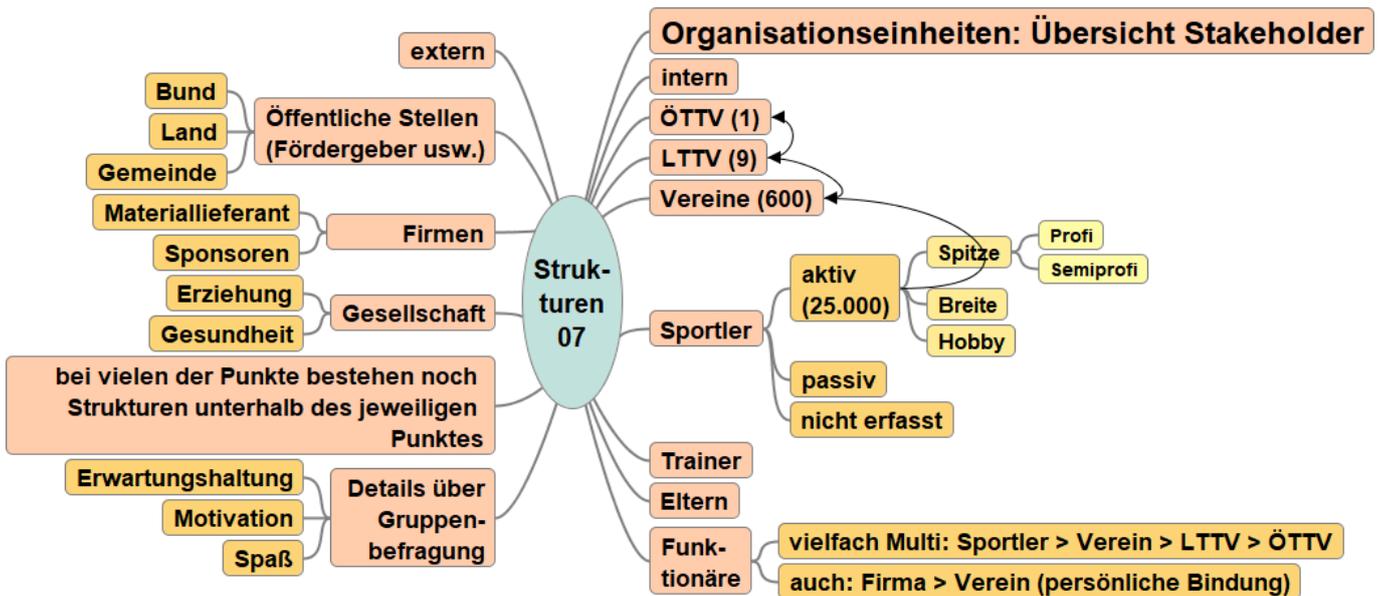
Der konkrete Stundenplan ist bei jeder Ausbildung von verschiedenen Faktoren abhängig und wird daher jeweils als getrennte Beilage zur Verfügung gestellt.



Das Script ist so aufgebaut, dass bei Erweiterungen der Anmerkungen zu den Folien sich die Struktur nicht gänzlich ändert und auch immer wieder Platz für Notizen vorhanden ist.

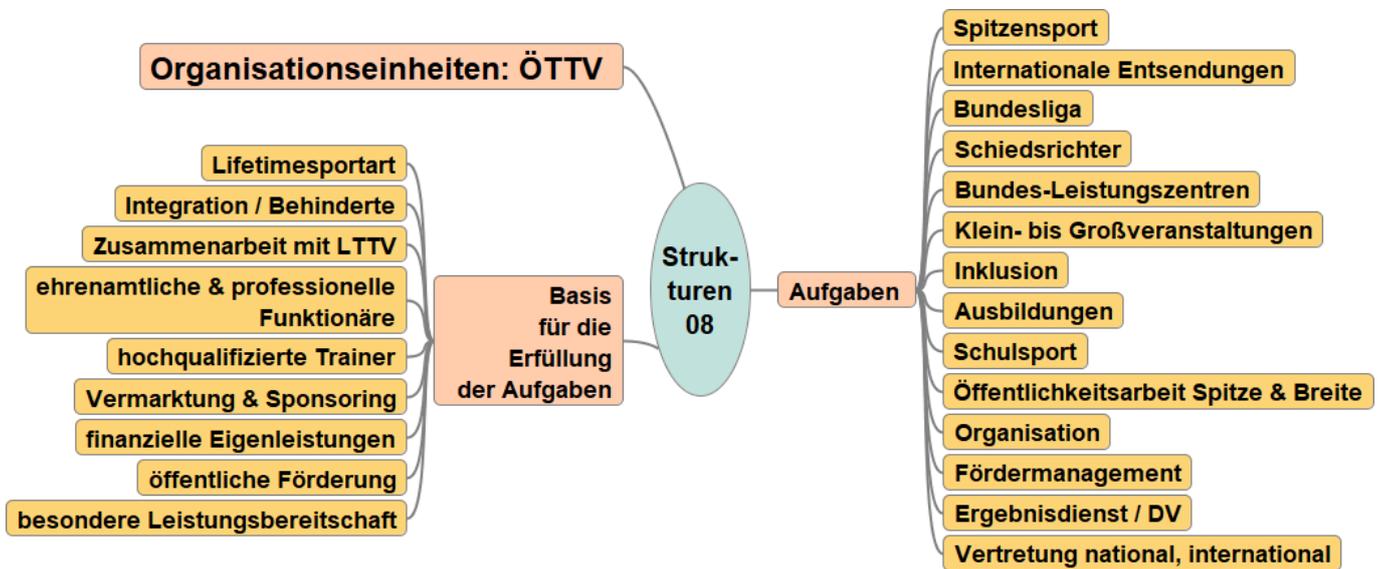
Es ist geplant fallweise Aktualisierungen vorzunehmen.

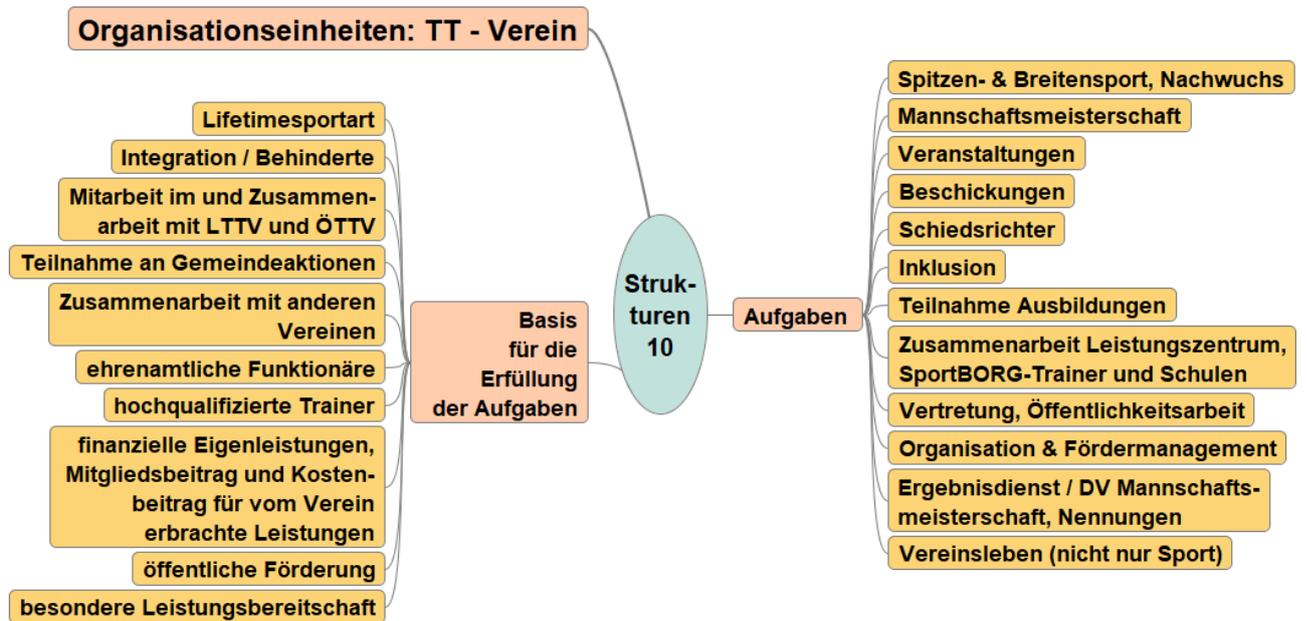
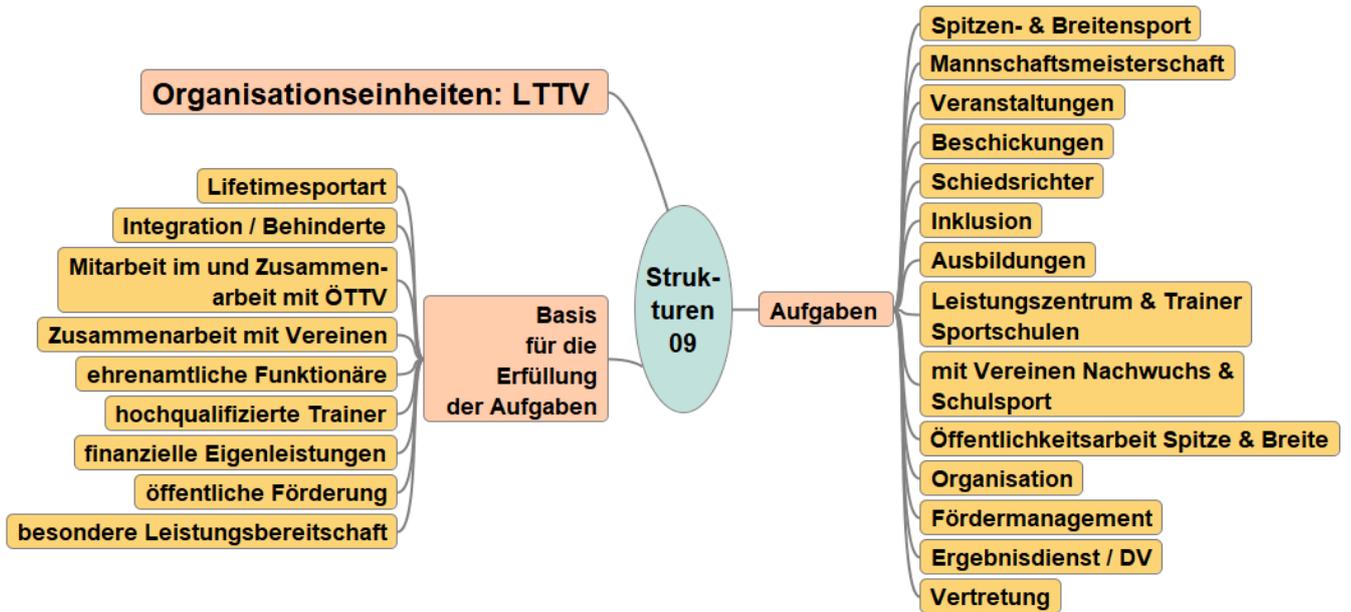
## Organisation des Tischtennisport und Wettbewerbe [2023-06-09]



Die angeführten Zahlen über die Stakeholder im TT sind teilweise nur Richtwerte, um ein Gefühl für die Größenordnung zu geben. Genaues Zahlenmaterial liegt vielfach auch nicht

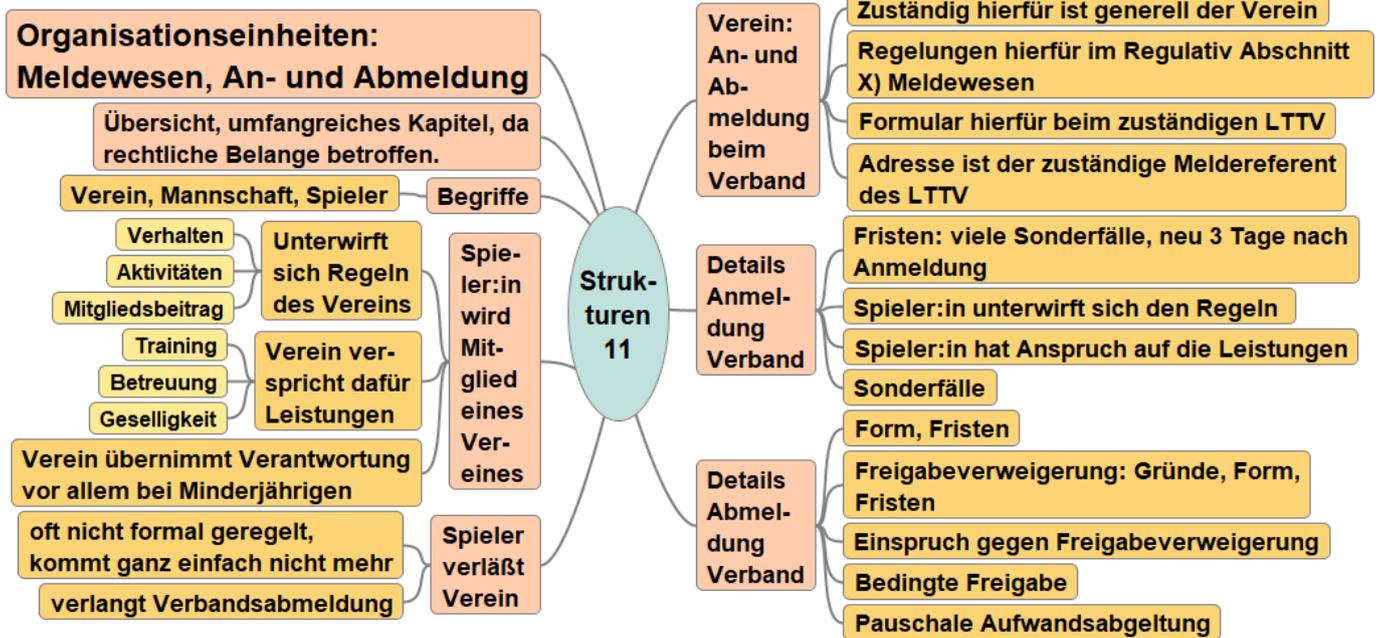
vor. Bei den öffentlichen Stellen gibt es z.B. viele für den Sport bedeutsame Einrichtungen wie Heeresportzentrum, Sporthilfe usw.





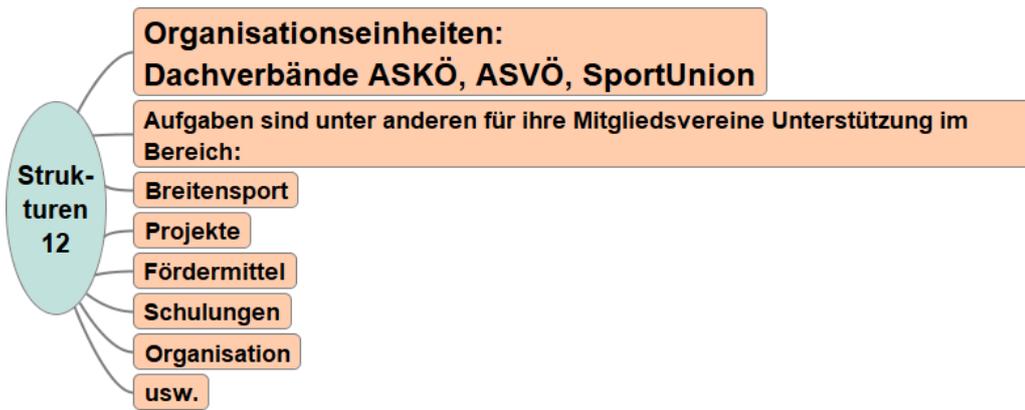
Die meisten Vereine beklagen sich über zu wenig Ressourcen wie Trainingsmöglichkeiten, Funktionäre, Trainer, Mittel usw.

Sich auf öffentliche Förderungen zu verlassen, ist sicher zu wenig. Eigeninitiative ist notwendig.

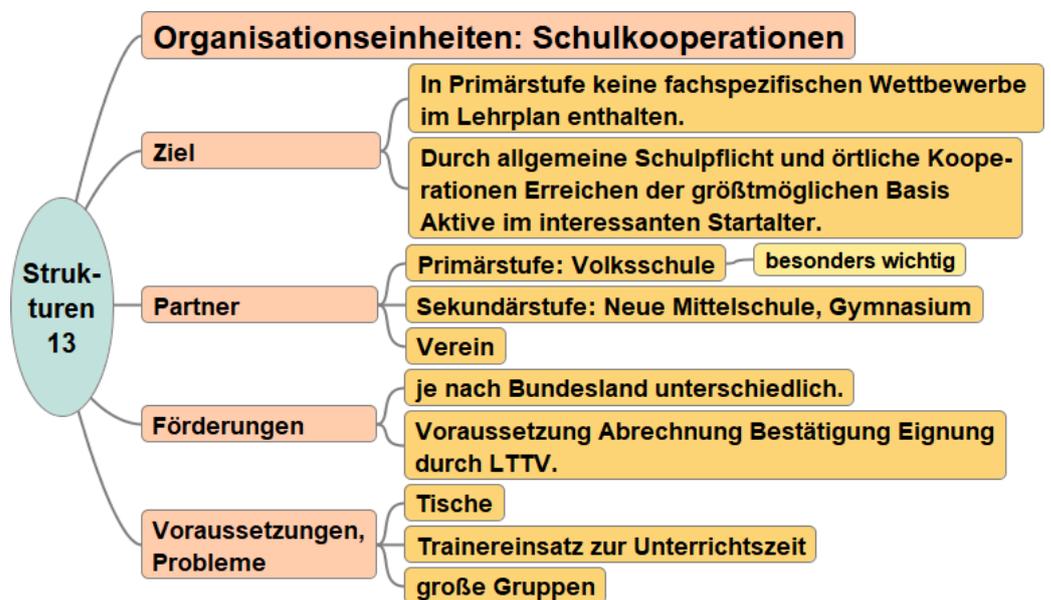


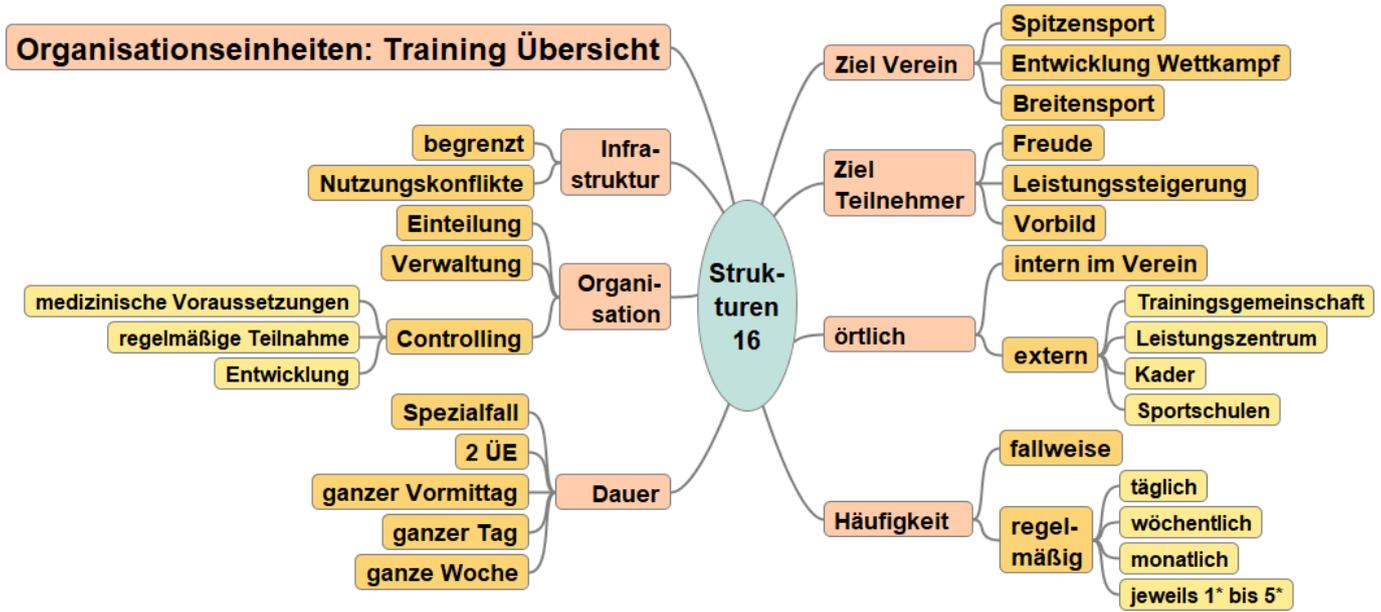
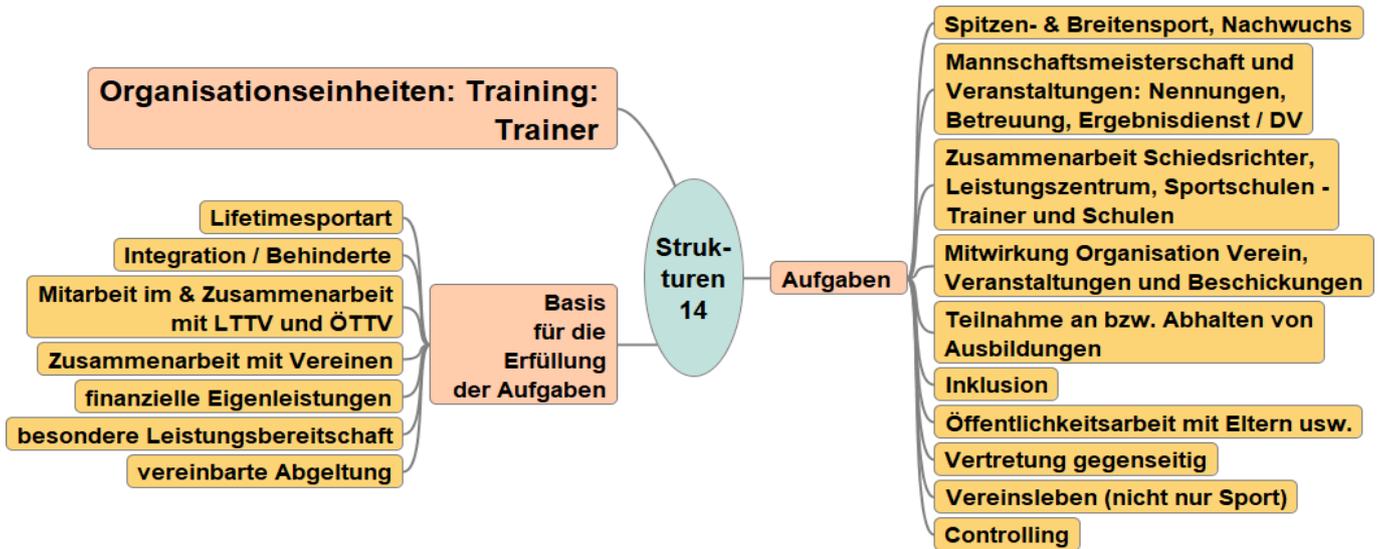
Eine Spielberechtigung in der Mannschaftsmeisterschaft ist erst nach ordnungsgemäßer Anmeldung beim zuständigen

LTTV gegeben. In Zweifelsfällen sollte man sich die Spielberechtigung bestätigen lassen.



Die meisten meisten Vereine gehören einem der drei DV an und nutzen die von dem jeweiligen DV geboten Unterstützungen. Die Zugehörigkeit zu einem DV ist allerdings nicht verpflichtend.





**Organisationseinheiten: Training: Rahmenprogramm**

TT ist nicht genug, auch andere Aktivitäten sind im Verein notwendig

%-Sätze von einer Umfrage in Deutschland bei Mädchen, bei Burschen Gewichtung wahrscheinlich etwas anders

**Strukturen 17**

Freizeitaktivitäten neben Tischtennis	
Musik machen	37,8%
Musik hören	4,8%
Tanzen	18,6%
Freunde treffen / ausgehen	17,0%
Teamsportarten, z.B. Fußball	14,9%
Reiten	11,7%
Allgemein Sport, z.B. Rad fahren	11,2%
Schwimmen	9,6%
Trendsport, z.B. Inliner	8,5%
Turnen	8,0%
Handarbeiten, basteln	8,0%

**Organisationseinheiten: Training: Beziehungen zu Eltern**

Trainer ist für Eltern Bezugsperson im Verein

Umfang der Beziehungen und Kontakte altersabhängig

**Strukturen 18**

Anlass

- Beginn
- Krankheit
- Schulprobleme
- Konflikte
- Training, Bringen und Abholen
- Entsendung zu Veranstaltungen
- Begleitung zu Veranstaltungen

Einbindung der Eltern wichtig für den Verein, sollte über die angeführten Anlässe hinaus gehen.

Schriftliche Dokumentation über Berichtswesen notwendig. Es gibt zum Zeitpunkt der Erstellung der Unterlage (2022) leider sehr wenig Bereiche, wo so etwas schon generell entsprechend komplett eingerichtet ist.

**Organisationseinheiten: Training: Controlling Aufgaben Trainer**

**Strukturen 19**

Sporttauglichkeitsuntersuchung ist

Voraussetzung Teilnahme Training als Absicherung notwendig

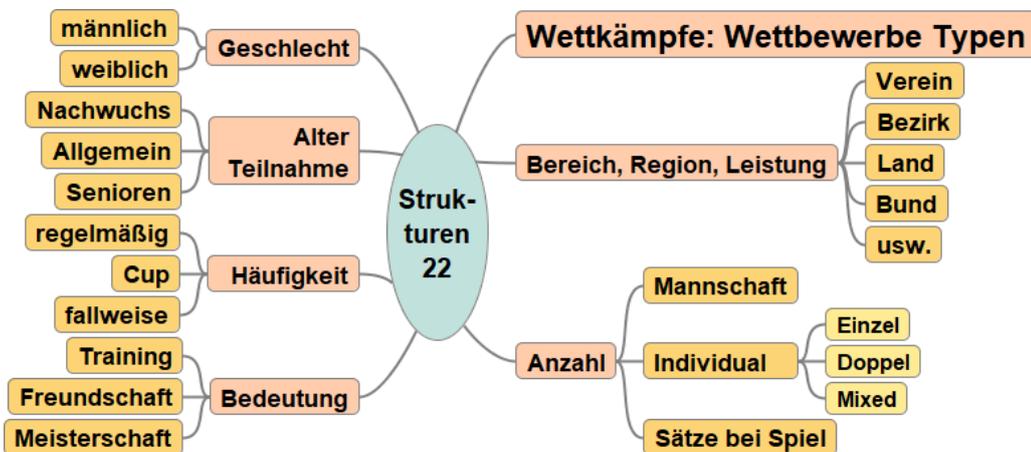
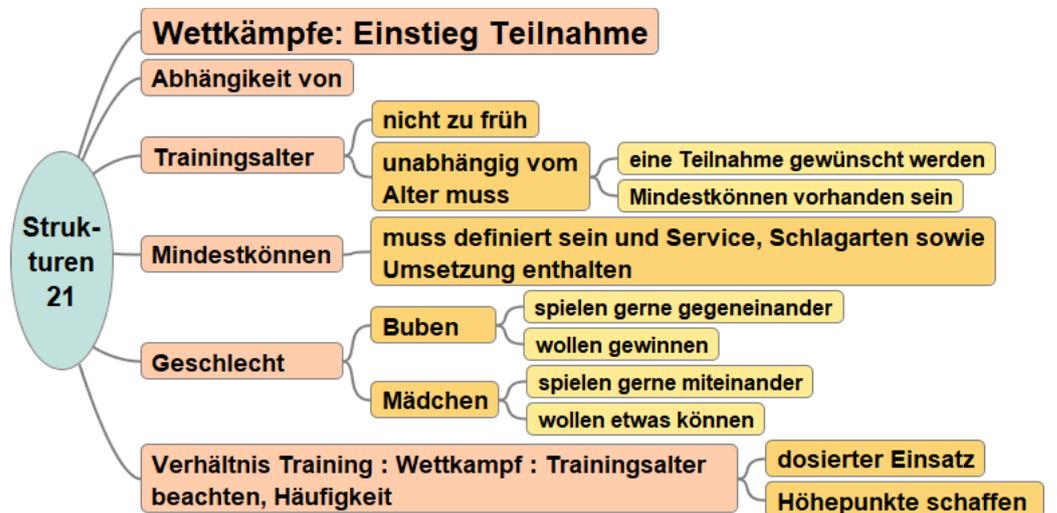
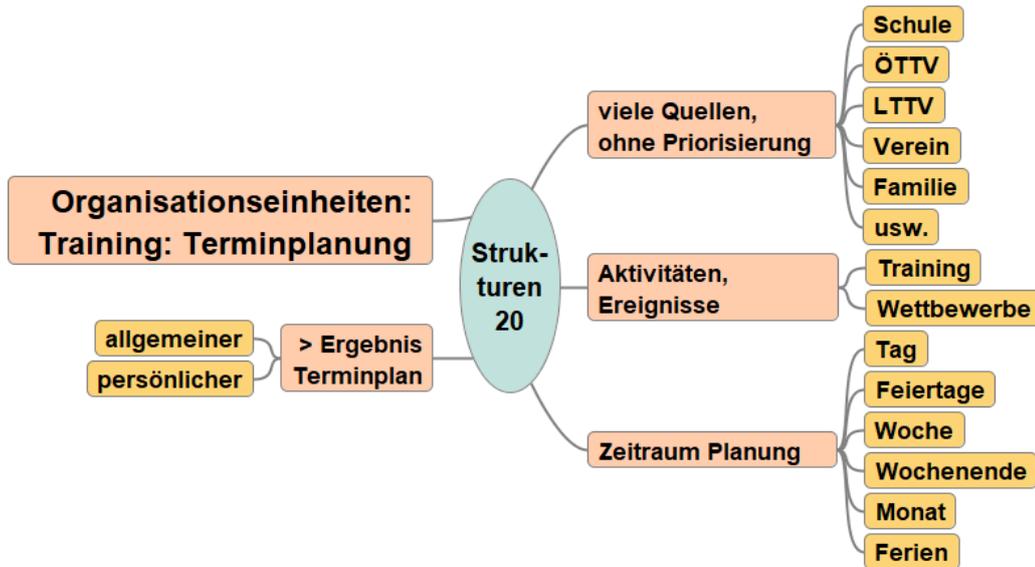
Geborgenheit im Umfeld des Vereins

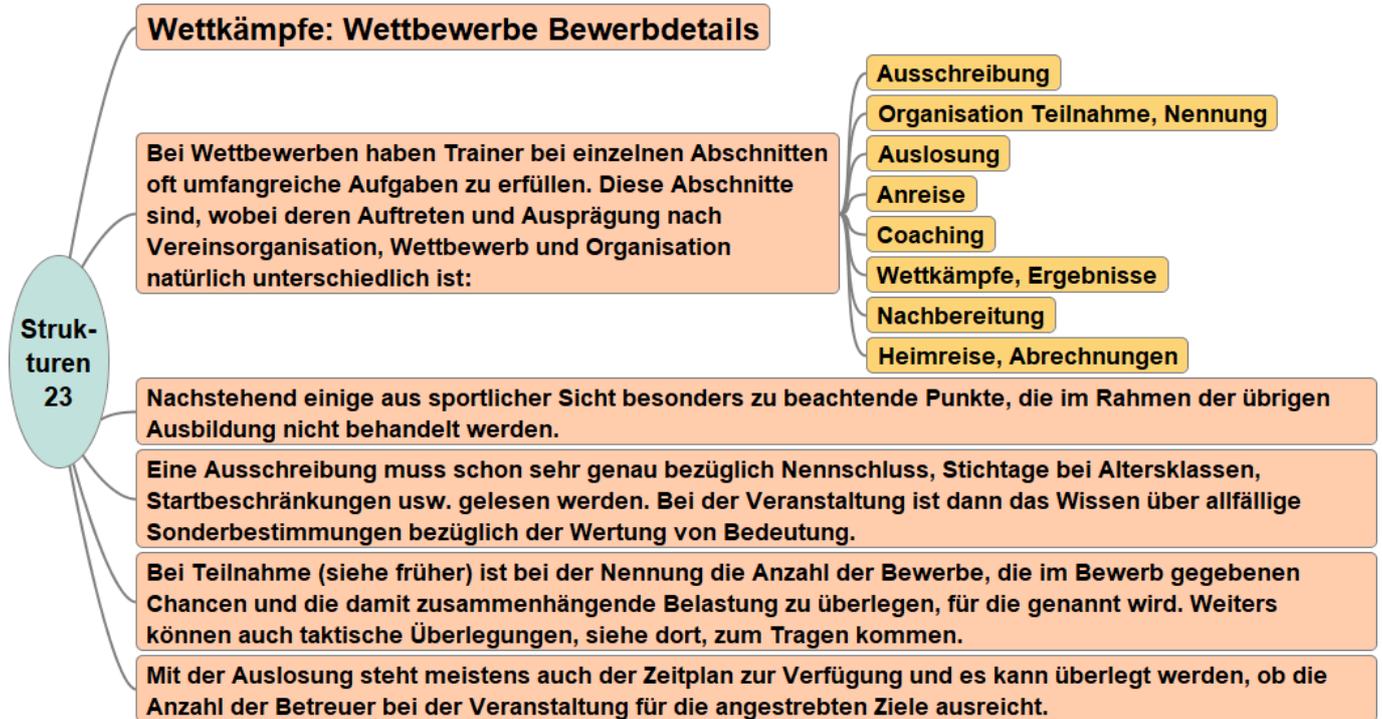
Aktive müssen gerne in den Verein kommen Gefahr Drop out

Sportliche Entwicklung gemäß Erwartungen, Vorgaben und Vereinbarungen aus Sicht

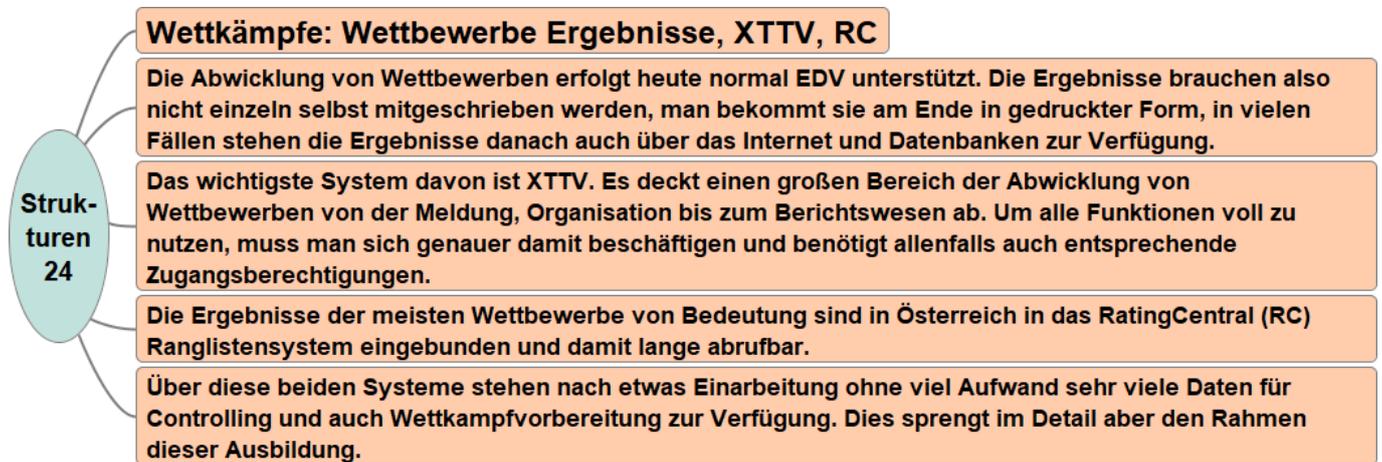
- Spieler
- Trainer
- Verein

Schriftliche Dokumentation über Berichtswesen notwendig. Stand heute 2022: geringes Berichtswesen.

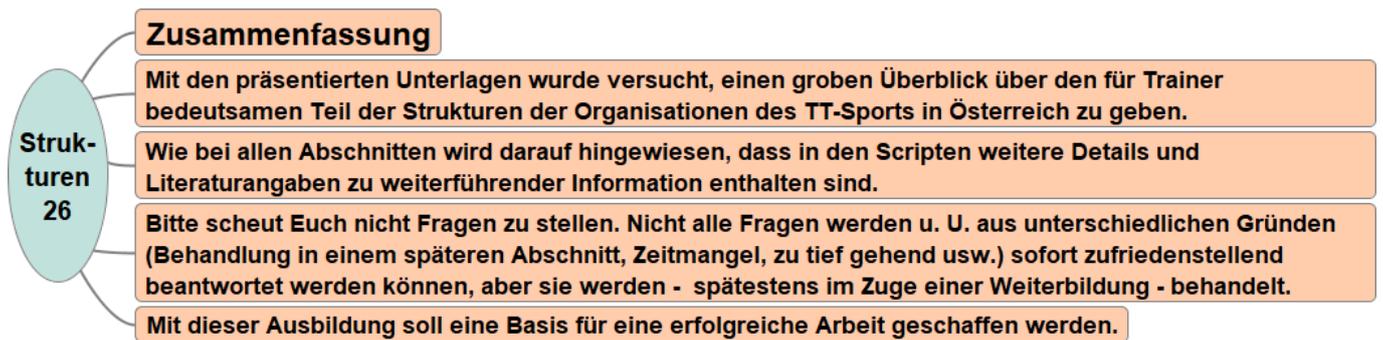
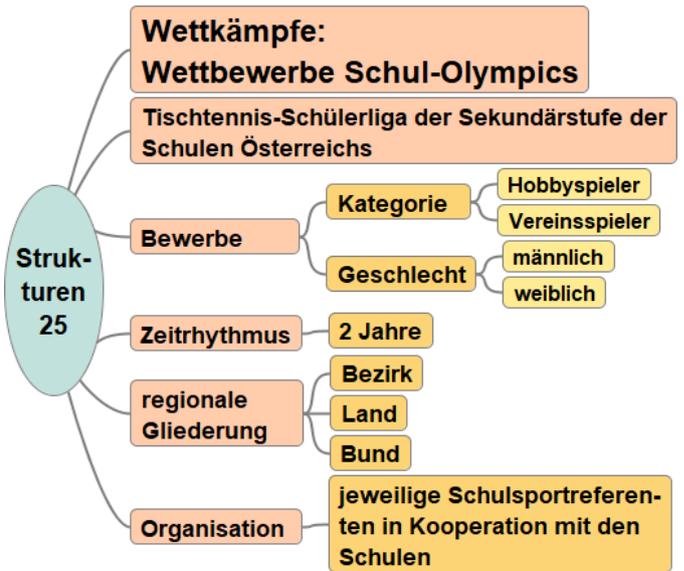


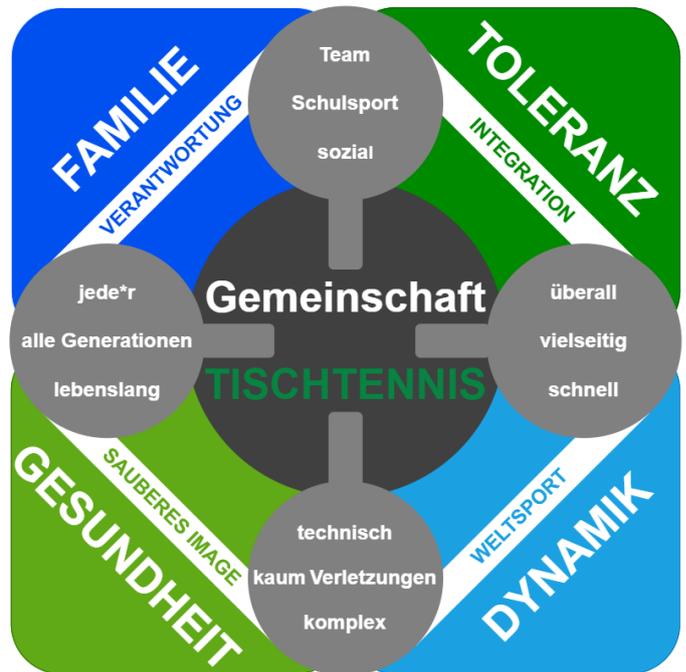


Wesentliche Teile der Belastung sind die Umstände bei der Anreise, die Anzahl der Bewerbe mit Teilnahme und der dabei gegebene Zeitplan, Chancen in diesen Bewerben, die qualifizierte Betreuung beim Einsatz.



Hier treten fallweise Probleme damit auf, dass im Schulbereich Interesse besteht, gute Spieler für den Bewerb Hobby-spieler zur Verfügung zu haben.





## Script Teil Regel-, Geräte- und Materialkunde, Gruppenplatzierungen

Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

## Regel-, Geräte und Materialkunde [2023-06-09]

### [02] Regelkunde, Gerätekunde, Materialkunde: Übersicht

- | Inhalte               |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| • Schiedsrichterwesen | • Die Netzgarnitur               |
| • Der Aufschlag       | • Material                       |
| • Coaching            | • Geräte                         |
| • Fehlverhalten       | • Weiterführende Literatur/Links |
| • Das Time-Out        |                                  |

### Regelkunde allgemein

### [03] Regelkunde: Schiedsrichterwesen (Beispiel NÖTTV)



### [04] Regelkunde: Schiedsrichterwesen

- Nahezu ALLE Landesverbände suchen laufend neue Schiedsrichter!!!
- Ein Schiedsrichter muss selbst kein Spieler sein, sondern über das Regelwerk exzellent Bescheid wissen und unter Anwendung dieses Wissens seine Entscheidungen während eines Spiels treffen
- Als Landesschiedsrichter (1. Stufe) Einsätze bereits in der DONIC-Liga (NÖTTV), in der HIGRA-Liga (OÖTTV) und in der 2. BL.
- Landesverbände bzw. BL honorieren die Schiedsrichtereinsätze mit € 40,-/Spiel, sowie Fahrtkosten mit € 0,3-0,4/km
- Ansprechpersonen: Werner Thury, Mitglieder des SR-Ausschuss oder Landesschiedsrichterreferenten

### Grundlegendes:

Als Trainer/Coach hat man Vorbildfunktion für seine Schützlinge

Oft schwierig den richtigen Weg zu finden zwischen

„Ich verteidige meinen Spieler“ und

„Ich versuche fair zu bleiben“

> schmaler Grad

**In der Matchsituation** meinen Spieler verteidigen

Der Spieler muss das Gefühl haben dass der Coach auf seiner Seite ist

Nicht emotional/ausfällig werden wie „Sie haben ja gar keine Ahnung“ zum Schiedsrichter – das steigert nur die Emotionalität des Spielers

Sätze wie:

„**Ich habe es genauso gesehen wie du – spiel weiter**“ sind neutral, man hält zu seinem Spieler, legt den Fokus auf den nächsten Punkt und schüren keine Emotionen  
Der nächste Punkt zählt!

**Nach dem Spiel** wenn die Emotionen runter gehen ein klärendes Gespräch mit dem Spieler führen wie „Das war ein falsches Service – da hatte der Schiedsrichter Recht“

Während des Matches hat dies aber keinen Sinn weil der Spieler sich verraten fühlt („Mein Trainer hält zum Schiedsrichter“)

### Regelkunde, Regel: Aufschlag

#### [05]

Meist diskutierte Regel!!!

#### **WICHTIG!**

Als Trainer auf das Erlernen einer richtigen Technik achten

Sehr schwer für einen Jugendlichen während eines Matches die Technik nach Intervention eines Schiedsrichters umzustellen

### [06] Regel: Aufschlag

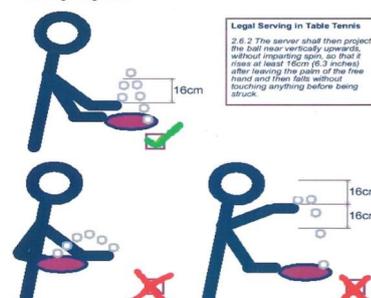
#### Einige wichtige Aspekte für einen korrekten Aufschlag

2.6.1 Der Aufschlag beginnt damit, dass der Ball frei auf dem geöffneten Handteller der ruhig gehaltenen freien Hand des Aufschlägers liegt.



### [07] Regel: Aufschlag

2.6.2 Der Aufschläger wirft dann den Ball, ohne ihm dabei einen Effekt zu versetzen, nahezu senkrecht so hoch, dass er nach Verlassen des Handtellers der freien Hand mindestens 16 cm aufsteigt und dann herabfällt, ohne etwas zu berühren, bevor er geschlagen wird.



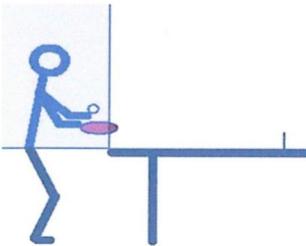
[08] Regel: Aufschlag



2.6.2 Der Aufschläger wirft dann den Ball, ohne ihm dabei einen Effekt zu versetzen, nahezu senkrecht so hoch, dass er nach Verlassen des Handtellers der freien Hand mindestens 16 cm aufsteigt und dann herabfällt, ohne etwas zu berühren, bevor er geschlagen wird.

[09] Regel Aufschlag

2.6.3 Wenn der Ball herabfällt, muss der Aufschläger ihn so schlagen, dass er zunächst sein eigenes Spielfeld berührt und dann über die Netzgarnitur oder um sie herum direkt in das Spielfeld des Rückschlägers springt oder es berührt. Im Doppel muss der Ball zuerst die rechte Spielfeldhälfte des Aufschlägers und dann die des Rückschlägers berühren. Tischtennisregeln



2.6.4 Der Ball muss sich vom Beginn des Aufschlags bis er geschlagen wird, oberhalb der Ebene der Spielfläche und hinter der Grundlinie des Aufschlägers befinden und darf durch den Aufschläger oder seinen Doppelpartner oder durch etwas, das sie an sich oder bei sich tragen, für den Rückschläger nicht verdeckt werden.

[10] Regel: Aufschlag

2.6.5 Sobald der Ball hochgeworfen wurde, müssen der freie Arm und die freie Hand des Aufschlägers aus dem Bereich zwischen dem Ball und dem Netz entfernt werden. Der Bereich zwischen dem Ball und dem Netz ist definiert durch den Ball, das Netz und dessen imaginäre, unbegrenzte Ausdehnung nach oben.



[11] Regel: Aufschlag

2.6.6 Es liegt in der Verantwortlichkeit des Spielers, so aufzuschlagen, dass der Schiedsrichter oder der Schiedsrichter-Assistent überzeugt sein kann, dass er die Bedingungen der Regeln erfüllt, und jeder der beiden kann entscheiden, dass ein Aufschlag unzulässig ist.



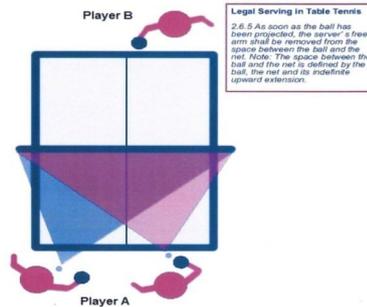
[12] Regel: Aufschlag

2.6.6.1 Wenn entweder der Schiedsrichter oder der Schiedsrichter-Assistent über die Zulässigkeit eines Aufschlags nicht sicher ist, kann er, beim ersten Vorkommnis in einem Spiel, das Spiel unterbrechen und den Aufschläger verwarren. Jeder folgende nicht eindeutig zulässige Aufschlag dieses Spielers oder seines Doppelpartners gilt jedoch als unzulässig.  
!! Wann verwarne ich offiziell und habe danach nur mehr noch eine Möglichkeit das Service als unzulässig anzuzählen!

2.6.7 In Ausnahmefällen kann der Schiedsrichter die Erfordernisse für einen korrekten Aufschlag lockern, wenn er überzeugt ist, dass ein Spieler sie wegen einer Körperbehinderung nicht einhalten kann.

[13] Regel: Aufschlag

2.6.5 Sobald der Ball hochgeworfen wurde, müssen der freie Arm und die freie Hand des Aufschlägers aus dem Bereich zwischen dem Ball und dem Netz entfernt werden. Der Bereich zwischen dem Ball und dem Netz ist definiert durch den Ball, das Netz und dessen gedachte, unendliche Verlängerung nach oben.



[14] Regel: Aufschlag



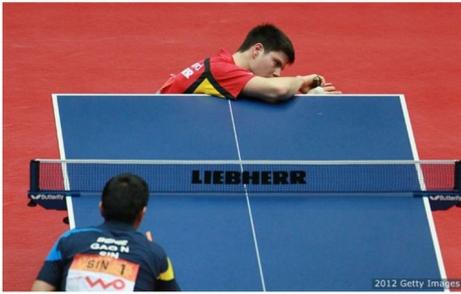
2.5.1 Ein Ballwechsel ist die Zeit, während der der Ball im Spiel ist.

2.5.2 Der Ball ist im Spiel vom letzten Moment an, bevor er - absichtlich zum Aufschlag hochgeworfen wird, - auf dem Handteller der freien Hand ruht, bis der Ballwechsel als „Let“ (Wiederholung) oder als Punkt entschieden wird.

Der Aufschlag beginnt	Der Ball ist im Spiel	bis Let/Punkt entschieden wird
Ruhig gehaltene freie Hand Kein Punkt für den Gegner, z.B.: - Der Ball kann (noch) herabfallen - Stellungswechsel möglich - Positionswechsel möglich	Letzter Moment, bevor der Ball absichtlich zum Aufschlag hochgeworfen wird.	Aufschläger wirft ohne Effekt nahezu senkrecht mindestens 16 cm hoch. Der Ball kann erst geschlagen werden, wenn er herabfällt.

**[15] Regel: Aufschlag**

Schlägerfläche nicht sichtbar – erlaubt?



**[16] Regel: Aufschlag**

Der Aufschlag – Weitere Fragen

Muss sich der Ball nach dem Hochwerfen bis zum ersten Kontakt mit dem Schläger auch innerhalb der Seitenlinien befinden?

**Coaching**

**Änderung der Coachingregel im Sommer 2017**

Früher war Coaching (Anweisungen geben) nur in Satzpausen und während eines Time Out erlaubt  
Probleme bei internationalen Turnieren machten eine Änderung nötig

Problem bei verbalen Anweisungen in einer anderen Sprache (z.B. chinesischer Coach feuert seinen Spieler an)

**[17] Regel: Coaching**

„3.5.1.3 Die Spieler dürfen jederzeit beraten werden, außer während der Ballwechsel, sofern dadurch das Spiel nicht verzögert wird. Falls ein Berechtigter zu anderen Zeiten berät, zeigt ihm der Schiedsrichter eine gelbe Karte, um ihn zu warnen, dass ein weiterer solcher Verstoß den Verweis vom Spielraum (der Box) zur Folge hat.“

**[18] Regel: Coaching, Fehlverhalten**

Nach dem Einspielen (2 Min.) geht es GLEICH los → es darf zu keiner Verzögerung wie trinken, Handtuchpause etc. kommen

Gelbe Karte für den Coach wenn er zwischen Ende des Einspielens und Spielbeginn den Schützling zu sich für ein Coaching holt

Nebenstehend eine Zusammenstellung von erlaubten und nicht erlaubten Beispielen

	Beispiele	Er- laubt	gelbe Karte
A	Beratung nach Ende der Einspielzeit und vor Start des Spiels, sofern es zu keiner Verzögerung des Spielstarts kommt	X	
1	Beratung während des Ballwechsels	NEIN	Coach
2	Beratung während gehmiger Unterbrechungen und zwischen den Sätzen	JA	
3	Beratung zwischen den Ballwechseln, ohne eine Verzögerung des Spiels herbeizuführen	JA	
4	Bewusstes Zugehen des Spielers auf den Coach, um sich beraten zu lassen	NEIN	Spieler
5	Spieler verzögert durch sehr langsames Aufheben des Balles das Spiel, um Beratung zu erhalten	NEIN	Spieler
6	Spieler geht zum Coach, während sein Gegner den Ball von außerhalb der Box holt UND ist zurück am Tisch, wenn sein Gegner zurückkommt.	JA	
7	Spieler geht zum Coach, während sein Gegner den Ball von außerhalb der Box holt UND ist nicht zurück am Tisch, wenn sein Gegner zurückkommt.	NEIN	Spieler
8	Spieler holt den Ball von außerhalb der Box und geht nicht sofort zum Tisch sondern zum Coach, um Beratung zu erhalten	NEIN	Spieler
9	Beratung, wenn der Spieler bereit zum Service ist (Ball liegt auf der flachen Hand)	JA	
10	Beratung, wenn der Spieler bereit zum Service ist (Ball wird am Tisch aufgetippt)	JA	
11	Beratung während Handtuchpause	JA	
12	Spieler schaut zum Coach bevor er serviert	JA	
13	Spieler dreht sich zwischen 2 Ballwechseln leicht zum Coach, um Beratung zu erhalten	JA	
14	Spieler geht zwischen den Ballwechseln zum Coach, um Beratung zu erhalten	NEIN	Spieler
15	Beratung des Spielers in einer Lautstärke und / oder in einer Art und Weise, die den Gegner in unfairen Weise beeinflusst (3.5.2.1)	NEIN	Spieler

**Punkt 15 steht über allen anderen Punkten**

**ERLAUBT:** „Spiele dem Gegner in seine Rückhand“

**NICHT ERLAUBT:** „Spiele dem Gegner in seine Rückhand – da trifft er keinen Ball“

Während eines Ballwechsels ruft der Betreuer v. Spieler A seinem Spieler zu dass er vorne bleiben soll – dies war die 1. Aktion des Betreuers. Der Schiedsrichter unterbricht das Spiel („Let“).

- Betreuer wird der Box verwiesen – während des Ballwechsels darf nicht gecoacht werden
- Betreuer bekommt gelbe Karte wg. Beratung zu einer unerlaubten Zeit
- Spieler bekommt gelbe Karte weil er sich nicht zu unerlaubten Zeit coachen lassen darf

Während eines Ballwechsels ruft der Betreuer v. Spieler A seinem Spieler zu dass er vorne bleiben soll – dies war die 1. Aktion des Betreuers. Der Schiedsrichter unterbricht das Spiel („Let“).

- Betreuer wird der Box verwiesen – während des Ballwechsels darf nicht gecoacht werden
- **Betreuer bekommt gelbe Karte wg. Beratung zu einer unerlaubten Zeit**
- Spieler bekommt gelbe Karte weil er sich nicht zu unerlaubten Zeit coachen lassen darf

Während eines Ballwechsels ruft der Betreuer v. Spieler A seinem Spieler zu dass er vorne bleiben soll – dies war die 2. Aktion des Betreuers. Der Schiedsrichter unterbricht das Spiel („Let“).

- Betreuer wird der Box verwiesen – während des Ballwechsels darf nicht gecoacht werden
- Betreuer bekommt gelbe Karte wg. Beratung zu einer unerlaubten Zeit
- Spieler bekommt gelbe Karte weil er sich nicht zu unerlaubten Zeit coachen lassen darf

Während eines Ballwechsels ruft der Betreuer v. Spieler A seinem Spieler zu dass er vorne bleiben soll – dies war die 2. Aktion des Betreuers. Der Schiedsrichter unterbricht das Spiel („Let“).

- **Betreuer wird der Box verwiesen – während des Ballwechsels darf nicht gecoacht werden und es ist das 2. Vergehen**
- Betreuer bekommt gelbe Karte wg. Beratung zu einer unerlaubten Zeit
- Spieler bekommt gelbe Karte weil er sich nicht zu unerlaubten Zeit coachen lassen darf

**[19] Regel: Coaching, Fehlverhalten**

Fehlverhalten	GELB	ROT
Wegschleßen des Balles	X	
Absichtliches Zerstören des Balles	X	
Schlägerwurf (ohne Gefährdung eines Gegners, Offiziellen oder Zuschauers)	X	
Schlägerwurf, der absichtlich in Richtung eines Gegners, Offiziellen oder Zuschauers geht		X
Treten nach dem Tisch oder der Umrandung	X	
Absichtliches Treten nach dem Tisch mit <b>Beschädigung des Tisches/der Umrandung</b>		X
Schimpfwörter nach Verlust eines Ballwechsels	X	
<b>Direkte</b> Beleidigung eines Gegners, eines Zuschauers oder eines Offiziellen		X
<b>Androhung einer Tötlichkeit</b> gegen den Gegner, einen Zuschauer oder Offiziellen		X
<b>Tötlichkeit</b> gegen den Gegner, einen Zuschauer oder Offiziellen (unabhängig ob dies nur eine Berührung (z.B.: „Wegdrücken ohne in Notwehrsituation zu sein) oder im schlimmsten Fall mehr		X

**[20] Regel: Coaching, Fehlverhalten**

**Ablauf:**

1. Fehlverhalten = Gelbe Karte
2. Fehlverhalten = Gelbe Karte + Rote Karte + EIN Punkt für den GEGNER
3. Fehlverhalten = Gelbe Karte + Rote Karte + ZWEI Punkte für den GEGNER
4. Fehlverhalten = Rote Karte → Disqualifikation (OSR; je nach Wettkampfarm unterschiedliche Disqualifikationen)

Die ausgesprochenen Disziplinarkarten werden neben dem Zählgerät aufgestellt (wie weiße Karte bei Timeout) – jeder sieht wo der Spieler „steht“

Strafen zählen bei Individualwettkämpfen für das entsprechende Einzel bzw. Doppel

In Mannschaftswettbewerben zählen die Verwarnungen bis zum Schluss und werden mitgenommen!

**Beispiele in Mannschaftswettkämpfen:**

A + B spielen Doppel: A bekam im 1. Einzel eine gelbe Karte; B bekam keine Verwarnung

-> Das Doppel beginnt mit gelber Karte – d.h. beim 1. Fehlverhalten des Doppels gibt es schon einen Punkt für den GEGNER

Für das spätere Einzel wird die Verwarnung vom schuldigen Spieler mitgenommen

-> A Fehlverhalten im Doppel: Startet mit gelb-rot; bei Fehlverhalten im nächsten Einzel ð erneut gelb-rot und ZWEI Punkte für den Gegner

-> B Fehlverhalten im Doppel: Startet mit gelb; bei Fehlverhalten im nächsten Einzel ð gelb-rot und EIN Punkt für den GEGNER

**Fehlverhalten nach Satzende:**

Spieler hat schon gelbe Karte

Nach 9:11 im 1. Satz wirft er den Schläger Gelb-Rot und einen Punkt für den Gegner

2. Satz beginnt mit 0:1

Service wechselt nach 1 Service („natürliche Servicereihenfolge“ muss erhalten bleiben)

**Fehlverhalten nach Spielende:**

Spieler hat schon gelbe Karte

Nach 9:11 im 5. Satz wirft er den Schläger

Gelb-Rot; Punkt für den Gegner „bringt nichts mehr“

**Beginnt nächstes Spiel aber nicht bei 0:1**

**Time-Out**

**[21] Regel: Time-Out**

Wie lange darf ein Time-Out maximal dauern?

- A) 2 Minuten
- B) 30 Sekunden
- C) 60 Sekunden
- D) 10 Minuten

**[22] Regel: Time-Out**

Wie lange darf ein Time-Out maximal dauern?

**C) 60 Sekunden**

Ein Spieler / Ein Paar kann ein Time – Out von bis zu 1 Minute verlangen

**In einem Doppel spielen A+B gegen X+Y**

**Wie viele Time – Outs dürfen in diesem Match genommen werden?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

In einem Doppel spielen A+B gegen X + Y

Wie viele Time – Outs dürfen in diesem Match genommen werden?

**B) 2 (1 pro Team)**

**Bei einem Mannschaftsmeisterschaftsspiel beantragt der Mannschaftsführer ein Time – Out. Der betroffene Spieler möchte dieses Time – Out aber nicht nehmen und spielt weiter. Hat dieser Spieler das Recht auf ein späteres Time – Out in diesem Spiel?**

- A) JA – der Mannschaftsführer ist dem Spieler untergeordnet
- B) NEIN
- C) nur wenn der gegnerische Spieler zustimmt
- D) nur wenn der gegnerische Betreuer zustimmt

**B) NEIN**

**Wenn ein Spieler oder Paar und ein Berater oder Mannschaftsführer sich nicht einig sind, ob ein Time**

**– Out genommen werden soll liegt die endgültige Entscheidung**

-> in einem **Individualbewerb beim Spieler**

-> bei einem **Mannschaftsbewerb beim Mannschaftsführer**

D.h. Mannschaftsführer ruft rein „Time Out!“ Spieler sagt „Nein – jetzt nicht!“ – es wird weiter gespielt aber das Time Out ist genommen!!!

**[23] Regel: Time-Out**

Beim Spiel A gegen B beantragt Spieler A ein Time – Out. Er kehrt nach bereits 10s wieder an den Tisch zurück

- A) es geht gleich weiter
- B) Spieler B kann noch 50s weiter Pause machen

**[24] Regel: Time-Out**

**A) es geht gleich weiter**

Das Time – Out darf maximal 60s betragen

Jener Spieler welcher das Time – Out beantragt hat, beendet es auch

**Beim Spiel A gegen B beantragt Spieler A ein Time – Out. Er kehrt nach bereits 10s wieder an den Tisch zurück. Spieler B kommt nicht an den Tisch zurück und beantragt seinerseits ein Time – Out. Ist dies zulässig?**

- A) nein
  - B) nur wenn die Gegnerin zustimmt
  - C) ja
  - D) nur wenn der Berater von Spielerin A zustimmt
- C) ja**

Das Beantragen eines Time – Outs im Anschluss an ein gerade beendetes Time – Out ist zulässig.

Die Regel wonach ein Time – Out nur zwischen 2 Ballwechseln genommen werden kann wird nicht verletzt

## Medical Timeout

Es ist möglich ein Medical Timeout zu nehmen

1. Muss so kurz wie möglich sein
2. Nicht möglich für:  
Verletzungen die schon vor dem Match waren (Achtung was ich zu SR vor dem Match sage oder in die Box humple)  
Konditionell bedingte Probleme
3. Darf maximal 10 Minuten dauern; eine Aufgliederung in z.B. 2 x 5 Minuten ist aber möglich

## Zusatz Beispiele

Schlägerwechsel im Spiel (Werner Schlager) ->nur wenn unabsichtlich ruiniert

Gegner darf Schläger „untersuchen“

Ball zerbricht während des Ballwechsels (auch bei Kantenball) -> „LET“

Abfangen des Balles bevor SR „Let“ wertet -> Fehler -> Hand heben (WM Damen-Finale)

Auslösen vor dem Spiel

Doppelte Ballberührung (unabsichtlich) -> kein Fehler

Aufschlag: Ball wird nicht getroffen -> Fehler

Positionswechsel wenn beide bereit zum Service -> in Ordnung

Spieler X nimmt ein Time Out und als er zum Tisch zurückkommt, nimmt Spieler A ein Time Out. Ist dies erlaubt? Ja!

Ist ein Time-Out nach dem Seitenwechsel im Entscheidungssatz möglich? Ja!

Wer darf bei einem Mannschaftsspiel Protest einreichen? NUR der Mannschaftsführer!

Darf ohne Schuhe, also barfuß gespielt werden? Nein (außer bei Vorliegen eines ärztlichen Attests)

Wechselmethode? Was ist das? Wann wird es eingeführt?

Darf Spieler Schläger bei Satzpause mit sich nehmen. Darf er ihn reinigen mit Putzmittel? Nein!

Beläge ab 2020: 1 Belag schwarz, 1 Belag beliebige Farbe

Spieler berührt Platte (Tischoberfläche) mit freier Hand/Arm/Körper -> bei freier Hand: Fehler, ansonsten kein Fehler

## Regelkunde Material

### [25] Gerät, Regel: Netzgarnitur

#### Die Netzgarnitur



2.2 Die Netzgarnitur  
2.2.1 Die Netzgarnitur besteht aus dem Netz, seiner Aufhängung und den Pfosten einschließlich der Zwingen, mit denen sie am Tisch angebracht sind.

### [26] Regel: Netzgarnitur

#### Fallbeispiele:

Ball geht an Zwinge und springt von dort auf die gegnerische Tischplatte

Ball geht beim Service vom Netzband auf die Zwinge und springt von dort ins Out

Ball geht beim Service vom Netzband auf die Zwinge und springt von dort auf die gegnerische Tischplatte

Usw.

#### Der Tisch

Die senkrechten Seiten der Oberfläche gehören nicht zur Spielfläche

Spielfläche aus beliebigem Material. Ball, der aus 30cm Höhe fallengelassen wird, muss überall etwa 23cm hoch aufspringen

Die Mittellinie gilt als Teil der beiden rechten Spielhälften

### [27] Gerät, Material, Regel: Schläger

Größe, Form und Gewicht beliebig  
Holz + Belag (unterschiedliche Farben)

Folgende Beläge sind verfügbar:

- „gewöhnlicher“ Belag → Noppen innen
- AntiTop/AntiSpin → Noppen innen glatt
- Noppen außen
  - kurz
  - lang
  - „halblang“

### [28] Gerät, Material, Regel: Schläger

Auf einer zum Schlagen des Balles benutzten Schlägerseite dürfen nur Beläge verwendet werden, die eine gültige ITTF-Zulassung besitzen. Sie müssen durch die ITTF-Nummer (wenn vorhanden) sowie Hersteller- und Markenname kenntlich sein. Sie müssen so auf dem Schläger angebracht sein, dass diese Identifizierung so nahe wie möglich am Griff deutlich sichtbar ist.

#### ITTF> Beläge – LARC (List Authorised Racket Coverings)

### [29] Gerät, Material: Schläger, Auswahl

#### Der Schläger – was kaufen?

#### Motivation:

Die Eltern des Kindes (Anfänger) kommen zum Übungsleiter und sagen: „Der Maxi hat so einen großen Spaß – wir würden ihm zum Geburtstag einen eigenen Schläger unter den Christbaum legen!“

Der Vorstand holt sich Rat beim Vereinstrainer: „Welche Materialien bzw. Schläger soll sich der Verein zulegen?“

### [30] Gerät, Material: Schläger, Auswahl

#### Geeignetes Material für Anfänger und junge Kinder

- Dem Spielniveau und Alter der Kinder angemessen
- Auch bei Anfängern sollte schon auf eine zusammengestellte Kombination mit Holz plus Beläge aus dem Fachgeschäft geachtet werden
- Für Anfänger sind Allroundhölzer und Anfänger-/Mittelklassebeläge gut geeignet
- Fertige Kaufhausschläger eignen sich in der Regel NICHT dafür die richtigen Schlagtechniken zu erlernen!!!
- Bei Kinder im Kindergarten- oder Volksschulalter sollte darauf geachtet werden, dass der Schläger nicht zu schwer

### [31] Gerät, Material: Schläger, Auswahl

#### Material

#### Der richtige Schläger

- Schlägergriff nicht zu dick
- Passende Griffformen v.a. „gerade“, „konisch“ und „small konkav“
- Beläge zu Beginn: griffige Noppen-Innen; Keinen AntiTop, keine Noppen!!!;
- Preis liegt meist bei ca. 50 - 70€
- Bei Fortgeschrittenen und Jugendlichen gilt: Schläger sollte auf jeden Fall dem Spielniveau angepasst sein
- Zunächst müssen die Grundlagen gelegt werden → griffige Noppen-Innen-Beläge mit einer Schwammstärke ab 1,8 mm
- Anmerkung: Schlägerkoffer, einige Anfängerschläger im Verein zur Verfügung stellen (alte Beläge und Hölzer von Vereinsmitgliedern eignen sich sehr gut!)

**[32] Gerät, Material: Schläger, Anfänger**

**Anfängerschläger**  
(kleinerer Griff, kleineres Schlägerblatt, dünner Belag!!!)

Eignet sich sehr gut für Kinder mit kleinen Händen!  
Zudem ist der Schläger leichter!



**Balleimertraining**

- Schüssel
- ca. 100-200 Trainingsbälle
- Kasten/SR-Tisch
- Spielfeldumrandungen
- Sammelbehälter
- Einspielschläger (nicht Wettkampfschläger)
- Video/Smartphone (visuelle Fehlerkorrektur)

**Trainingsbälle**

Sollten wirklich zur Gänze (mind. 150 Stück) zur Verfügung stehen um Einwurftraining (Balleimer), Aufschlagtraining,... durchzuführen!



**Der TT-Ball**

- Zelluloid
- Plastik
- ABS
- Wettkampfbälle
- Trainingsbälle

**Plastikball**

Verliert etwas mehr Rotation nach dem Aufsprung (bei mir UND beim Gegner)  
Ziel: Ballwechsel werden vermutlich etwas länger -> attraktiver zum Zuschauen?  
Daher neue Rückschlagstrategien (Flip, kurz legen,...)  
40+ ist Kennzeichnung für Plastikball  
Dies heißt nicht, dass der Ball einen größeren Durchmesser als 40mm hat!???

**[33] Training: Gerät, Material, Hilfsmittel**  
**Nützliche Materialien für das TT-Training**

**[34] Hilfsmittel: TT-Ball, zweifärbig**



Der zweifarbige Ball eignet sich perfekt um das Spiel auf Material zu demonstrieren! Man kann ihn auch beim Aufschlagtraining verwenden um seine eigene Rotation zu sehen! Der Ball ist schnell hergestellt (Edding ©) Orangene/weiße Bälle eignen sich ebenfalls für das Balleimertraining.

**[35] Hilfsmittel: Schläger, Abdeckung**

**Abdeckung für Schläger**

- Servicetraining
- Balltreffpunkt am Schläger



**[36] Gerät: Schläger, Midi- und Minischläger [40] Hilfsmittel: Spinball**



Für abwechslungsreiches Training! Hier wird vor allem der Balltreffpunkt auf dem Schlägerblatt geschult!



Auch hier soll v.a. das „Streifen des Balles“ geschult werden. Im Gegensatz zum Spinrad kann hier Unterschnitt und Seitschnitt trainiert werden! Den Spinball kann man auch ziemlich leicht selbst nachbauen!

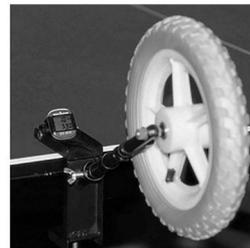
**[37] Gerät: Tisch, Midi- und Minitisch**



Passend zu den Midi- und Minischlägern! Sehr gut um Differenzierung zu trainieren!



**[41] Hilfsmittel: Spinrad**



Nette Variante um das „Streifen des Balles“ zu verdeutlichen! Achtung: Alte Schläger verwenden!!!

**[38] Hilfsmittel: Ballfangnetz**

Eignet sich gerade beim Aufschlag- oder Einwurftraining!!!



**[42] Gerät, Hilfsmittel: Returnbrett**

Sehr schwierig aber es schult die Platzierung und das sichere, regelmäßige Zuspiel!



**[39] Hilfsmittel: Ballsammler**

Sollte in keiner Halle fehlen...



**[43] Gerät: Sprungschnüre, Terabänder, Blackroll**

Seilspringen wird in der Schule kaum mehr gemacht. Viele Kinder können nicht mehr Seilspringen. Es wäre jedoch sehr wichtig für Koordination, Sprungkraft (Reaktivkraft), ...



Terabänder dienen bei div. Prozesse des Aufwärmens, Mobilisierens, Dehnens und des Schnelligkeitstrainings.

Blackroll dient im Rahmen des Aufwärmens und / oder Abwärmens der Durchblutung und einer unerschwelligen Reizsetzung der Bindegewebsstrukturen



**[44] Gerät: Koordinationsreifen, Leiter**



Gerade die Koordinationsleiter eignet sich bestens für das Training! Konzentration, Koordination, Schnelligkeit und vieles mehr wird hier geschult! Sie wird bis in den Profibereich ins Training eingebaut!



**[48] Hilfsmittel: Ziele, Hindernisse**



**[45] Gerät: Hanteln**

Kurzhandeln dienen dem Aufbau der Muskulatur und sind wichtig für die Verletzungsprävention und den Aufbau der Schnellkraft.



**[49] Gerät: Roboter**

Ideal für Techniktraining! Eignet sich gerade, wenn man einmal alleine im Training ist. Man kann die Bewegung „führen“!!!



Langhanteln werden, sowohl zum Aufbau der Muskulatur (Kniebeugen, Kreuzheben, Rudern) eingesetzt und können auch beim Schnelligkeitstraining (Umsetzen, Ausstoßen, Reißen) angewendet werden.



**[46] Hilfsmittel: Frisbee**



Eignet sich super um den Handgelenkeinsatz beim Rückhand-TopSpin zu schulen! Man kann damit auch Aufwärmspiele etc. machen ☺

**[47] Hilfsmittel: Stangen mit Klipp**

Zum einen kann man damit die Sprungkraft verbessern, zum anderen kann man die Stange auch über den Tisch/das Netz stellen und so die Ballflugkurve/höhe einschränken!





## Ermittlung Gruppenplatzierungen [2023-06-09]

### [01] Gruppenplatzierungen

Ermittlung Gruppenplatzierungen  
Ausbildung Übungsleiter:innen  
im Rahmen  
Spezialmoduls Tischtennis

### [02] Gruppenplatzierungen

Leider kommt es des Öfteren zu Unstimmigkeiten bei der Ermittlung von Platzierungen in Gruppen  
Trainer und Betreuer kritisieren die Turnierleitung  
Daher werden zur Klarheit alle Regeln erklärt

### [03]

	A	B	C	D	E	F	G				
A	X	3:0	0:3	# +	3:2	<u>2:3</u>	3:2				
B	0:3	X	3:1	3:2	0:3	3:0	1:3				
C	3:0	1:3	X	3:1	3:2	# +	# -				
D	# -	2:3	1:3	X	3:1	#+	#-				
E	2:3	3:0	2:3	2:3	X	3:2	3:2				
F	<u>3:2</u>	0:3	# -	2:3	0:3	X	3:0				
G	2:3	3:1	# +	2:3	0:3	0:3	X				

# + Gewonnen durch w.o.  
# - Spieler gab w.o.  
**Spieler A gab beim Stand von 11:5; 11:6 und 0:3 w.o.**

### [04]

#### **Schritt 1:**

Man rechnet sich die Matchpunkte (P) aller Spiele aus

Sieg = 2 Pkt.

Niederlage = 1 Pkt.

W.o. gegeben (nicht fertig gespielt) oder nicht angetreten = 0 Pkt.

Siege durch w.o. werden wie Siege (2 Pkt.) bewertet

[05]

	A	B	C	D	E	F	G	P			
A	X	3:0	0:3	# +	3:2	<u>2:3</u>	3:2	9			
B	0:3	X	3:1	3:2	0:3	3:0	1:3	9			
C	3:0	1:3	X	3:1	3:2	# +	# -	9			
D	# -	2:3	1:3	X	3:2	3:2	3:2	8			
E	2:3	3:0	2:3	2:3	X	3:2	3:2	9			
F	<u>3:2</u>	0:3	# -	2:3	0:3	X	3:0	7			
G	2:3	3:1	# +	2:3	0:3	0:3	X	8			

# + Gewonnen durch w.o.  
 # - Spieler gab w.o.  
**Spieler A gab beim Stand von 11:5; 11:6 und 0:3 w.o.**

[06]

Nach den erzielten Matchpunkten (P) wird dann gereiht!

Meisten Matchpunkte = erster Platz usw.

**WICHTIG – darum auch dieses Beispiel:**

Hätte A nicht bei 11:5; 11:6 und 0:3 w.o. gegeben hätte er mit dem erzielten Niederlagenpunkt 10 Matchpunkte und wäre von Haus aus Sieger gewesen

Auch Spieler C hätte bei einer Niederlage gegen G die Gruppe gewonnen

Als Coach den Spieler darauf hinweisen!

[07]

	A	B	C	D	E	F	G	P			
A	X	3:0	0:3	# +	3:2	<u>2:3</u>	3:2	9	10		
B	0:3	X	3:1	3:2	0:3	3:0	1:3	9			
C	3:0	1:3	X	3:1	3:2	# +	# -	9	10		
D	# -	2:3	1:3	X	3:2	3:2	3:2	8			
E	2:3	3:0	2:3	2:3	X	3:2	3:2	9			
F	<u>3:2</u>	0:3	# -	2:3	0:3	X	3:0	7			
G	2:3	3:1	# +	2:3	0:3	0:3	X	8			

# + Gewonnen durch w.o.  
 # - Spieler gab w.o.  
**Spieler A gab beim Stand von 11:5; 11:6 und 0:3 w.o.**

[08]

	A	B	C	D	E	F	G	P	Ptz		
A	X	3:0	0:3	# +	3:2	2:3	3:2	9			
B	0:3	X	3:1	3:2	0:3	3:0	1:3	9			
C	3:0	1:3	X	3:1	3:2	# +	# -	9			
D	# -	2:3	1:3	X	3:2	3:2	3:2	8	5		
E	2:3	3:0	2:3	2:3	X	3:2	3:2	9			
F	3:2	0:3	# -	2:3	0:3	X	3:0	7	7		
G	2:3	3:1	# +	2:3	0:3	0:3	X	8	6		

Platz 7 für F ist klar (7 Punkte)

Matchpunkte (P) gleichen Spieler D und E – direktes Duell

Sind 2 Spieler gleich – DIREKTES DUELL

[09]

Sind mehrere Spieler gleich (Anzahl der Matchpunkte)

1. Es zählen NUR die Spiele untereinander
2. Man rechnet sich zuerst die Matchpunkte untereinander aus
3. Sind die Matchpunkte gleich – direktes Duell
4. Haben auch mehrere Spieler gleich viele Matchpunkte – Satzverhältnis (ACHTUNG! VERHÄLTNIS UND NICHT DIFFERENZ)
5. Ist auch das Satzverhältnis gleich – Punkteverhältnis
6. Ist auch das Punkteverhältnis gleich - LOS

[10]

	A	B	C	D	E	F	G	P	Ptz		
A	X	3:0	0:3		3:2						
B	0:3	X	3:1		0:3						
C	3:0	1:3	X		3:2						
D											
E	2:3	3:0	2:3		X						
F											
G											

In einem ersten Schritt „bereinigt“ man die Ergebnisse – nur Spiele untereinander

[11]

	A	B	C	D	E	F	G	P	Ptz		
A	X	3:0	0:3		3:2			5			
B	0:3	X	3:1		0:3			4			
C	3:0	1:3	X		3:2			5			
D											
E	2:3	3:0	2:3		X			4			
F											
G											

Im zweiten Schritt rechnet man sich die Matchpunkte (P) aus

[12]

	A	B	C	D	E	F	G	P	Ptz		
A	X	3:0	0:3		3:2			5	2		
B	0:3	X	3:1		0:3			4	4		
C	3:0	1:3	X		3:2			5	1		
D											
E	2:3	3:0	2:3		X			4	3		
F											
G											

In unserem Fall entscheiden die direkten Duelle – wären nun auch die Matchpunkte (P) gleich – Satzverhältnis – Punkteverhältnis - LOS

[13]

	A	B	C	D	E	F	G	P			
A	X	3:0	0:3		3:2						
B	0:3	X	3:1		3:0						
C	3:0	1:3	X		3:2						
D											
E	0:3	3:0	2:3		X						
F											
G											

Als Beispiel nehmen wir an dass B - D gewonnen hat

Eine Änderung gegenüber dem erstem Beispiel

[14]

	A	B	C	D	E	F	G	P			
A	X	3:0	0:3		3:2			5			
B	0:3	X	3:1		3:0			5			
C	3:0	1:3	X		3:2			5			
D											
E	0:3	3:0	2:3		X			4			
F											
G											

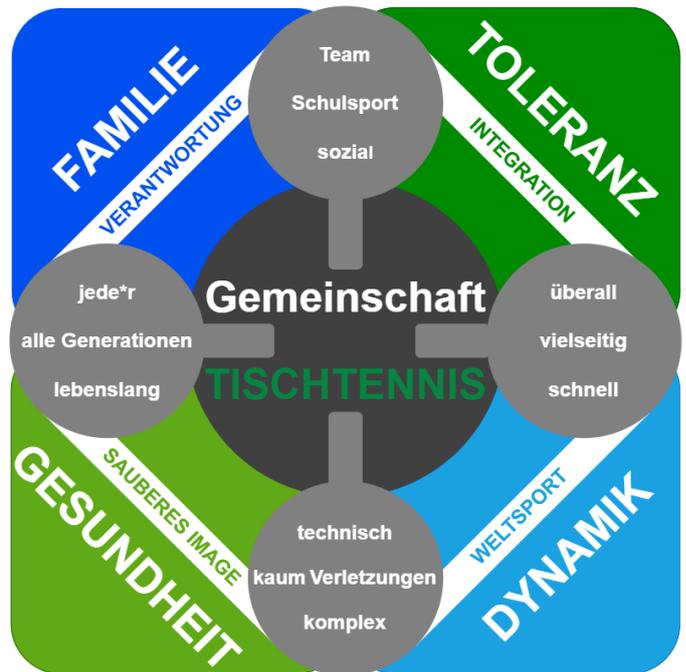
Als Beispiel nehmen wir an dass B - D gewonnen hat

[15]

	A	B	C	D	E	F	G	P	Stz	Qu	Ptz
A	X	3:0	0:3		3:2			5	6:5	1,2	3
B	0:3	X	3:1		3:0			5	6:4	1,5	1
C	3:0	1:3	X		3:2			5	7:5	1,4	2
D											
E											
F											
G											

In JEDER Phase, wenn gleiche MP, werden als erstes die direkten Spiele ausgewertet  
 Satzverhältnis –  
 Quotient – Rang!  
 Wäre Satzverhältnis auch gleich –  
 Punkteverhältnis –  
 dann LOS





Script Teil

# Sportpädagogik und Sportmethodik: Trainer & Athleten, Fehler & Coaching

Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

## Sportpädagogik und Sportmethodik: Trainer & Athleten, Fehler & Coaching [2023-06-09]

Schwerpunkt ist hier die Wissensvermittlung und nicht eine Übungssammlung.

In der Übungsleiterausbildung lernt man, welcher Trainingsinhalt was bewirkt, wann man welche Schwerpunkte setzt, eine Trainingseinheit aufbaut, etc.

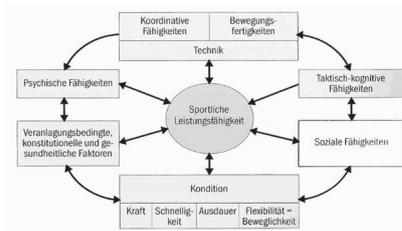
Danach benötigt man für die Praxis eine Übungssammlung damit das Training nicht eintönig wird.

Woher bezieht man diese Infos?

- Internet (Google, Youtube, etc.)
- Andere Trainer fragen
- Bücher und Zeitschriften
- Trainingsdokumentation von den eigenen Einheiten führen (inkl. Bemerkungen welche Übungen gut funktioniert haben)

### [02] Sportliche Leistungsfähigkeit: Übersicht Komponenten

In der Ausbildung lernt man die Zusammenhänge zu verstehen



**Ausbildung ist nicht Übungssammlung zu bekommen!!**

Nochmals: Ausbildung ist nicht Übungssammlung  
Gerade in der heutigen Zeit ist es sehr leicht Übungssammlungen über das Internet zu bekommen. In der kurzen Phase der Ausbildung geht es um die Wissensvermittlung dass man selber eine Einheit planen kann.

### [03] Trainer, Aktive: Kommunikation

#### Was ist das Wichtigste beim Training mit Kindern?

Teilnehmer/innen befragen...

### [04] Lernen: Prioritäten

**Wichtig – aber nicht das Wichtigste!!**

- Technik richtig erlernen
- Ergebnisse bei Wettkämpfen
- Häufige Trainingsbeteiligung
- Theoretisches Wissen vermitteln
- Pädagogische Wertevermittlung

**Und vieles mehr!**

**IST ALLES NICHT DAS WICHTIGSTE**

Theoretisches Wissen: wie warum wärmen wir auf?, Ernährung, warum duschen?, usw.

Pädagogische Wertevermittlung: wie verlieren lernen, Gruppendynamische Prozesse usw.

### [05] Multiplikator, Aktive: Spaß, Freude

#### Spaß und Freude am Tischtennis vermitteln

Kinder mit dem „Tischtennisvirus“ infizieren

**Wir brauchen Multiplikatoren für die Sportart Tischtennis**

### [06] Multiplikator: Umfeld

**Was versteht man unter Multiplikatoren für die Sportart TISCHTENNIS?**

Damit die Sportart Tischtennis auch in Zukunft weiter besteht benötigt es Menschen welche von der Faszination Tischtennis angesteckt sind – es geht nicht nur um Spieler/innen sondern um wesentliche Funktionen welche die Zukunft unseres geliebten Sports erhalten

- Die Kinder von heute sind die Eltern von morgen
- ehrenamtliche Funktionäre, Vorstandsmitglieder, Helfer, etc.
- Funktionäre, Schiedsrichter, Zuschauer, etc.
- Sponsoren, Politiker, etc.

Eltern bringen ihre Kinder auch zu einem TT-Verein wenn sie in ihrer Jugend Spaß beim Training hatten. Funktionäre tragen das System und sind häufig im Kindes- und Jugendalter mit der Tischtennisfaszination infiziert worden. Sponsoren bilden häufig die Existenzgrundlage (häufig ehemalige oder aktuelle Tischtennispieler). Politiker fassen Beschlüsse zu Hallenbau, Förderungen, etc. -> gut wenn sie selber tischtennisaffin sind.

## [07] Multiplikator: Aktive

### Was versteht man unter Multiplikatoren für die Sportart Tischtennis

Auch wenn man untalentierte Kinder in seinem Training hat – das Vermitteln von Spaß und Freude ist wichtig, dass jeder mit einem Lachen das Training verlässt

Vielleicht ist das eine Kind später beruflich erfolgreich und wird Sponsor; ein anderes Kind wird Politiker und trifft wesentliche Entscheidungen für den Verein

Ganz nebenbei ist Spaß und Freude ein großer Motor welcher auch das Training effizienter macht

Wenn man als Laie ein Kindertraining beobachtet und wissen möchte ob der Trainer einen guten Job macht – einfach beobachten ob die Kinder Spaß und Freude am Training haben!

## Psychologie des / der TrainerIn

### [08] Multiplikator: Trainer

#### Multiplikatoren für Tischtennis

Denkt an eure Schulzeit – ein pädagogisch schlechter Lehrer verdirbt das Interesse an einem Unterrichtsfach für das gesamte Leben

Frage sich selber stellen:

„Welcher Trainer/Lehrer den man selber hatte war sehr gut?“

Was beurteilen wir dabei wenn wir einen Namen im Kopf haben?

Fachliche Wissensvermittlung oder Menschlichkeit?

-> Wie war der Trainer/Lehrer als Mensch?

-> Wie sehr konnte er/sie mich für das Fach begeistern?

### [09] Multiplikator: Trainer Anforderungen

#### Guter Vereinstrainer im Nachwuchsbereich

Vermittelt Spaß und Freude am Tischtennis

Bindet Kinder an den Verein (gemeinsame Ausflüge, Turniere, etc.)

Animiert zum Wettkampf (Rangliste, Vereinsmeisterschaft, Weihnachtsturnier, etc.)

Fördert die talentiertesten Jugendlichen und versucht diese in Leistungszentren der Verbände unterzubringen

Es ist auch wichtig, dass man seine besten Jugendlichen loslässt wenn die Trainingsvoraussetzungen im eigenen Verein nicht gut genug sind

Wettkämpfe sind z.B. Ranglistenturniere, Vereinsmeisterschaft, Weihnachtsturnier, etc.

#### „The pleasure always defeats the pressure“

Der Satz stammt von B. Beswick, der ein ehemaliger Sportpsychologe bei dem Fußball-Klub Manchester United war (2010)

Übersetzung: „Die Freude schlägt immer den Druck“  
Man kann auf 2 Arten motivieren:

#### 1. NEGATIV – Druck aufbauen:

- „Wer das bis zum nächsten Mal nicht kann, braucht nicht mehr zu kommen!“
- Bestrafen, wenn eine Person etwas nicht kann (Liegestütz, etc.) – das funktioniert aber nicht so gut wie:

#### 2. Positiv – Freude vermitteln:

- „Wer kann das?“ – Belohnen, wenn eine Person etwas gut macht und über Freude und Spaß zum Training animieren

## [10] Aktive: Vorgabe

Psychologie des Spielers

# „So wie du trainierst wirst du spielen“

### „So wie du trainierst wirst du spielen“

Mit der Einstellung welche man im Training hat wird man auch im Wettkampf agieren (zu spät kommen, nicht bei der Sache sein, etc.)

Freude vermitteln heißt nicht, dass man sich vom Leistungsgedanken verabschiedet und nur Spiele macht

Freude vermitteln bedeutet mit Sätzen wie „Wenn du das gut trainierst wirst du dein nächstes Match gewinnen“ seine Kinder motiviert und nicht „Wenn du so trainierst schießt dich dein nächster Gegner weg“ (Druck/Angst aufbauen)

## [11] Aktive: Freude

Psychologie des SPIELERS

# Freude und Spaß vermitteln schließt ernsthaftes Training nicht aus!!

[12] Aktive: Vorgabe

Psychologie des Spielers

„So wie du spielen willst  
musst du trainieren“

[13] Fehler: Beispiele

„So wie du spielen willst musst du trainieren“

Möchte ich im Match besser servieren, dann muss ich auch Service üben

**Beispiel Servicetraining – immer wieder falsch gesehen:**

Service mit 4 Bällen in der einen Hand – beim Match ein Ball auf der ausgestreckten Handfläche

Wenn man im Training immer so das Service trainiert darf man sich nicht wundern wenn es im Match nicht funktioniert

Die Einstellung bzw. technische Abläufe müssen im Training genauso wie im Wettkampf sein, damit sie im Match automatisch ablaufen! Auch ein Training alle 5 Sekunden ein Service weicht ab; beim Match ein ganz anderer Rhythmus wo man den Ball am Boden prellt, die Hand abwischt, sich konzentriert etc.

Übungseinheit: Gliederung

[14] Der rote Faden einer Trainingseinheit

[15] Übungseinheit: Gliederung Details Sport allgemein

<b>Struktur</b>	<b>Aufwärmen</b> <small>15-20min</small>	<b>Hauptteil 1</b>	<b>Hauptteil 2</b> <small>60min</small>	<b>Cool Down</b> <small>10-15min</small>
<b>Inhalte</b>	<p><b>Einstimmung Physisch</b> (Anregung des Kreislaufes) + <b>Einstimmung Psychisch</b> (Motivierung)</p> <p><b>Einlauf-Teil 1:</b> In einem ersten Einlaufteil soll der Kreislauf angeregt und die Muskulatur durchblutet werden. Gruppen-Formen bevorzugen! Nicht zu intensiv (Zerrungen!).</p> <p><b>Einlauf-Teil 2:</b> Je älter je wichtiger v.a. für die Verletzungsvorbeugung ist es, nach dem Spiel oder Einlaufen zusätzlich noch einen Gymnastikteil zu integrieren.</p>	<p><b>Reihenfolge in der Lektion</b></p> <p><b>Schnelligkeit</b></p> <p>VOR</p> <p><b>Technik</b></p> <p>VOR</p> <p><b>Kraft</b></p> <p>VOR</p> <p><b>Ausdauer</b></p>	<p><b>Ganzheitlichkeitsprinzip und GAG</b></p> <p>GAG: Im 1. Teil (G) der Lektion wird oft eine ganzheitliche Form als Einstieg gewählt. Die Elemente, die in der Lektion den Schwerpunkt bilden, sollen dabei häufig vorkommen. Im analytischen Teil (A) werden die Kernbewegungen gezielt geübt. Gute Übungen beinhalten die Kernbewegungen wie auch den Reiz, die Faszination und die Spannung der Disziplin. Der 3. Teil (G) der Lektion dient der Umsetzung, es wird auf Höhe/Weite gesprungen, wettkampfnah geworfen oder gelaufen. Leiter wie auch Kinder/Jugendlichen können so die erzielten Fortschritte wahrnehmen.</p>	<p>Mit einem gemeinsamen Ausklingen wird die Lektion abgeschlossen. Auslaufen und Dehnen beschleunigen die Regeneration und erhöhen das Wohlfühlgefühl nach einem Training oder nach einem Wettkampf. An dieser Stelle haben auch Mitteilungen, Informationen und persönliche Gespräche ihren Platz!</p>
<b>Beispiele</b>	<p><b>Einlauf-Teil 1:</b> Spiele, Staffel-Handling, Koordination....</p> <p><b>Einlauf-Teil 2:</b> Schwunggymnastik, FG-Kraft, Rumpfstabilität, Spez. Beweg.</p>	<p>Plane <b>schnelligkeitsbetonte</b> oder <b>koordinative Inhalte/Disziplinen</b> z.B. Kurz-Sprint, Kurz-Hürden, Speer, Hoch, (Weit); koordinativ schwierig ist z.B. Stabhochsprung</p> <p><b>vor schnellkraft- oder kraftausdauer-betonten</b> Inhalten/Disziplinen Weit, Kugel, Langsprint, Langhürden, Mittel-/Langstrecken</p> <p>Je nach Übungsauswahl können aber die Disziplinenreihenfolgen auch genau umgekehrt sein!</p>	<p><b>Cool Down - Teil 1:</b> Lockeres Spiel, Barfuß auslaufen auf dem Rasen...</p> <p><b>Cool Down - Teil 2:</b> Stretching, Stabilisation, ...</p>	

**Eine Trainingseinheit soll eine durchgehende Logik verfolgen (= roter Faden)**

1. Aufwärmen
2. Hauptteil1
3. Hauptteil2
4. Ausklang

Man überlegt sich einen **Schwerpunkt** für die Trainingseinheit, der vom Aufwärmen bis zum Ausklang verfolgt wird.

Aufwärmen, Hauptteil 1 + 2 und Ausklang zielen auf den gesetzten Schwerpunkt ab. Details dazu in anderen Übungseinheiten.

**TIPPs für Trainer:innen / ÜL**

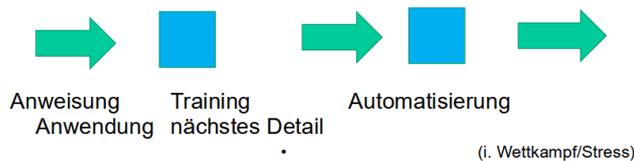
- Zu Beginn der Einheit erklären/ansagen: „Heute machen wir diesen Schwerpunkt“ -> alle Spieler kennen sich aus was heute trainiert wird.
- Eltern, die zuschauen, bemerken: „Der Trainer macht sich Gedanken“
- Vor jeder Übung erklären, wozu diese gut ist bzw. was sie bezwecken soll
- Trainingsaufzeichnungen auf Zettel = keine Schwäche, wenn man nachschaut - sondern jeder sieht sofort, dass man sich vorbereitet hat (sogar schriftlich!!!)
- Fünf Minuten am Ende Rückblick und Ausblick! „Das hat gut funktioniert“, „Das müssen wir eventuell beim nächsten Mal noch verbessern“

**COACHING und Fehlerkorrektur**

**[17] Coaching: Training Technik**

**Richtiges Coaching beim Techniktraining**

Konzentration auf ein Detail  
Weniger ist mehr!



„Achte auf....“ und die nächste Anweisung erst wenn dieses Detail funktioniert

- Auswertungen/Aufzeichnungen mit Eindrücken des Spielers vergleichen
- Spieler macht z.B. Stärken/Schwächen Analyse des Gegners
- Danach Videostudium und gemeinsam die Eindrücke kontrollieren
- D.h. der Trainer lernt auch bei der Analyse
- Häufig: Trainer glaubt er ist allwissend und quatscht den Spieler nieder – eine wirkliche Analyse fehlt aber
- Aufzeichnungen über alle Gegner
- 2 Trainer beobachten das gleiche Match und haben komplett unterschiedliche Meinung – Aufzeichnungen helfen (Wie viele Service-, Annahmefehler etc. wurden gemacht? – mitschreiben und notieren)

**[18] Coaching: Wettkampf**

**Richtiges Coaching beim Match**

Man ist primär als Psychologe im Timeout bzw. in der Satzpause gefragt

Maximal eine Anweisung pro Timeout – viele Trainer reden einen Spieler in der 1 Minute voll – der/die Spieler/in merkt sich definitiv nicht alles

Keine Vorträge!!

Man lernt Tischtennis beim Training und nicht beim Wettkampf

Im Wettkampf lerne ich was ich trainieren muss (Stärken / Schwächen)

**VIDEOANALYSE bzw. Matchauswertung -> dann weiß man als Trainer welche Schwerpunkte in den nächsten Trainingseinheiten gesetzt werden müssen**

**[19] Coaching: Wettkampf, Training**

**Richtiges Coaching bei Match/Training**

**Im Match:**

Spieler/in ist von Haus aus nervös und wenn man dann als Trainer auch noch Druck aufbaut und vermittelt „heute geht es um alles“ ist das kontraproduktiv

**Im Training:**

Hier tratschen Spieler/innen oft – da muss man Kinder nach der Schule motivieren und ihnen mit Freude und Spaß die nötige Ernsthaftigkeit vermitteln

Im Match muss man Spieler/innen normalerweise nicht zusätzlich motivieren sondern Druck nehmen

FAZIT: Im Match ruhig coachen und im Training anspornen und Gas geben

## Lernen

### [20] Lernen: aus Fehlern

#### Aus Fehlern lernt man

Prinzip der heißen Herdplatte

Fehler zulassen!

Das Kind lernt und merkt sich den Fehler!

Viel besser ein Fehler passiert im Training



... und man merkt sich diesen Fehler sein Leben lang als wenn der Fehler dann im Wettkampf passiert

### [21] Lernen: Anleitung

#### Nicht alles vorkauen

Ein guter Trainer kaut nicht alles vor

Kinder sind intelligent!

Meinungen einfordern



Selber draufkommen lassen

Spieler bei Matches coachen lassen – zuhören

#### VON DEN SPIELERN/INNEN LERNEN

Spieler im Training als Trainer einbauen

„Der Maxi zeigt jetzt einen VH Topspin vor“

„Der Franzi erklärt jetzt kurz wie man gegen Antitopspin spielt“

„Die Anna sagt jetzt die nächste Beinarbeitsübung an“

## Lehr- und Lernmethoden im Training

### [24] Lehr- & Lernmethoden im Training (1)

#### Lehr- und Lernmethoden im Training

**Es gibt mehrere Methoden um einen Trainingsinhalt zu vermitteln**

**Nicht jede Methode ist den jeweiligen Bedingungen angemessen; es gibt auch nicht DIE beste Methode oder eine schlechte**

**Auf den folgenden Folien werden die einzelnen Methoden vorgestellt und Vor- und Nachteile erklärt**

Bei Turnier: „Ich muss zur Turnierleitung – Franziska übernehm bitte das Aufwärmen“

Oft gehört aber völlig falsch ist das Coaching mittels **Nichtanweisungen**

„Nicht mit gestreckten Beinen den Topspin spielen“

**RICHTIG:** Beuge die Knie mehr!

Der Schüler soll wissen was er machen soll und nicht was er nicht machen soll

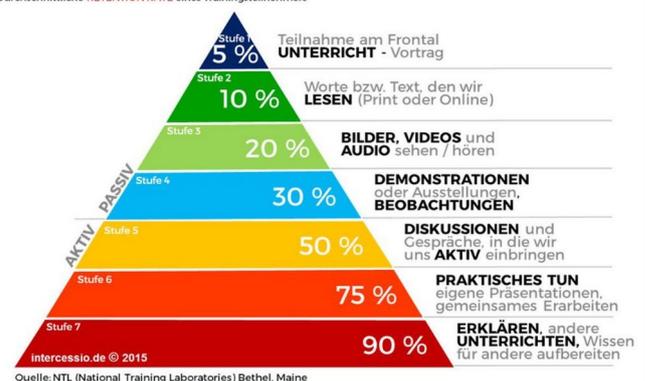
In hektischen Momenten merkt sich der Spieler nur was er gehört hat und macht dann genau das was er nicht machen soll

Wie oft hört man Trainer klagen „Was macht er da? Genau das Gegenteil habe ich ihm gesagt“

### [22] Lernen: Übersicht

#### LERN PYRAMIDE

Durchschnittliche RETENTION RATE eines Trainingsteilnehmers



## Lehr- und Lernmethoden im Training

### [24] Lehr- & Lernmethoden im Training (1)

#### Lehr- und Lernmethoden im Training

**Es gibt mehrere Methoden um einen Trainingsinhalt zu vermitteln**

**Nicht jede Methode ist den jeweiligen Bedingungen angemessen; es gibt auch nicht DIE beste Methode oder eine schlechte**

**Auf den folgenden Folien werden die einzelnen Methoden vorgestellt und Vor- und Nachteile erklärt**

### [25] Ganzheitsmethode (1)

#### Ganzheitsmethode

##### Beschreibung:

Man zerlegt die Bewegung nicht in einzelne Teile sondern übt den ganzen Ablauf auf einmal

##### Vorteile:

Es geht sehr schnell – daher ist diese Methode bei einfachen Bewegungen bzw. talentierten Schülern oft die richtige Methode

Der Trainer bekommt sehr schnell einen Überblick was gekonnt wird bzw. wo noch Fehler sind

## [26] Ganzheitsmethode (2)

### Ganzheitsmethode

#### Nachteile:

Es können sich leichter Fehler einschleichen  
Ist bei schweren Bewegungen nicht möglich  
WICHTIG: Eine Bewegung neu lernen ist immer schneller als eine Bewegung umzulernen (wenn man seit Jahren einen Fehler macht)

## [27] Teilheitsmethode (1)

### Analytisch-synthetische Methode oder Teilheitsmethode

#### Beschreibung:

Man zerlegt die Bewegung in Einzelteile und übt diese isoliert und nachdem die Einzelteile beherrscht werden, erfolgt die Zusammensetzung zur Gesamtbewegung  
Demnach lernt man sehr viele Schritte einzeln und setzt diese dann zusammen dass die Zielbewegung gekonnt wird

## [28] Teilheitsmethode (2)

### Lehr- und Lernmethoden im Training

#### Vorteile:

Besonders bei schwierigen Bewegungen ist diese Methode meist unverzichtbar, wobei die "Schwierigkeit" je nach Lernvoraussetzungen unterschiedlich sein kann  
Es ist sehr schwer möglich, dass man sich Fehler einübt weil jede Teilbewegung richtig gelernt wird

## [29] Teilheitsmethode (3)

### Lehr- und Lernmethoden im Training

#### Nachteile:

Sie dauert wesentlich länger als die Ganzheitsmethode  
Oft entstehen die Probleme beim Zusammensetzen der einzelnen Bewegungen

## [30] Lehr- & Lernmethoden im Training (2)

### Lehr- und Lernmethoden im Training

#### Empfehlungen:

Bei einfachen Bewegungen und Gruppen definitiv die Ganzheitsmethode!  
Übung vorzeigen und beobachten!  
Bei jenen die es nicht können kümmert man sich einzeln

## [31] Lehr- & Lernmethoden im Training (3)

### Lehr- und Lernmethoden im Training

Wenn ich einen neue/en Schüler/in habe  
Um mir schnell einen Überblick zu verschaffen was gekonnt wird die Ganzheitsmethode anwenden  
Erkennen und dann mit Hilfe der Teilheitsmethode diesen Aspekt einzeln verbessern

## [32] Lehr- & Lernmethoden im Training (4)

### Lehr- und Lernmethoden im Training

Die Teilheitsmethode bei schweren Übungen anwenden:  
Die Bälle langsam immer mehr aus der Bewegung zuspielen und immer wenn es zu schwierig wird einen Schritt zurück machen  
Bewegung wird gekonnt -> Einüben/automatisieren -> danach erst den nächsten Schritt und die Übung erschweren

## [33] Die induktive Methode (1)

### Die induktive Methode

Bei dieser Methode wird das eigenständige Üben des Lernenden in den Vordergrund gestellt  
Voraussetzung ist natürlich, dass die Bewegung technisch richtig gekonnt wird  
Ablauf: Der Trainer kontrolliert die Bewegung (z.B. kann jeder einen Vorhand Topspin technisch richtig spielen?)  
Danach teilen sich die Schüler auf mehreren Tischen auf und bekommen Übungsaufgaben – der Trainer geht von Tisch zu Tisch und korrigiert

## [34] Die induktive Methode (2)

### In der Praxis

Die induktive Methode ist bei Gruppen immer anzustreben weil mehr gespielt wird  
Der Trainer fungiert nicht als Zuspieler sondern als Beobachter  
D.h. an EINEM Tisch wird individuell mit einem Schüler trainiert und parallel daneben spielen die anderen Personen Übungen  
Immer ein wachsames Auge auf die anderen Tische haben!

## [35] Zusammenfassung

### Abschließende Bemerkungen

Mit diesem Vortrag wurde das „WIE bringe ich einer Person etwas bei?“ beantwortet  
Jeder Mensch ist unterschiedlich und daher können die vorgestellten Methoden nicht als Patentrezept verstanden werden  
**Genau das macht die Trainerarbeit so spannend weil wir mit Menschen und nicht mit Maschinen die alle gleich funktionieren arbeiten!**



## Medieneinsatz [2023-06-09]

### [02] Einleitung

Welcher Trainer kennt das nicht?

Man weist eine/n Spieler/in immer wieder auf denselben Fehler hin und der Schützling antwortet: „Ich mache das eh so wie du sagst“.

Dabei ist er/sie felsenfest davon überzeugt, dass die Bewegung richtig ausgeführt wird.

### [03] Beachten

Früher bedurfte es der Anschaffung einer Videokamera und man musste das Video an ein TV Gerät anschließen, damit sich die Person die Bewegung anschauen konnte.

Im heutigen Multimedia-Zeitalter ist diese Technik gang und gäbe, man kann mit einem Smartphone filmen und sofort das Video anschauen

Beim Beobachten der Technik ist das sofortige Betrachten sehr wichtig!! Untersuchungen haben gezeigt, dass

### [04] Aufstellung der Kamera (Filmposition)

Von wo filmt man? Wo stellt man das Stativ auf?

Dies ist abhängig, ob die zu filmende Person Rechts- oder Linkshänder ist bzw. ob ich primär die Vorhand und das Service oder die Rückhand filmen möchte.

Positionierung bei Vorhand bei einem Rechts- bzw. Linkshänder:

Das Problem liegt in einer falschen Selbstwahrnehmung!

Bei derartigen Situationen hilft ein Video sehr gut weil dann die Bewegung richtig wahrgenommen wird

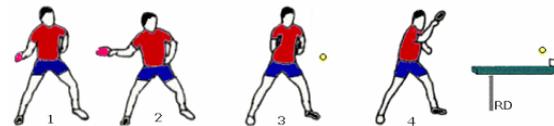
Ebenfalls eignet sich eine Videoanalyse sehr gut bei einer Matchnachbesprechung um taktische Spielzüge zu analysieren.

bereits 10 Minuten später die Bewegungswahrnehmung viel schlechter ist als wenn man das Video gleich danach anschaut (man kann sich nicht mehr so gut erinnern, wie man die Bewegung gemacht hat).

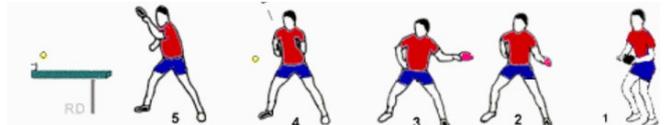
Matchanalysen (Taktik) kann man auch später anschauen (Unterschied zur Technik).

Die Qualität der Aufnahmen und die Größe des Displays eines Handys sind für diesen Zweck völlig ausreichend.

Was also liegt näher, als dieses Hilfsmittel vermehrt im Training einzusetzen?



Rechtshänder



Linkshänder

### [05] Aufstellung der Kamera bei Matches

Prinzipiell filmt man bei Matches von der hinteren Ecke der Vorhandseite - der Spieler verdeckt kaum Schläge. Auf dem Bild unten: Filmposition, wenn ich den vorderen Spieler (rotes Hemd) filme!

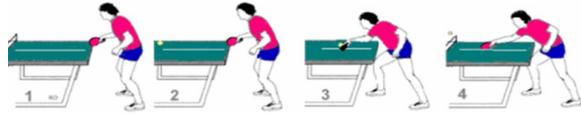


### [06] Falsche Aufstellungsposition – Spieler verdeckt den Treffpunkt



**[07] Aufstellungsposition bei speziellen Beobachtungsschwerpunkten kann variieren**

Position bei Schwerpunkt „Annahme mit der Rückhand“



**[08] Videoanalyse eines Matches**

Man filmt das Match und schaut es sich entweder gemeinsam oder alleine an, um Aufschlüsse über das Ergebnis zu bekommen.

Es sollte allerdings Rücksicht auf den Gemütszustand des Spielers genommen werden (nicht direkt nach einem Match).

Wird bei der Aufnahme Wert auf taktische Elemente gelegt, ist es sinnvoll, wenn der Trainer im Vorfeld eine Analyse des aufgenommenen Wettkampfes vornimmt

und anschließend taktische Details mit seinem Spieler bespricht (spart Zeit und man muss nicht suchen bzw. vor- und zurückspulen)

Z.B. Bei 3:24 Min. -> „Diese Annahme müssen wir besprechen“ usw.

Dabei sollte er den Fokus auf einzelne taktische Fehler konzentrieren, um seinen Schützling nicht vollkommen zu verunsichern

Darauf achten, dass man auch Spielzüge zeigt die gut waren – nicht nur Fehler!

**[09] Wie viele Merkmale sollen betrachtet werden?**

Man kann ein Match komplett zerlegen (Wie viele Service waren kurz, lang, mittellang, in die Vh, Rh usw.)

Ein guter Trainer erkennt schnell die 1-3 entscheidenden Aspekte, welche über Sieg und Niederlage entschieden haben und spricht nur diese an.

**Es bietet sich an, die Beobachtungspunkte so zu wählen, dass man sie mit einem Mal anschauen und erfassen kann.**

Die Aufschlagplatzierung, die Annahmen, Verhältnis von Vorhand und Rückhand und die Platzierung des ersten Balls zu analysieren ist nur durch mehrmaliges Anschauen des Videos zu lösen

Ist das denn alles interessant? Meistens hat der Trainer schon im Kopf auf welches Merkmal er die Aufmerksamkeit des Spielers lenken will – daher ist es gut wenn der Trainer das Video vorher anschaut und aufbereitet

**[10] Wie wird eine Videoanalyse vorbereitet?**

Man war bei einem Turnier und hat z.B. 7 Matches gefilmt – dauert ewig, sich alles anzuschauen und für die Nachbesprechung vorzubereiten.

Speziell, wenn man dann noch mehrere Spieler/innen betreut hat. sitzt man Tage, um die Videos auszuwerten.

Daher macht es Sinn wenn der Trainer sich während oder direkt nach dem Spiel Notizen macht, damit er weiß, welche Spiele/Sätze interessant waren und auf welche Merkmale später geachtet werden soll

Weiß der Trainer, welche Spieler ausgewertet sollen, dann muss er nur noch die richtige Datei aussuchen – das geht schnell

**[11] Wer wertet die Videos aus?**

Der Trainer kann ein Video auswerten, muss es aber nicht.

Diese Aufgabe kann auch guten Gewissens dem Spieler übertragen werden - schließlich geht es um ihn.

Der Trainer machte sich Notizen; der Spieler bekommt die Aufgabe, sich den 3. Satz gegen einen Spieler anzuschauen: Warum hast du diesen Satz gewonnen/verloren?

Danach vergleicht man die Trainernotizen während bzw. nach dem Match mit der Analyse des Spielers.

Ein anderer Zugang wäre, dass man den Spieler indirekt auf den taktischen Fehler hinweist (Zählaufgaben). „Wie viele Annahmen hast du im 1. Satz (gewonnen) auf die Rückhand gemacht und wie viele im 2. Satz, den du verloren hast?“

**Die Aufgabe des Trainers ist es nicht, sich die Spiele von fünf Spielern anzuschauen und auszuwerten – das wäre vom Zeitaufwand auch nur schwer zu leisten, sondern aus den zur Verfügung stehenden Daten die richtigen Schlüsse zu ziehen.**

## [12] Weiteres Training

Nach Ansicht der Wettkampfaufnahmen hat der Trainer die Möglichkeit, einen speziellen Trainingsplan auf den Spieler zuzuschneiden, in den er die technischen und taktischen Fehler einbindet.

Besonders durch die vorherige Ansicht des Videomaterials kann er dem Spieler erst die Fehler aufzeigen und diese dann im Anschluss durch gezielte Übungen verbessern.

## [13] Abschluss

Dieser Vortrag soll die Grundkenntnisse vermitteln.

Natürlich gibt es auch erhöhte Filmpositionen, zahlreiche **Videoanalysesysteme**, etc.

Wenn man diesbezüglich Informationen benötigt bietet das Internet eine gute Recherchemöglichkeit.

Der Vorteil in der Sportart Tischtennis ist, dass auf Grund des kleinen Spielfeldes keine Person zum Filmen

Der Nachteil ist, dass es schnell passieren kann, dass man statt eines Fehlers plötzlich 10 Fehler korrigieren will – man verunsichert auch den Spieler weil dieser glaubt „Ich kann gar nichts“

DAHER: Weniger ist mehr!

**Den oder die wesentlichsten Fehler finden – das ist die Aufgabe des Trainers**

**Als Richtwert: Maximal 3 Fehler finden!**

nötig ist (im Fußball muss man hierfür jemanden einteilen).

**Der Output einer regelmäßigen Videoanalyse ist enorm – greifen wir verstärkt darauf zu!**

**Keine Angst!** Manchen ist es peinlich zu filmen („Dieser Trainer ist ein Freak, Ehrgeizler, etc.“).

Indem wir alle vermehrt filmen wird es automatisch und wir verbessern unsere Spieler/innen.

### Links zu Software die Analyse von Spielen macht:

<https://betterplay.ai/>

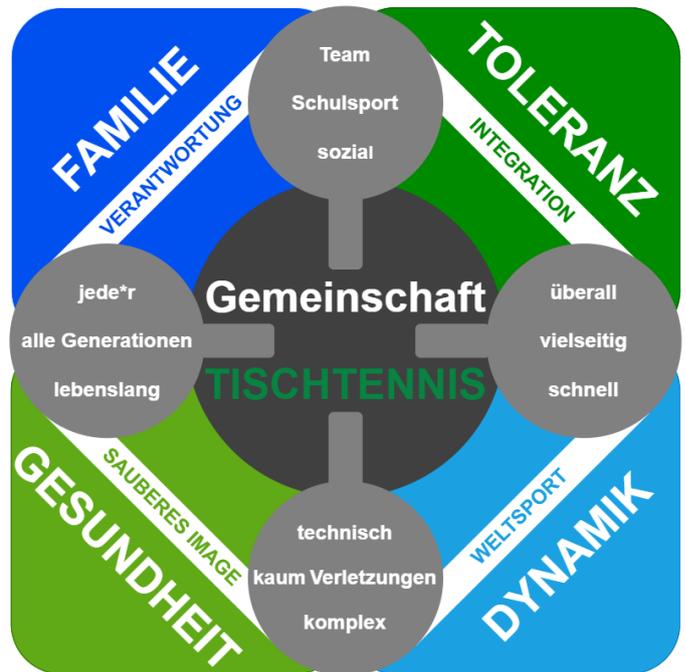
<https://www.in-playsports.com/sports/table-tennis/>

<https://stupaanalytics.com/#/home>

<https://playsight.com/our-sports/table-tennis/>

<http://www.swinganalyst.cz/en/Table-tennis/>



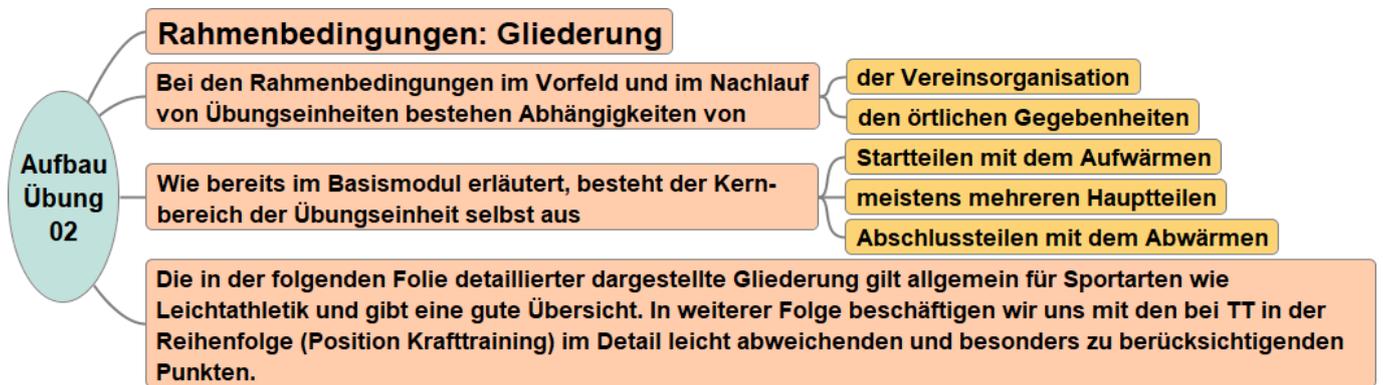


## Script Teil

# Aufbau Übungseinheiten

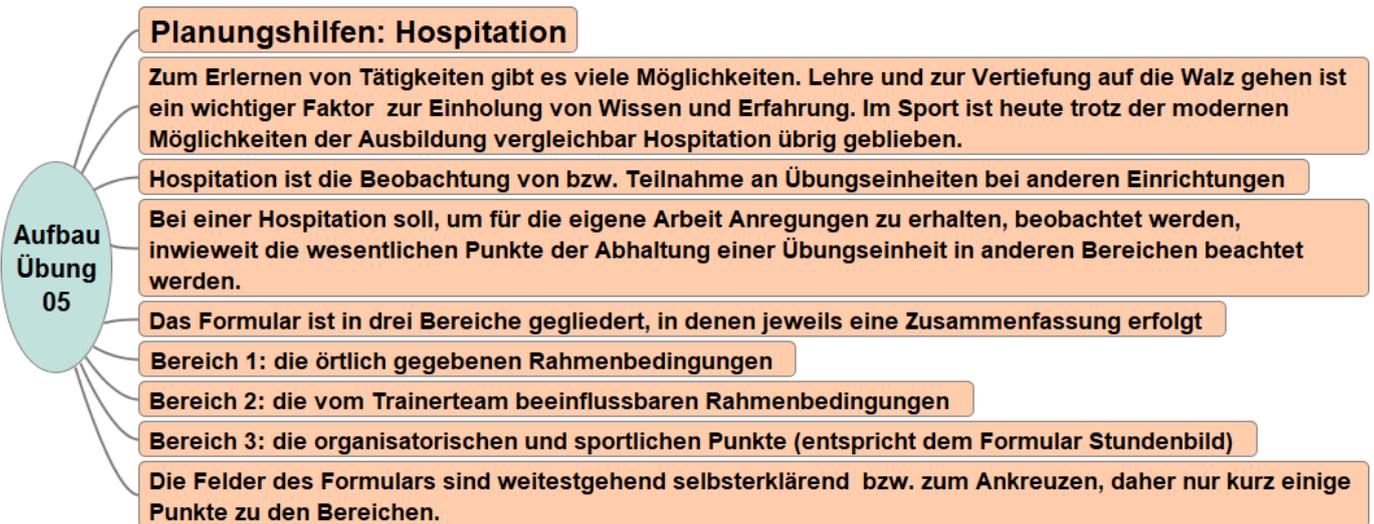
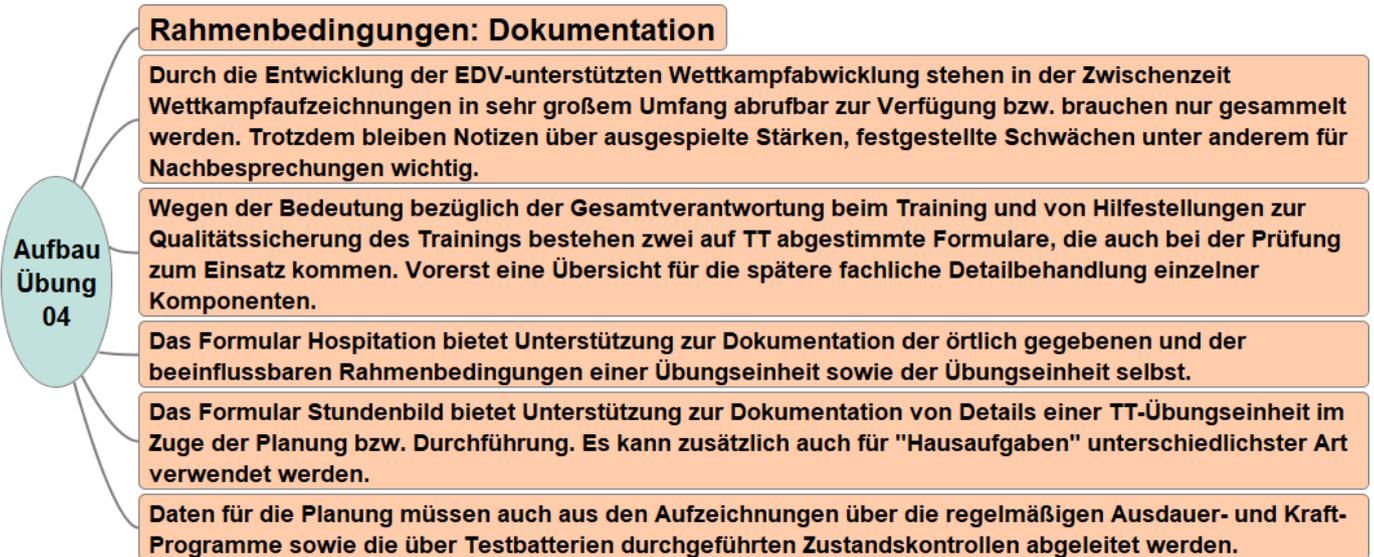
Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

## Aufbau Übungseinheiten [2023-06-09]

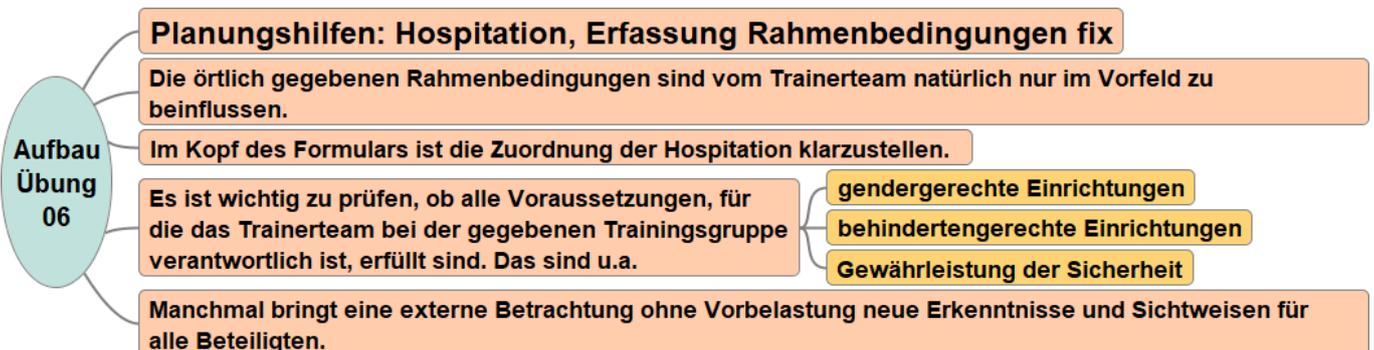


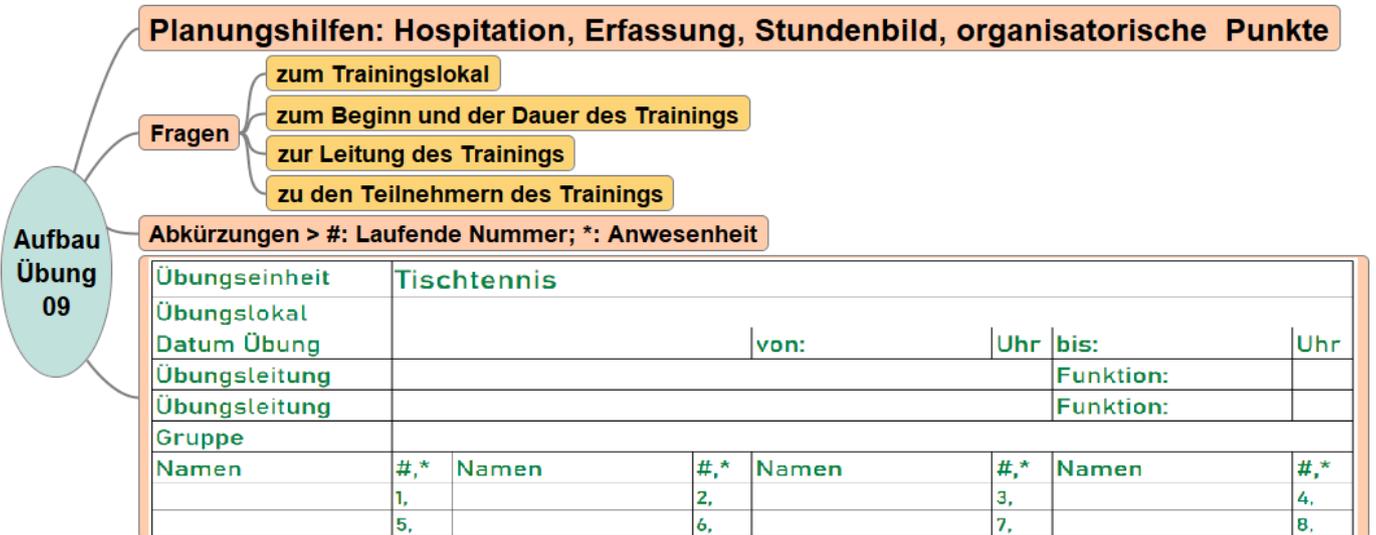
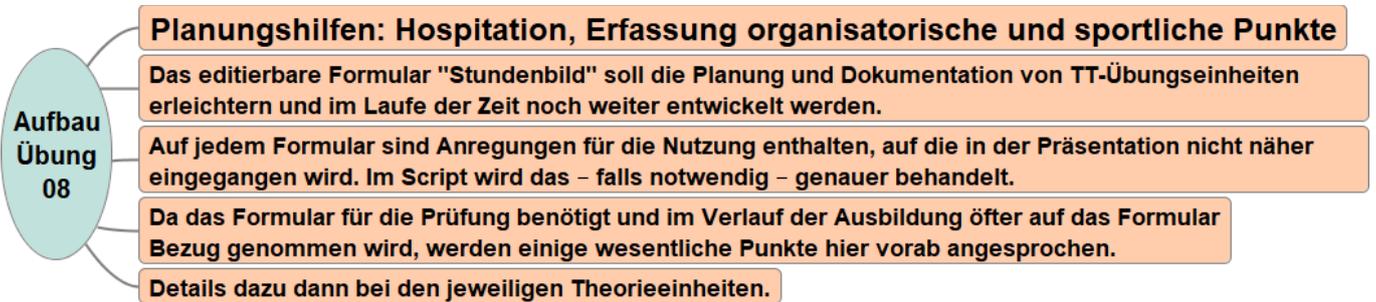
## Aufbau Übung 03: Gliederung, Details Sport allgemein

<b>Struktur</b>	<b>Aufwärmen</b> <small>15-20min</small>	<b>Hauptteil 1</b>	<b>Hauptteil 2</b> <small>60min</small>	<b>Cool Down</b> <small>10-15min</small>
<b>Inhalte</b>	<p><b>Einstimmung Physisch</b> (Anregung des Kreislaufes) + <b>Einstimmung Psychisch</b> (Motivierung)</p> <p><b>Einlauf-Teil 1:</b> In einem ersten Einlaufteil soll der Kreislauf angeregt und die Muskulatur durchblutet werden. Gruppen-Formen bevorzugt! Nicht zu intensiv (Zerrungen!).</p> <p><b>Einlauf-Teil 2:</b> Je älter je wichtiger v.a. für die Verletzungsvorbeugung ist es, nach dem Spiel oder Einlaufen zusätzlich noch einen Gymnastikteil zu integrieren.</p>	<b>Reihenfolge in der Lektion</b>  <b>Schnelligkeit</b> vor <b>Technik</b> vor <b>Kraft</b> vor <b>Ausdauer</b>	<b>Ganzheitlichkeitsprinzip und GAG</b>    GAG: Im 1. Teil (G) der Lektion wird oft eine ganzheitliche Form als Einstieg gewählt. Die Elemente, die in der Lektion den Schwerpunkt bilden, sollen dabei häufig vorkommen. Im analytischen Teil (A) werden die Kernbewegungen gezielt geübt. Gute Übungen beinhalten die Kernbewegungen wie auch den Reiz, die Faszination und die Spannung der Disziplin. Der 3. Teil (G) der Lektion dient der Umsetzung, es wird auf Höhe/Weite gesprungen, wettkampfnah geworfen oder gelaufen. Leiter wie auch Kinder/Jugendlichen können so die erzielten Fortschritte wahrnehmen.	Mit einem gemeinsamen Ausklingen wird die Lektion abgeschlossen. Auslaufen und Dehnen beschleunigen die Regeneration und erhöhen das Wohlfühlgefühl nach einem Training oder nach einem Wettkampf. An dieser Stelle haben auch Mitteilungen, Informationen und persönliche Gespräche ihren Platz!
<b>Beispiele</b>	<p><b>Einlauf-Teil 1:</b> Spiele, Staffel-Handling, Koordination....</p> <p><b>Einlauf-Teil 2:</b> Schwunggymnastik, FG-Kraft, Rumpfstabilität, Spez. Beweg.</p>	Plane <b>schnelligkeitsbetonte</b> oder <b>koordinative Inhalte/Disziplinen</b> z.B. <i>Kurz-Sprint, Kurz-Hürden, Speer, Hoch, (Weit); koordinativ schwierig ist z.B. Stabhochsprung</i>  vor <b>schnellkraft- oder kraftausdauer-betonten</b> Inhalten/Disziplinen <i>Weit, Kugel, Langsprint, Langhürden, Mittel-/Langstrecken</i>  Je nach Übungsauswahl können aber die Disziplinenreihenfolgen auch genau umgekehrt sein!	<p><b>Cool Down - Teil 1:</b> Lockeres Spiel, Barfuß auslaufen auf dem Rasen...</p> <p><b>Cool Down - Teil 2:</b> Stretching, Stabilisation, ...</p>	



Die zum Einsatz kommenden Formulare sind am Ende des Scripts ersichtlich





Ab hier werden die Teile des Formulars auch bei der Vorbereitung einer Trainingseinheit verwendet. Zwei Beispiele für die Anwendung der Formulare in der Praxis bei der Vorbereitung von Trainingseinheiten sind am Ende des Scripts ersichtlich.

**Aufbau Übung 10**

**Planungshilfen: Hospitation, Erfassung, Stundenbild, Aufwärmen, Abwärmen**

Teil Aufwärmen mit Möglichkeit Standard TT-Aufwärmeinheit (siehe eigene Folie)

Teil Abwärmen mit Möglichkeit Feld Notizen

weitere Abkürzungen > Da.: Dauer; Qu.: Qualität; Ntz: Notizen

Abwärmen: 2	Da.	
	Qu.	
	Ntz	
Notizen		

**Aufbau Übung 11**

**Planungshilfen: Hospitation, Erfassung, Stundenbild, Hauptteil**

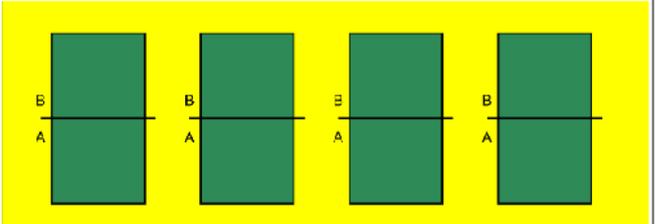
Hauptteile, nach Bedarf kopieren und fachgerecht einfügen

Vorlage für Tische kann bei Bedarf, wenn Feld für anderen Inhalt benötigt wird, gelöscht werden

Details zu Organisationsform bei Gruppenbildung

weitere Abkürzungen > SpA: Spieler A; SpB: Spieler B

Spezialteil TT	Organisationsform	
Spezialteil TT: 1	Da.	
	Qu.	
	SpA	
	SpB	
	Ntz	



**Aufbau Übung 12**

**Allgemeines: Gruppen: Organisation, Planung**

**Gründe für Gruppenbildung**

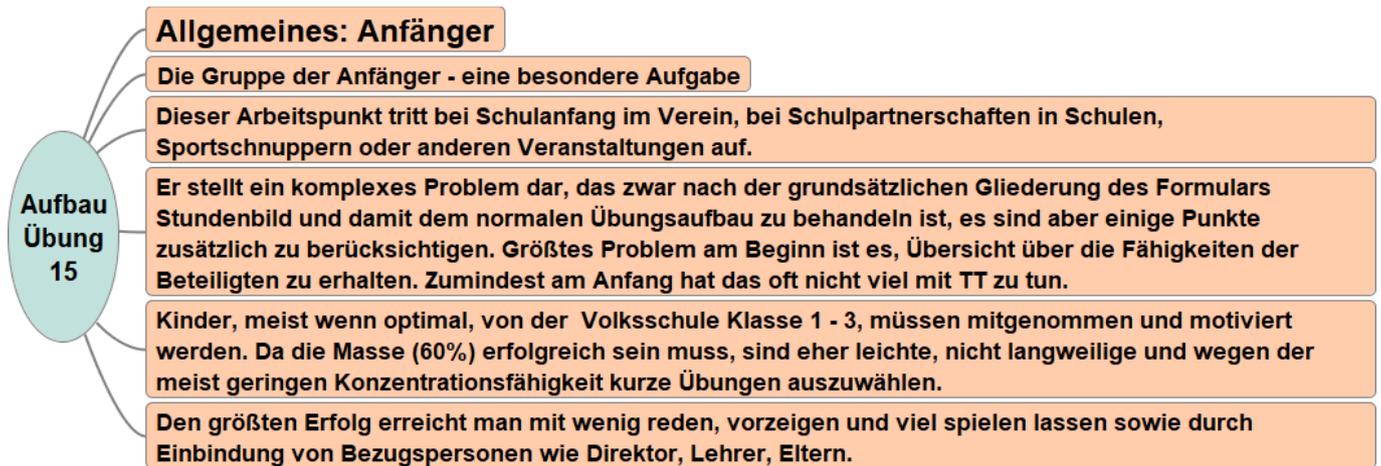
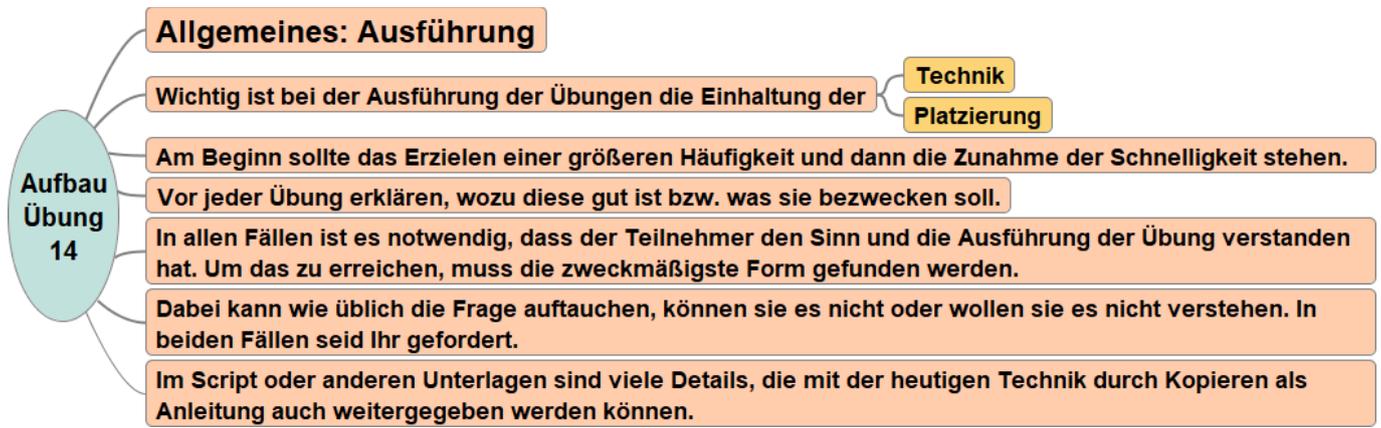
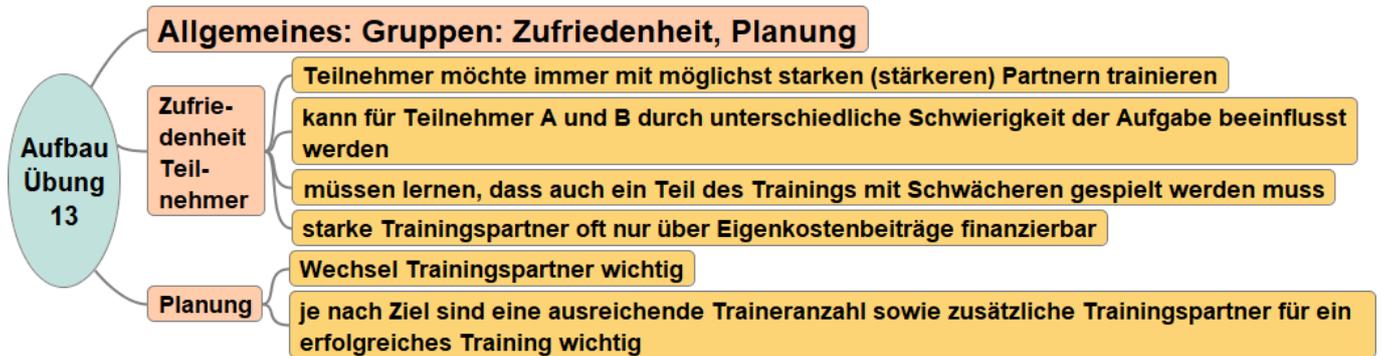
- Teilnehmeranzahl groß
- Leistungsunterschiede sehr groß
- Altersunterschied groß
- Zielsetzungen unterschiedlich

**Organisationsform Training**

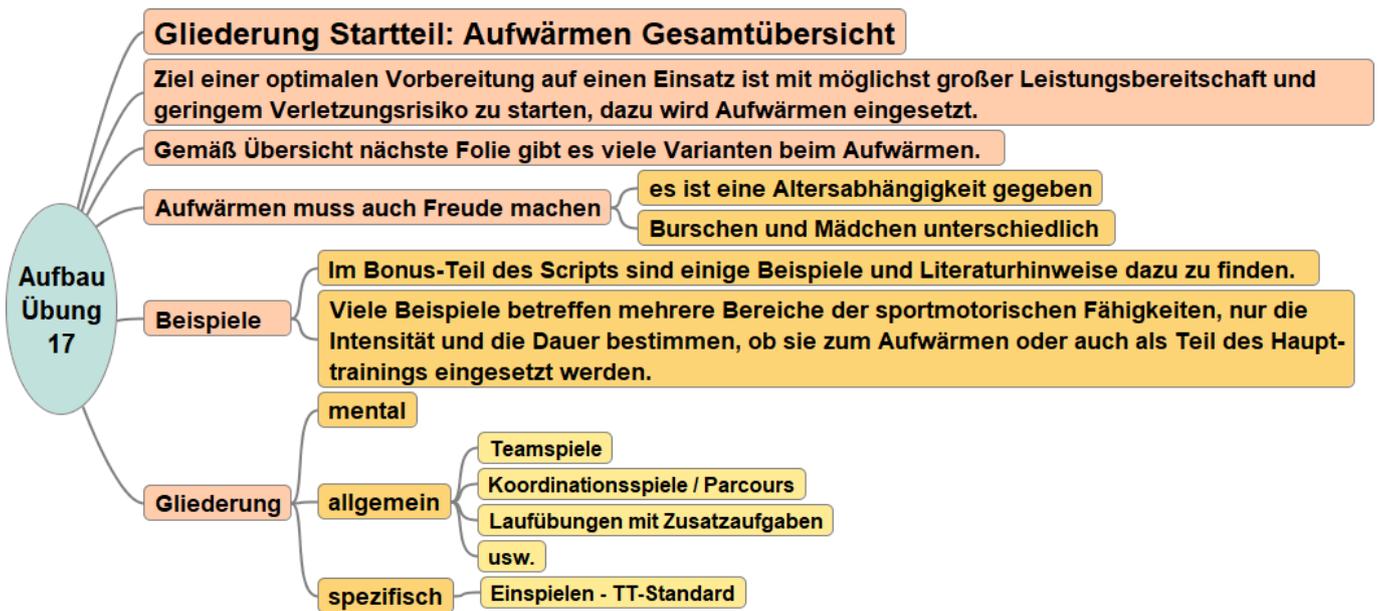
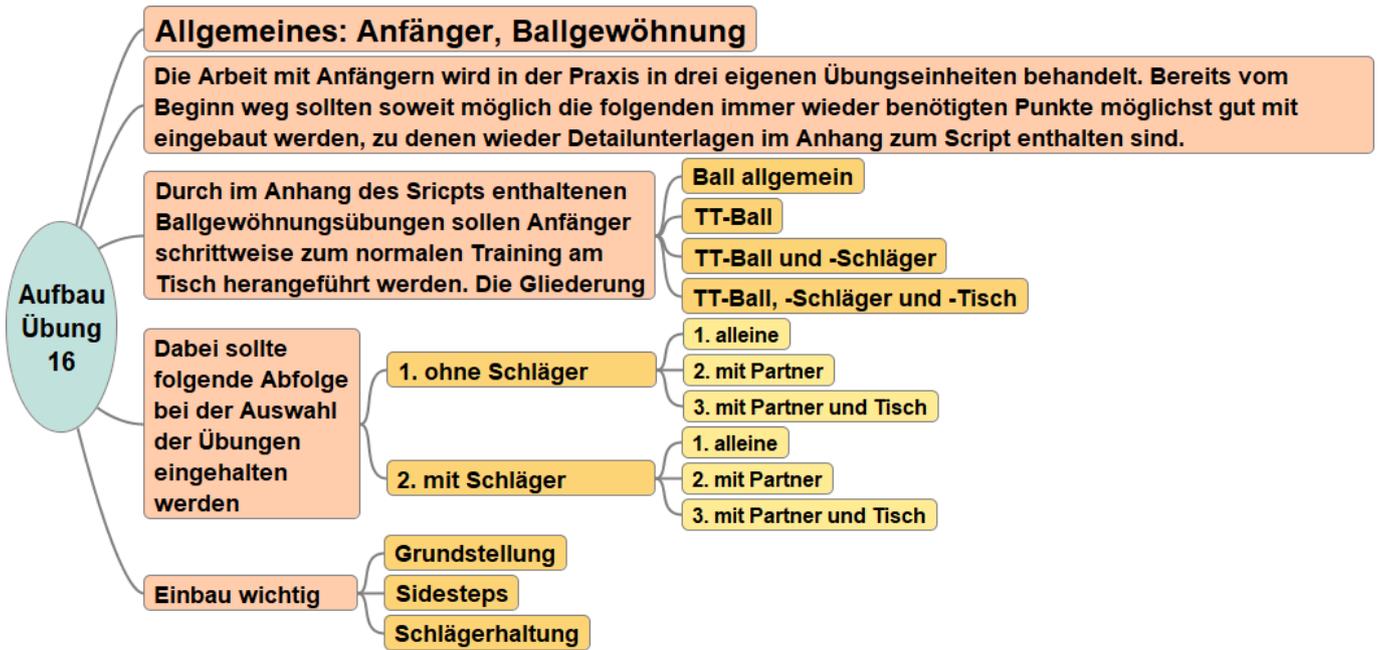
- Kapazität Halle / Trainer
- Individualtraining
- Einwurftraining
- Stationstraining mit spezifischem Trainingsprogramm auf einzelnen Tischen
- Gruppentraining mit auf allen Tischen gleichem Trainingsprogramm
- usw.

**Qualität Training**

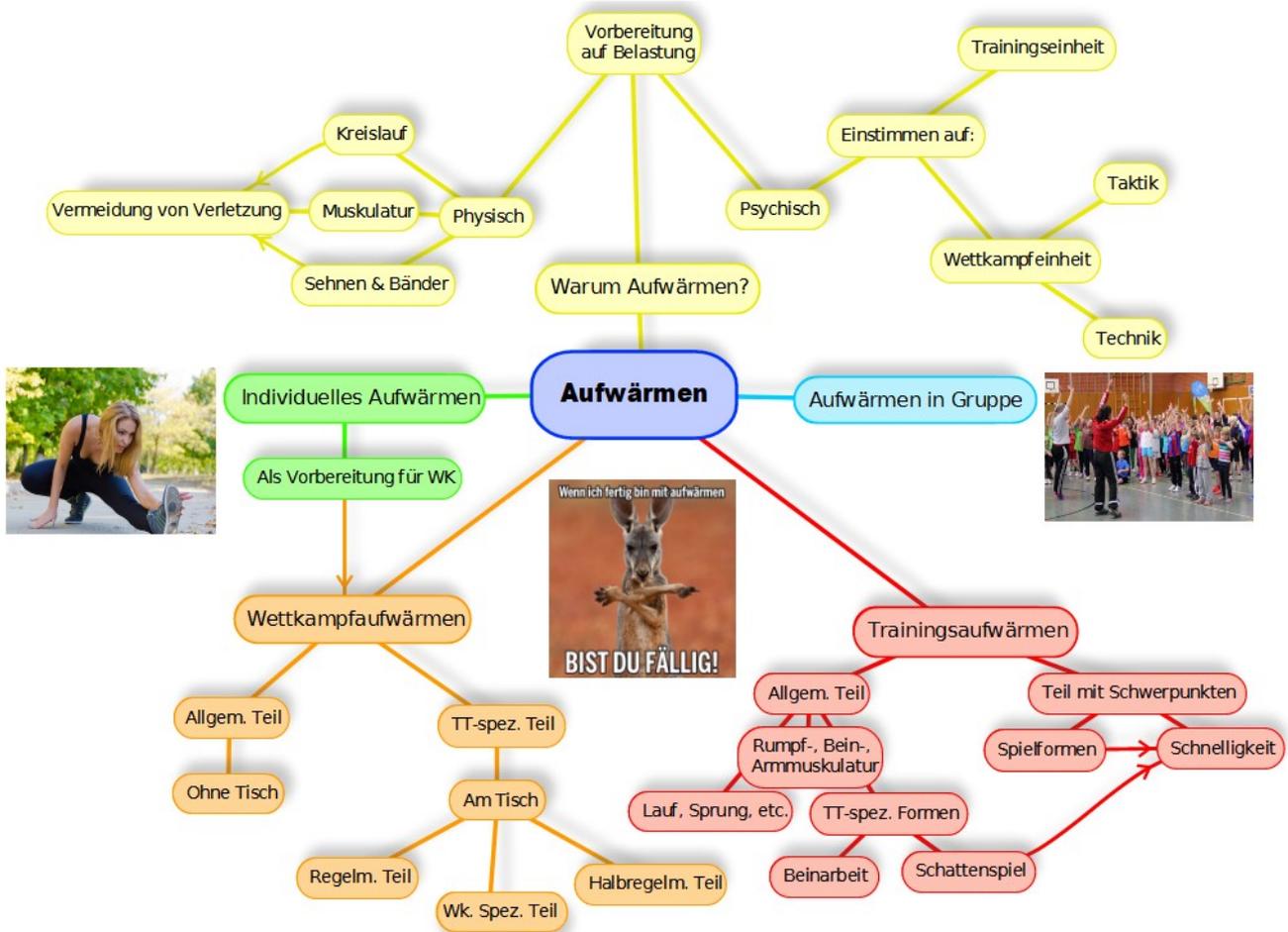
- mit sinkender Anzahl Teilnehmer pro Trainer steigend
- bei Individualtraining (mit Spitzentrainer) am höchsten

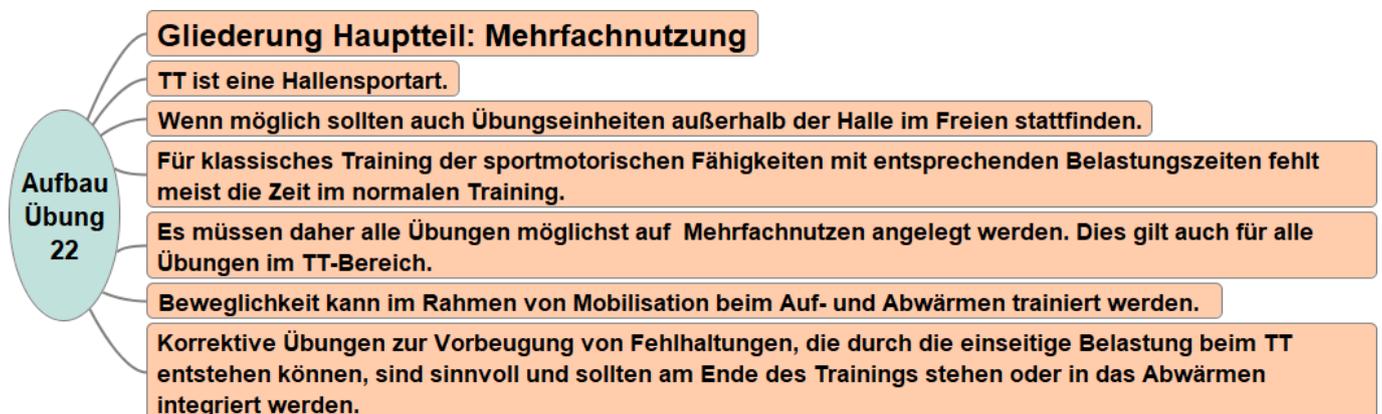
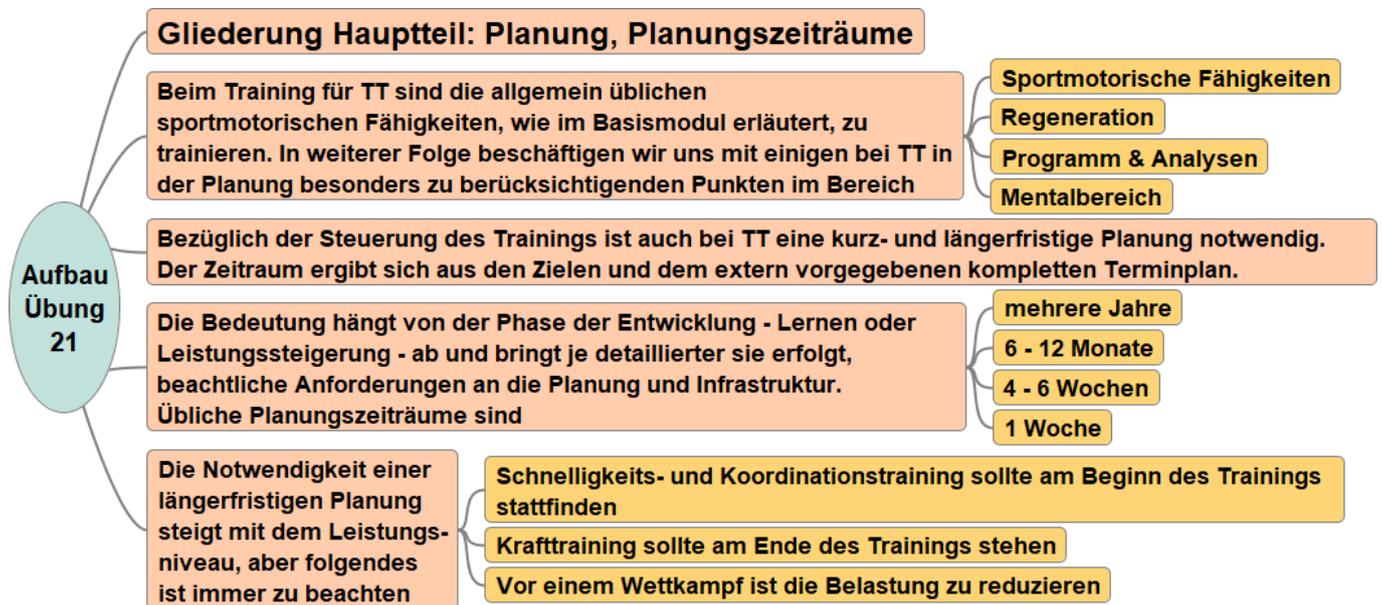
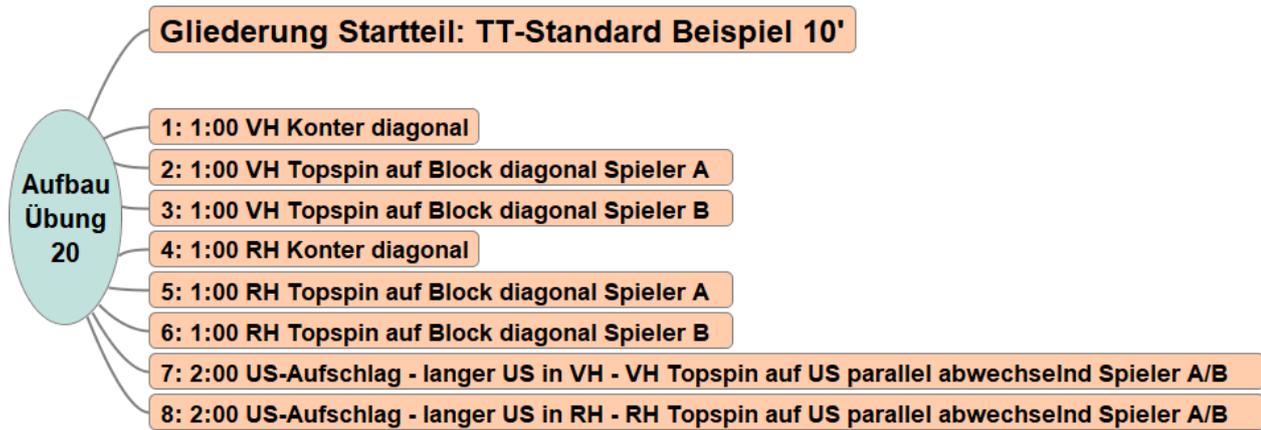


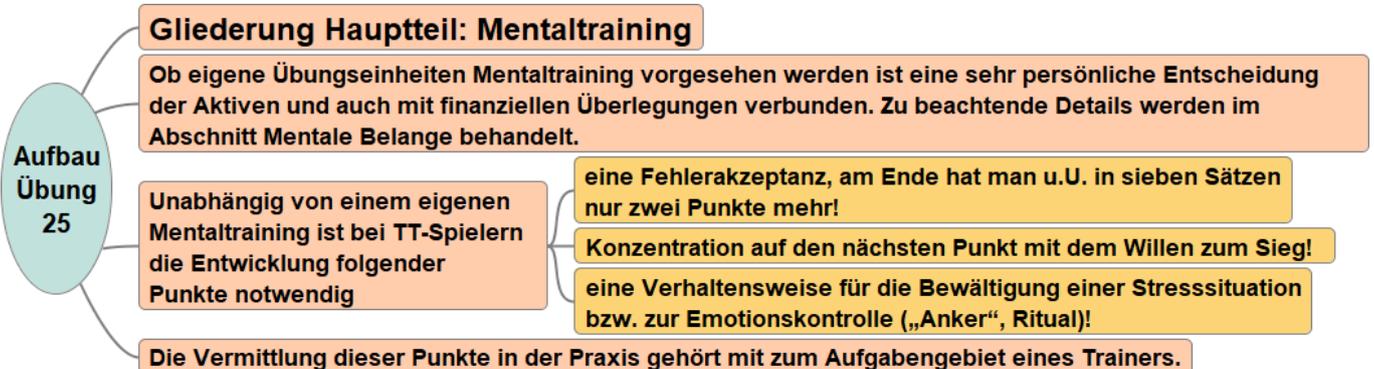
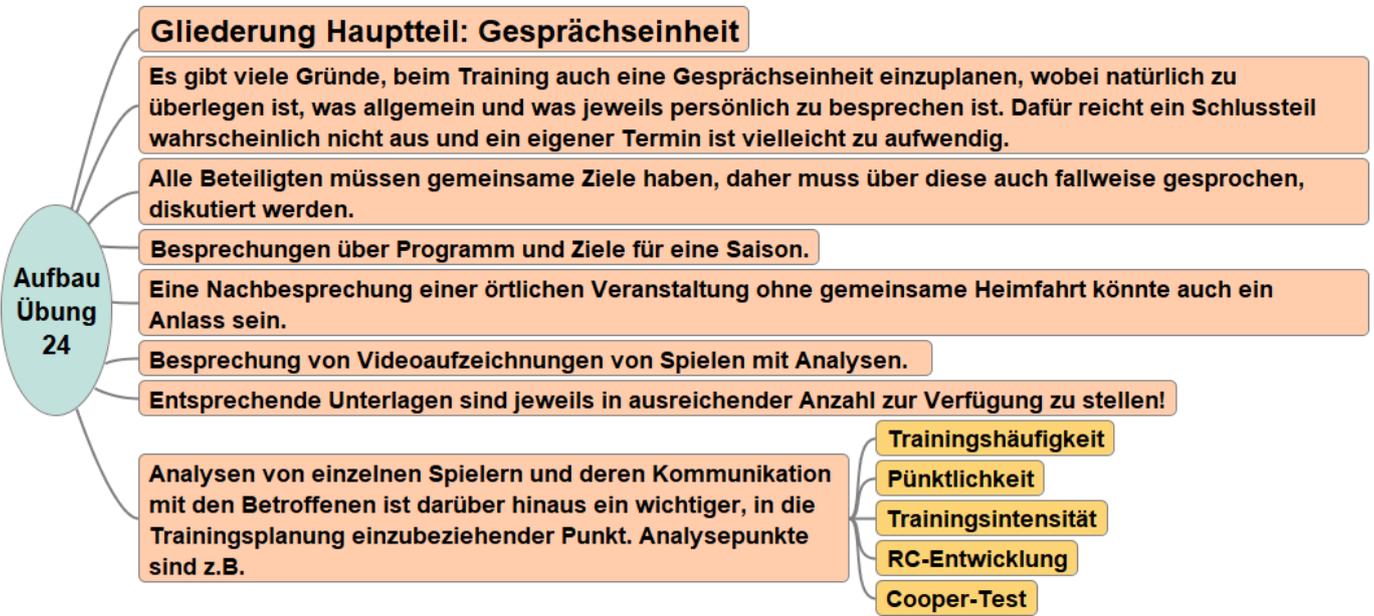
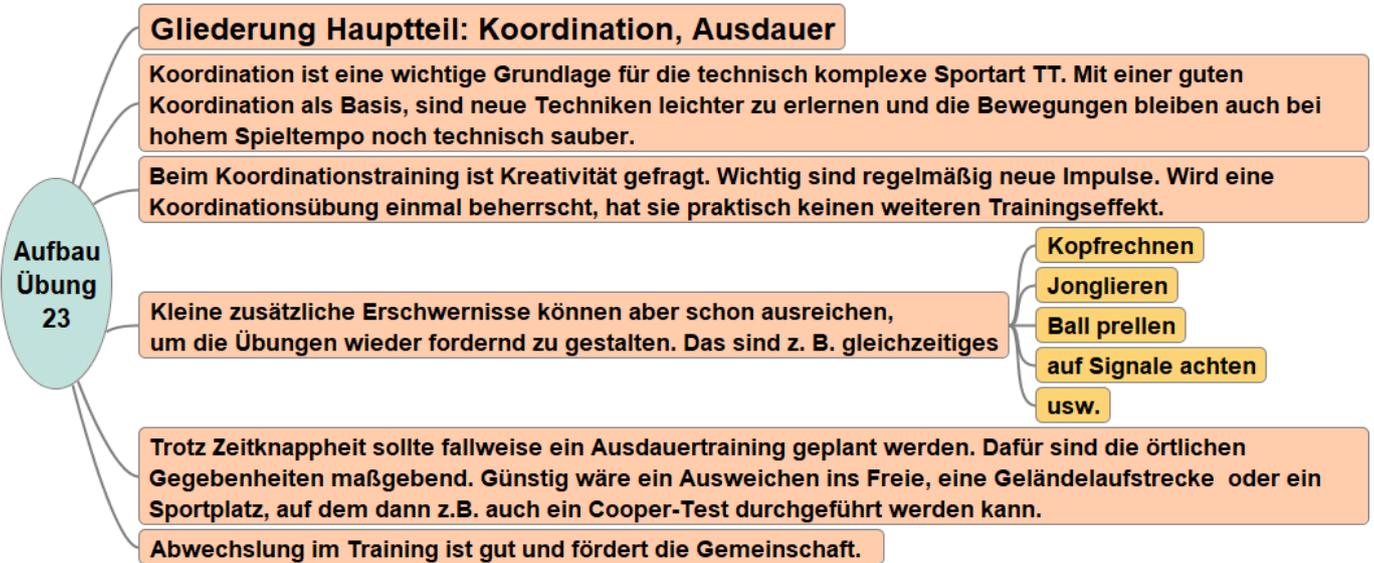
Schwerpunkt im Script liegt bei der Arbeit mit Kindern, es haben aber zunehmend auch Ältere in den Vereinen Interesse an einem regeltem Training. Hier sind dann etwas angepasste Vorgangsweisen erforderlich.

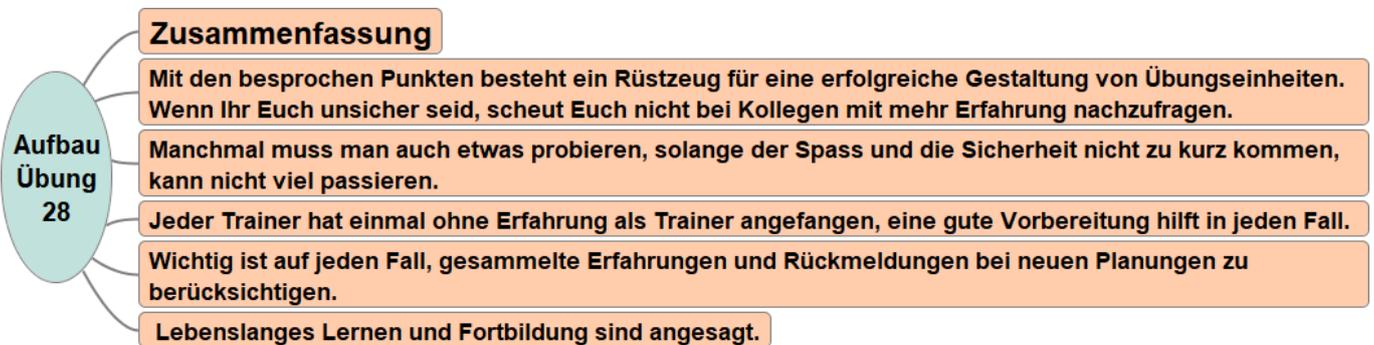
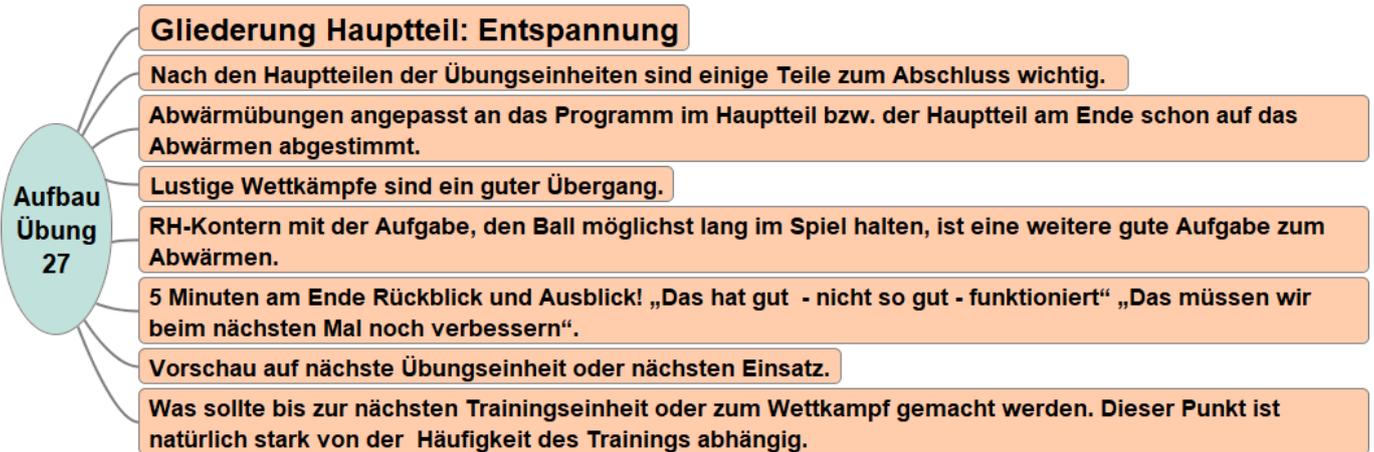
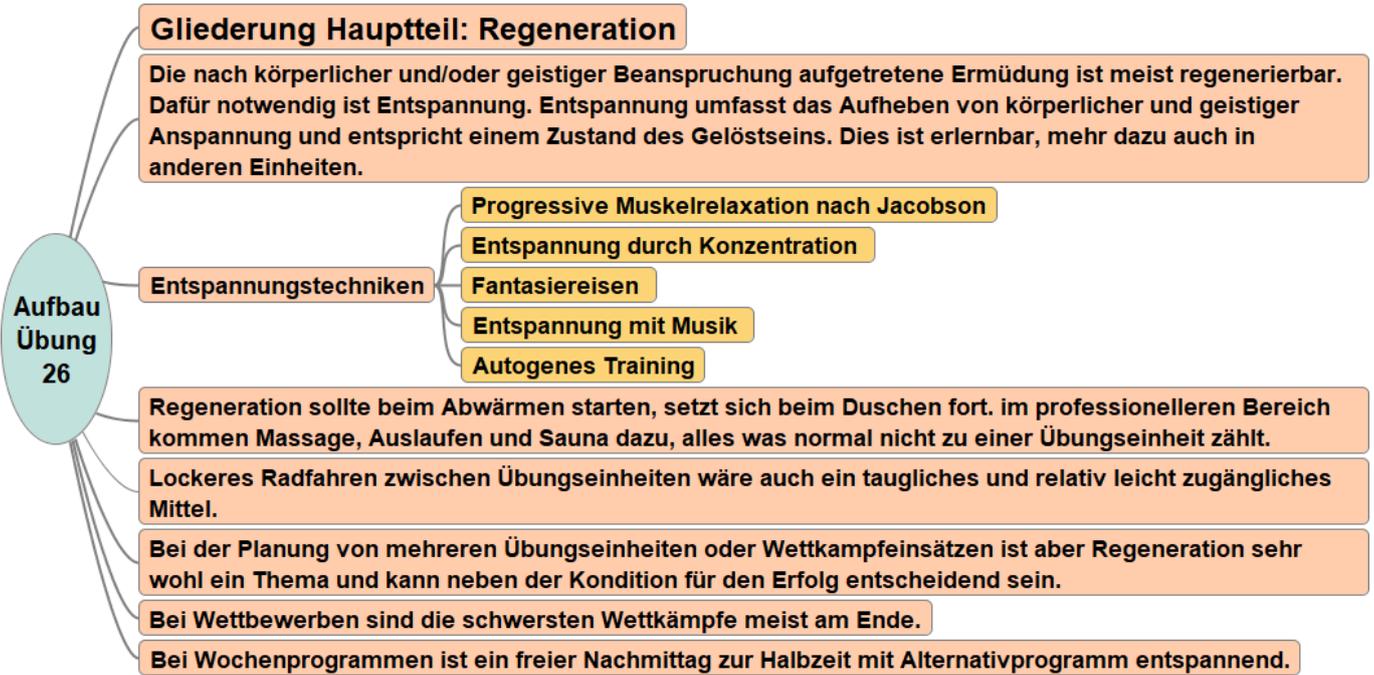


18 Startteil, Aufwärmen: Gesamtübersicht allgemein









## Vorlage Hospitation [2023-06-09]

Vorlage Hospitation	<b>Spezialmodul Tischtennis</b>		
Veranstalter			
Ausrichter			
Ort Ausbildung			
Datum Ausbildung			
LTTV-Pass-Nr.	Familiennamen	Vorname	
Erfassung der örtlichen Rahmenbedingungen für die Teilnehmer an der Übungseinheit, Beantwortung soweit möglich zumindest mit eintragen eines x bei ja oder nein oder einer Zahl in der angeführten Spalte		<b>ja</b>	<b>nein</b>
In öffentlichem Gebäude			
Behindertengerecht			
Erstehilfe			
Vom LTTV kommissioniert (soweit bekannt)			
Nur für Tischtennis genutzt			
Verdunklung			
Licht min. ca. 400 Lux:			
Banden für Boxbildung oder fixe Boxen			
Boden für TT geeignet, Details:			
Anzahl Tische			
Boxgröße ca.			
		<b>männlich</b>	<b>weiblich</b>
Garderoben ca.			
Toiletten			
Duschen			
Sonstiges			
Beobachtungen zur Trainingsorganisation, Beantwortung soweit möglich zumindest mit eintragen eines x bei ja oder nein		<b>ja</b>	<b>nein</b>
Trainer vor Beginn anwesend			
Trainer führt Anwesenheitskontrolle durch			
Trainer bis Abgang des letzten Teilnehmers anwesend			
Trainer im Outfit eines Tischtennisspielers			
Trainer kontrolliert Halle nach Training			
Trainer kontrolliert Garderobe nach letztem Teilnehmer			
Es gibt Trinkpausen			

Beobachtungen zur Trainingsorganisation, Beantwortung soweit möglich zumindest mit eintragen eines x bei ja oder nein	ja	nein
Es gibt Toilettenpausen		
Es gibt ein Besuchermanagement:		
Der Lärmpegel bleibt im üblichen Rahmen		
Auf die Bälle wird geachtet		
Auf die Geräte wird geachtet		
Auf allfällige Gefährdungen wird rasch reagiert		
Falls Tische und Banden aufgestellt werden müssen, erfolgt die Organisation unter Aufsicht bzw. mit dem Trainer		
Trainer erklärt vor Beginn der Einheit das Ziel vom Training		
Trainer zeigt selber die Technik vor		
Trainer kennt und nennt die Namen der Teilnehmer		
Auf die Teilnehmer wird bezüglich eines optimalen Ablaufs des Trainings über die unmittelbare Einheit hinaus eingegangen:		

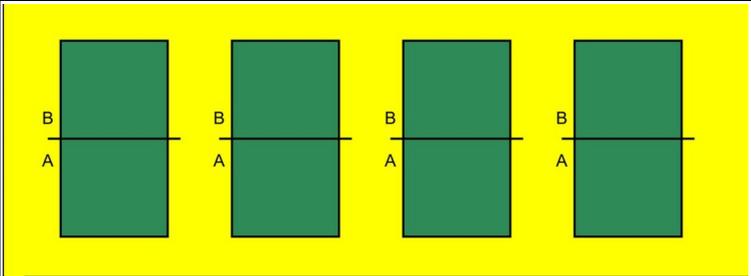
Anmerkung zum Vordruck Hospitation:  
 Die Aufzeichnungen zur beobachteten Einheit (Organisation, Ort, Datum, Leitung, Inhalt der Übungseinheit usw. sowie Anmerkungen dazu) sind mit dem Vordruck für die Erstellung von Stundenbilder zu dokumentieren. Die Unterlagen sind nach der Hospitation dem Verantwortlichen des Ausrichters des Spezialmoduls zu übermitteln.

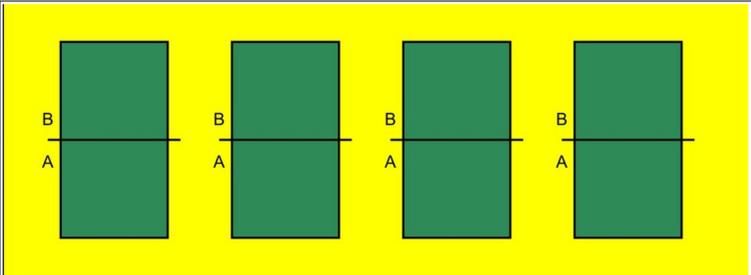
**Nutzung des Vorlage:**

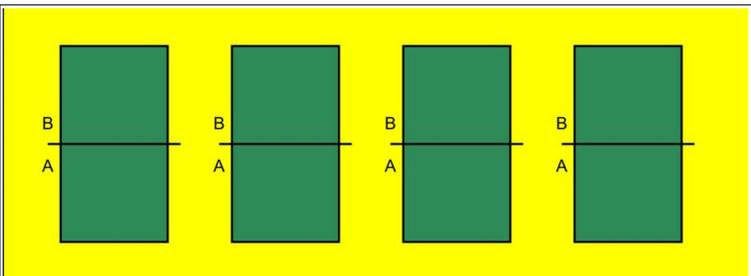
Bei Veranstalter (normal der zuständige LTTV) und Ausrichter (könnte auch ein Verein sein) kann in das erste Feld das jeweilige Logo kopiert werden. Sollte Veranstalter und Ausrichter übereinstimmen, können die Zellen verbunden werden.

## Vorlage Übungseinheit [2023-06-09]

Übungseinheit	<b>Tischtennis</b>		Thema:				
Übungslokal							
Datum Übung	von:			Uhr	bis:	Uhr	
Übungsleitung						Funktion:	
Übungsleitung						Funktion:	
Gruppe							
Namen	#,*	Namen	#,*	Namen	#,*	Namen	#,*
	1.		2.		3.		4.
	5.		6.		7.		8.
Aufwärmen: 1	Da.						
	Qu.						
	Ntz						
Aufwärmen: 2	Da.						
	Qu.						
	Ntz						
Spezialteil TT	<b>Organisationsform</b>						

Spezialteil TT 1:	Da.					
	Qu.					
	SpA					
	SpB					
	Ntz					

Spezialteil TT 2:	Da.					
	Qu.					
	SpA					
	SpB					
	Ntz					

Spezialteil TT 3:	Da.					
	Qu.					
	SpA					
	SpB					
	Ntz					

Abwärmen: 1	Da.		
	Qu.		
	Ntz		

Abwärmen: 2	Da.		
	Qu.		
	Ntz		

Notizen	
---------	--

**Abkürzungen Formular**

#	Laufende Nummer	*	Anwesenheit	Da.	Dauer	Qu.	Qualität
SpA	Spieler A	SpB	Spieler B	Ntz	Notizen		

**Abkürzungen Schlagarten**

KA	Kurze Angabe *)	RHF	Rückhandflip	VHAS	Vorhandabschlag	VHT	Vorhandtopspin
LA	Lange Angabe *)	RHK	Rückhandkonter	VHB	Vorhandblock	VHSch	Vorhandschupf
RHAS	Rückhandabschlag	RHT	Rückhandtopspin	VHF	Vorhandflip		
RHB	Rückhandblock	RHSch	Rückhandschupf	VHK	Vorhandkonter	bei *	Fortsetzung beliebig

\*) oder Einwurf

## NUTZUNG DES VORDRUCKS ÜBUNGSEINHEIT:

Bei Verwendung des Vordrucks als eigenständige Anwendung und nicht im Rahmen des in Arbeit befindlichen DWATTM - Pakets - Trainingsplanung (dort soll Erstellung und Eintragungen dann nach Wunsch vor Ort online erfolgen) könnten folgende Anregungen zweckmäßig sein:

- Der Vordruck kann für wiederkehrende Anwendungen angepasst und in mehreren Varianten als Vorlage abgespeichert werden.
- Das Kopieren und Einfügen von Zeilen im Bereich Übungsleitung und Namen ist eine der möglichen den Erfordernissen entsprechenden Anpassungen.
- Die laufende Nummer bei den Namen dient als Hilfsmittel wenn bei Notizen Bezug auf den Namen genommen werden muss, u.a. auch beim Festhalten des Grundes einer Nichtteilnahme an der Übungseinheit im Notizblock am Ende des Formulars.
- Durch Kopieren und Einfügen von Blöcken im Bereich Aufwärmen, Spezialteil TT und Abwärmen ist eine den Erfordernissen entsprechende Anzahl herzustellen (Achtung vorher Zeilen einfügen!).
- Im Köpfe der Blöcke kann bei Bedarf noch ein Ziel der Übung als Stichwort eingefügt werden.
- In jedem Fall ist das Feld Dauer und das freie Feld für die Übung mit dem entsprechenden Inhalt zu versehen. Im Feld Qualität können entweder bereits Vorgaben zur Durchführung, z.B. schnell, oder Aufzeichnungen während der Übung gemacht werden. Das Feld N (Notizen) steht für längere Angaben im Vorfeld oder Aufzeichnungen während der Durchführung zur Verfügung.
- Je angepasster Übungen von einer Basis aus bzw. detailliert Aufzeichnungen für einzelne Gruppen geführt werden sollen, umso mehr Kopien der Übungseinheit müssen geführt werden.
- Die Gruppenbezeichnung dient der Einordnung der Übungseinheit in der Organisation und kann eine Kombination aus mehreren Bereichen (Alter / Leistung) sein.
- Daten zu den einzelnen Teilnehmern sind normal in einem getrennten Spielerdatenblatt erfasst.
- Sollten beim Spezialteil TT die Organisationsform Stationsbetrieb eingetragen werden, so sind die Übungen Stationen zuzuordnen und ausreichende Klarstellungen - allenfalls mit Anlagen - über die durchgeführten Tätigkeiten vorzunehmen.
- Beim Spezialteil TT können die Tische aus der Vorlage gelöscht werden.

## Übungseinheit Stundenbild Beispiel 1

Übungseinheit	<b>Tischtennis</b>		Thema: Erstellung eines Stundenbildes mit Elementen aus den Präsentationen mit Anmerkungen zu deren beispielhaften Verwendung				
Übungslokal	Verbandshalle Innsbruck						
Datum Übung	2022-06-13	Von: 16:00	Uhr	Bis: 17:30	Uhr		
Übungsleitung	Name Hauptleitung			Funktion: Leiter			
Übungsleitung	Name Unterstützung			Funktion: Hilfe			
Gruppe	Kurzbezeichnung Gruppe						
Namen	#,*	Namen	#,*	Namen	#,*	Namen	#,*
Name Spieler*in A	1.	Name Spieler*in B	2.	Name Spieler*in C	3.	Name Spieler*in D	4.
Name Spieler*in E	5.	Name Spieler*in F	6.	Name Spieler*in G	7.		8.
Aufwärmen: 1 Hier wird man sich generell eine Anzahl von Aufwärmprogrammen vorbereiten, die dann über kopieren nur eingefügt werden müssen Für die einzelnen Positionen sind noch Zeitabschnitte festzulegen, Programm ist zu umfangreich	Da.	10 min	<b>1. Läuferischer Teil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einlaufen</li> <li>○ Auf Zeichen des ÜL rechts oder links mit den Händen den Boden berühren</li> <li>○ Hopslerlauf, dabei rechtes Knie zur linken Schulter und umgekehrt</li> <li>○ Sprunglauf</li> <li>○ Schwarz-Weiß-Spiel</li> </ul> <b>2. Gymnastischer Teil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hüftkreisen</li> <li>○ Hände hinter dem Rücken fassen, nach hinten oben schwingen</li> <li>○ Kickbewegung: lockeres Schwingen des Beines mit Vorschnellen des Unterschenkels</li> <li>○ Rumpfbeugen rückwärts</li> <li>○ Arme in Seithalte, vorwärts und rückwärts trichterkreisen</li> <li>○ Ausfallschritt nach vorn und gleichzeitig Rumpfwippen nach hinten</li> </ul> <b>3. Drei Runden lockeres Auslaufen</b>				
	Qu.						
	Ntz						
Aufwärmen: 2 Dieses Beispiel aus der Präsentation ist nicht für jede Gruppe passend und muss an dem Können der Gruppe angepasst werden	Da.	10 min	<b>1. 1:00 VHK diagonal</b> <b>2. 1:00 VHT auf Block diagonal Spieler A</b> <b>3. 1:00 VHT auf Block diagonal Spieler B</b> <b>4. 1:00 RHK diagonal</b> <b>5. 1:00 RHT auf Block diagonal Spieler A</b> <b>6. 1:00 RHT auf Block diagonal Spieler B</b> <b>7. 2:00 US-Aufschlag - langer US in VH - VHT auf US parallel abwechselnd Spieler A/B</b> <b>8. 2:00 US-Aufschlag - langer US in RH - RHT auf US parallel abwechselnd Spieler A/B</b>				
	Qu.						
	Ntz						
Spezialteil TT	Organisationsform						

<b>Spezialteil TT 1:</b> Dieses Beispiel aus der Präsentation kann mit verschiedenen Schlagarten durchgeführt werden und dient vor allem zum Erlernen	Da.	20 min	
	Qu.		
	SpA		
	SpB		
	Ntz		

<b>Spezialteil TT 2:</b> Dies ist eine Erweiterung von 1 mit Schwerpunkt Stellung und Beinarbeit	Da.	2 * 10 min	
	Qu.		
	SpA		
	SpB		
	Ntz		

<b>Spezialteil TT 3:</b> Dies eine weitere schwierigere Erweiterung bei der sich beide Spieler viel bewegen müssen, also bereits eine gewisse Sicherheit vorhanden sein muss	Da.	2 * 10 min	
	Qu.		
	SpA		
	SpB		
	Ntz		

<b>Abwärmen: 1</b>	Da.	8 min	Kaiserspiel
	Qu.		
	Ntz		
<b>Abwärmen: 2</b>	Da.	2 min	Reflexion, Hinweise für den nächsten Trainingstermin
	Qu.		
	Ntz		
<b>Notizen</b>			

**Abkürzungen Formular**

#	Laufende Nummer	*	Anwesenheit	Da.	Dauer	Qu.	Qualität
SpA	Spieler A	SpB	Spieler B	Ntz	Notizen		

**Abkürzungen Schlagarten**

KA	Kurze Angabe *)	RHF	Rückhandflip	VHAS	Vorhandabschlag	VHT	Vorhandtopspin
LA	Lange Angabe *)	RHK	Rückhandkonter	VHB	Vorhandblock	VHSch	Vorhandschupf
RHAS	Rückhandabschlag	RHT	Rückhandtopspin	VHF	Vorhandflip		
RHB	Rückhandblock	RHSch	Rückhandschupf	VHK	Vorhandkonter	bei *	Fortsetzung beliebig

\*) oder Einwurf

## NUTZUNG DES VORDRUCKS ÜBUNGSEINHEIT:

Bei Verwendung des Vordrucks als eigenständige Anwendung und nicht im Rahmen des in Arbeit befindlichen DWATTM - Pakets - Trainingsplanung (dort soll Erstellung und Eintragungen dann nach Wunsch vor Ort online erfolgen) könnten folgende Anregungen zweckmäßig sein:

- Der Vordruck kann für wiederkehrende Anwendungen angepasst und in mehreren Varianten als Vorlage abgespeichert werden.
- Das Kopieren und Einfügen von Zeilen im Bereich Übungsleitung und Namen ist eine der möglichen den Erfordernissen entsprechenden Anpassungen.
- Die laufende Nummer bei den Namen dient als Hilfsmittel wenn bei Notizen Bezug auf den Namen genommen werden muss, u.a. auch beim Festhalten des Grundes einer Nichtteilnahme an der Übungseinheit im Notizblock am Ende des Formulars.
- Durch Kopieren und Einfügen von Blöcken im Bereich Aufwärmen, Spezialteil TT und Abwärmen ist eine den Erfordernissen entsprechende Anzahl herzustellen (Achtung vorher Zeilen einfügen!).
- Im Köp der Blöcke kann bei Bedarf noch ein Ziel der Übung als Stichwort eingefügt werden.
- In jedem Fall ist das Feld Dauer und das freie Feld für die Übung mit dem entsprechenden Inhalt zu versehen. Im Feld Qualität können entweder bereits Vorgaben zur Durchführung, z.B. schnell, oder Aufzeichnungen während der Übung gemacht werden. Das Feld N (Notizen) steht für längere Angaben im Vorfeld oder Aufzeichnungen während der Durchführung zur Verfügung.
- Je angepasster Übungen von einer Basis aus bzw. detailliert Aufzeichnungen für einzelne Gruppen geführt werden sollen, umso mehr Kopien der Übungseinheit müssen geführt werden.
- Die Gruppenbezeichnung dient der Einordnung der Übungseinheit in der Organisation und kann eine Kombination aus mehreren Bereichen (Alter / Leistung) sein.
- Daten zu den einzelnen Teilnehmern sind normal in einem getrennten Spielerdatenblatt erfasst.
- Sollten beim Spezialteil TT die Organisationsform Stationsbetrieb eingetragen werden, so sind die Übungen Stationen zuzuordnen und ausreichende Klarstellungen - allenfalls mit Anlagen - über die durchgeführten Tätigkeiten vorzunehmen.
- Beim Spezialteil TT können die Tische aus der Vorlage gelöscht werden.

## Übungseinheit Stundenbild Beispiel 2

Übungseinheit	<b>Tischtennis</b>		Thema: Umstellen VHT aus RH Ecke, Beinarbeit!					
Übungslokal	VS Kirchbichl							
Datum Übung	2022-06-13		Von: 18:00		Uhr	Bis: 19:30		Uhr
Übungsleitung	NG					Funktion: Trainer		
Übungsleitung						Funktion:		
Gruppe	Jugendliche 12 bis 16 Jahre, leicht Fortgeschrittene							
Namen	#,*	Namen	#,*	Namen	#,*	Namen	#,*	
Spin 1, 12 a	1.	Spin 2, 13 a	2.	Spin 3, 12 a	3.	Spin 4, 13 a	4.	
Spin 5, 15 a	5.	Spin 6, 14 a	6.	Spin 7, 15 a	7.	Spin 8, 14 a	8.	
Aufwärmen: 1	Da.	10 min		2 Längen normal traben 2 Längen mittelschnell 2 Längen side steps normal 2 Längen side steps überkreuzen 2 Längen Skipping nach vorne 2 Längen rückwärts laufen				
	Qu.							
	Ntz	Längsseite H+R						
Aufwärmen: 2	Da.	10 min		Die für diese Gruppe übliche TT-spezifische dem Können angepasste Aufwärmeinheit (Diskussion, folgt noch)				
	Qu.							
	Ntz							
Spezialteil TT	Organisationsform		Einheitliche Gruppe auf 4 Tischen					
Spezialteil TT: 1	Da.	2 * 10 min						
	Qu.							
	SpA							
	SpB							
	Ntz							
Spezialteil TT: 2	Da.	2 * 10 min						
	Qu.							
	SpA							
	SpB							
	Ntz							
Spezialteil TT: 3	Da.	2 * 10 min						
	Qu.							
	SpA							
	SpB							
	Ntz							

Abwärmen: 1	Da.	8 min	Rundlauf
	Qu.		
	Ntz		
Abwärmen: 2	Da.	2 min	Hinweise für den nächsten Trainingstermin
	Qu.		
	Ntz		
Notizen	Die Übungen gemäß Spezialteil TT 1 und 2 können durch den Spieler B auch als Einwurftraining abgewickelt werden		

### Abkürzungen Formular

#	Laufende Nummer	*	Anwesenheit	Da.	Dauer	Qu.	Qualität
SpA	Spieler A	SpB	Spieler B	Ntz	Notizen		

### Abkürzungen Schlagarten

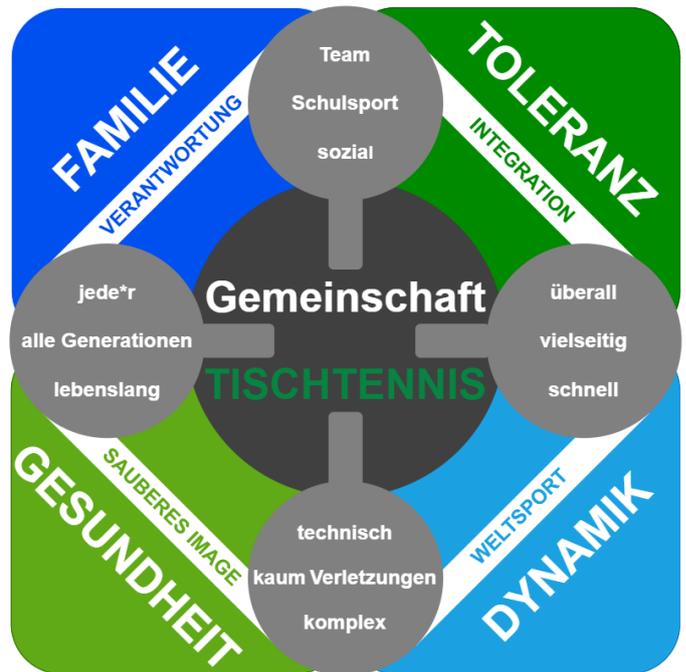
KA	Kurze Angabe *)	RHF	Rückhandflip	VHAS	Vorhandabschlag	VHT	Vorhandtopspin
LA	Lange Angabe *)	RHK	Rückhandkonter	VHB	Vorhandblock	VHSch	Vorhandschupf
RHAS	Rückhandabschlag	RHT	Rückhandtopspin	VHF	Vorhandflip		
RHB	Rückhandblock	RHSch	Rückhandschupf	VHK	Vorhandkonter	bei *	Fortsetzung beliebig

\*) oder Einwurf

## NUTZUNG DES VORDRUCKS ÜBUNGSEINHEIT:

Bei Verwendung des Vordrucks als eigenständige Anwendung und nicht im Rahmen des in Arbeit befindlichen DWATTM - Pakets – Trainingsplanung (dort soll Erstellung und Eintragungen dann nach Wunsch vor Ort online erfolgen) könnten folgende Anregungen zweckmäßig sein:

- Der Vordruck kann für wiederkehrende Anwendungen angepasst und in mehreren Varianten als Vorlage abgespeichert werden.
- Das Kopieren und Einfügen von Zeilen im Bereich Übungsleitung und Namen ist eine der möglichen den Erfordernissen entsprechenden Anpassungen.
- Die laufende Nummer bei den Namen dient als Hilfsmittel wenn bei Notizen Bezug auf den Namen genommen werden muss, u.a. auch beim Festhalten des Grundes einer Nichtteilnahme an der Übungseinheit im Notizblock am Ende des Formulars.
- Durch Kopieren und Einfügen von Blöcken im Bereich Aufwärmen, Spezialteil TT und Abwärmen ist eine den Erfordernissen entsprechende Anzahl herzustellen (Achtung vorher Zeilen einfügen!).
- Im Köpfe der Blöcke kann bei Bedarf noch ein Ziel der Übung als Stichwort eingefügt werden.
- In jedem Fall ist das Feld Dauer und das freie Feld für die Übung mit dem entsprechenden Inhalt zu versehen. Im Feld Qualität können entweder bereits Vorgaben zur Durchführung, z.B. schnell, oder Aufzeichnungen während der Übung gemacht werden. Das Feld N (Notizen) steht für längere Angaben im Vorfeld oder Aufzeichnungen während der Durchführung zur Verfügung.
- Je angepasster Übungen von einer Basis aus bzw. detailliert Aufzeichnungen für einzelne Gruppen geführt werden sollen, umso mehr Kopien der Übungseinheit müssen geführt werden.
- Die Gruppenbezeichnung dient der Einordnung der Übungseinheit in der Organisation und kann eine Kombination aus mehreren Bereichen (Alter / Leistung) sein.
- Daten zu den einzelnen Teilnehmern sind normal in einem getrennten Spielerdatenblatt erfasst.
- Sollten beim Spezialteil TT die Organisationsform Stationsbetrieb eingetragen werden, so sind die Übungen Stationen zuzuordnen und ausreichende Klarstellungen - allenfalls mit Anlagen - über die durchgeführten Tätigkeiten vorzunehmen.
- Beim Spezialteil TT können die Tische aus der Vorlage gelöscht werden.

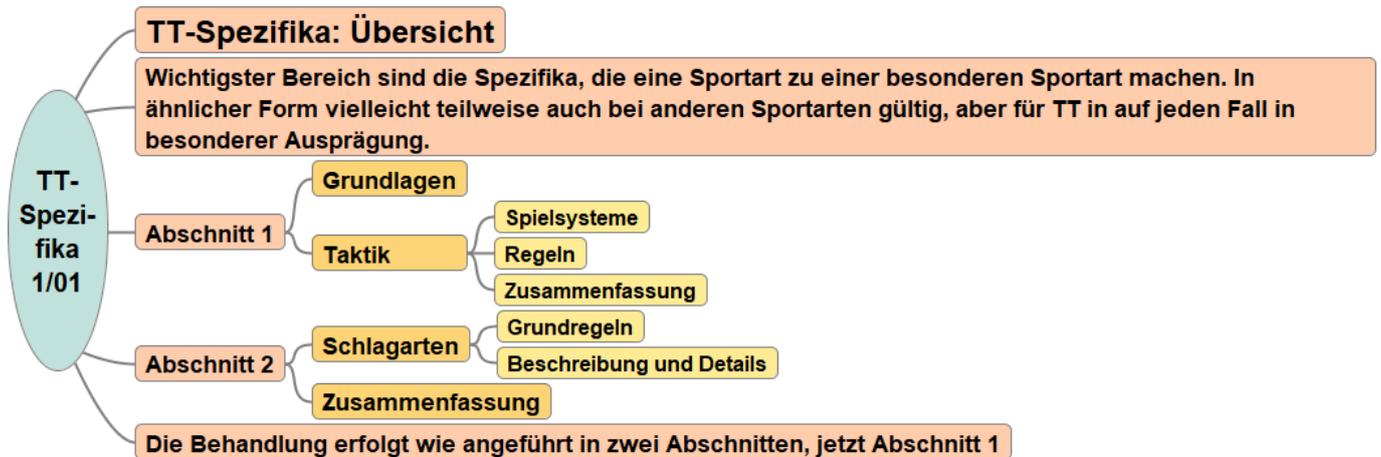


Script Teil

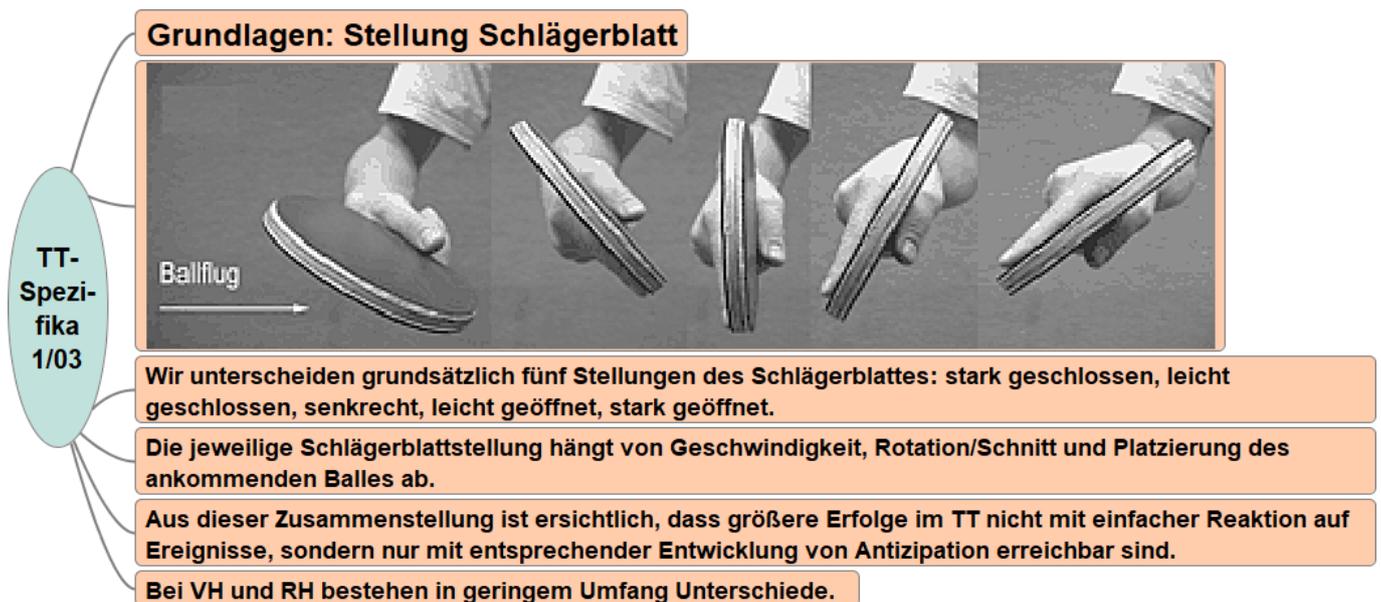
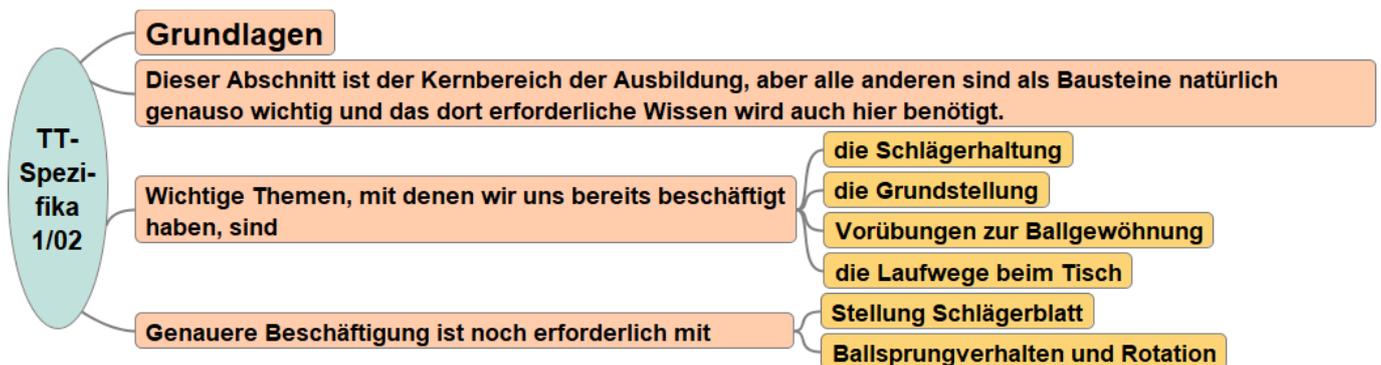
# TT – Spezifika Grundlagen & Taktik

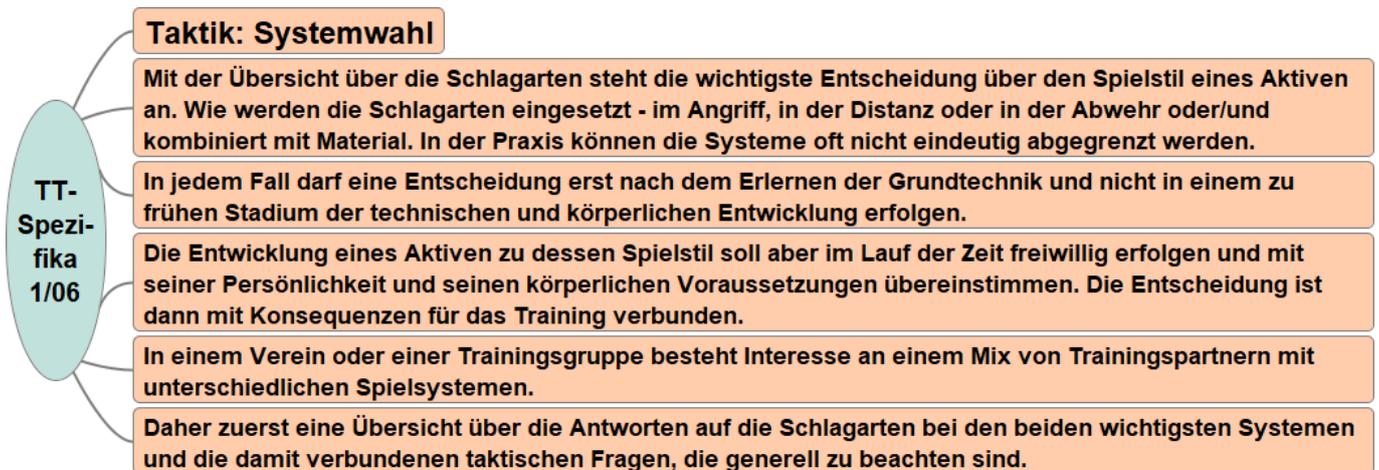
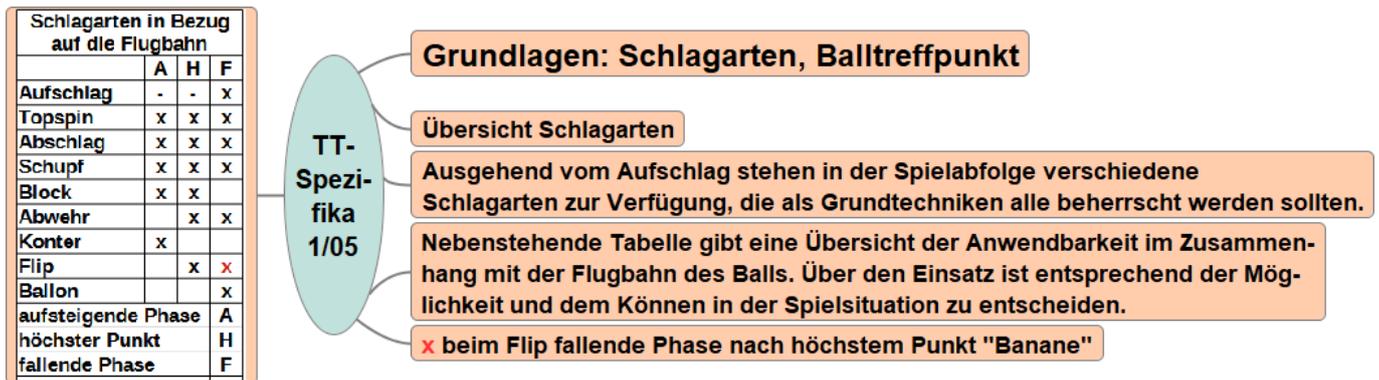
Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

## TT - Spezifika Grundlagen & Taktik [2023-06-09]



## Grundlagen





Taktik

**TT-Spezifika 1/07**

**Taktik: Systemwahl, Gegenmaßnahmen Angriffsspieler**

Hier sind die klassischen Gegenmaßnahmen eines typischen Angriffsspielers auf die in der ersten Spalte beschriebenen Techniken aufgelistet.

Das "x" bedeutet, dass die jeweilige Distanz zum Tisch bei diesem Schlag atypisch ist, wenig Chancen für einen erfolgreichen Rückschlag bietet und deshalb vermieden werden sollte.

Der Gegner spielt...	Distanz zum Tisch, ich bin		
	nahe am Tisch	in der Halbdistanz	weit weg vom Tisch
Topspin	Block / Gegentopspin	Gegentopspin	Ballonabwehr / US-Verteidigung
Schupfball	Schupfball / Topspin	Topspin	x
Block / Konter	Topspin / Konter	Topspin	x
Flip	Block / Topspin	Topspin	x
Ballonabwehr	Abschlag	Abschlag	x
Abschlag	x	x	Ballonabwehr / Gegentopspin
US-Verteidigung	Schupfball / Topspin	Topspin	x

**TT-Spezifika 1/08**

**Taktik: Systemwahl, Gegenmaßnahmen Abwehrspieler**

Nach Diskussionen wurde festgestellt, dass die klassischen Gegenmaßnahmen eines typischen Abwehrspielers auf die in der ersten Spalte der vorigen Tabelle beschriebenen Techniken praktisch denen eines Angriffsspielers entsprechen. Lediglich beim Topspin in der Halbdistanz hat sich ein nach dem Erfinder, dem Spieler Gionis, benannter eher geschobener eigener Typ entwickelt.

Durch die beim Abwehrspieler anders verlaufenden Bewegungsabläufe ergeben sich aber im Training andere Anforderungen als beim Angriffsspieler.

**TT-Spezifika 1/09**

**Taktik: Übersicht**

Taktik hat im TT eine sehr große und umfassende Bedeutung. Bisher wurden nur zwei Oberbegriffe angeführt, aber wie immer gibt es im TT viele Abhängigkeiten von einzelnen Punkten, die auch für die Taktik Bedeutung haben und schon an anderer Stelle behandelt wurden.

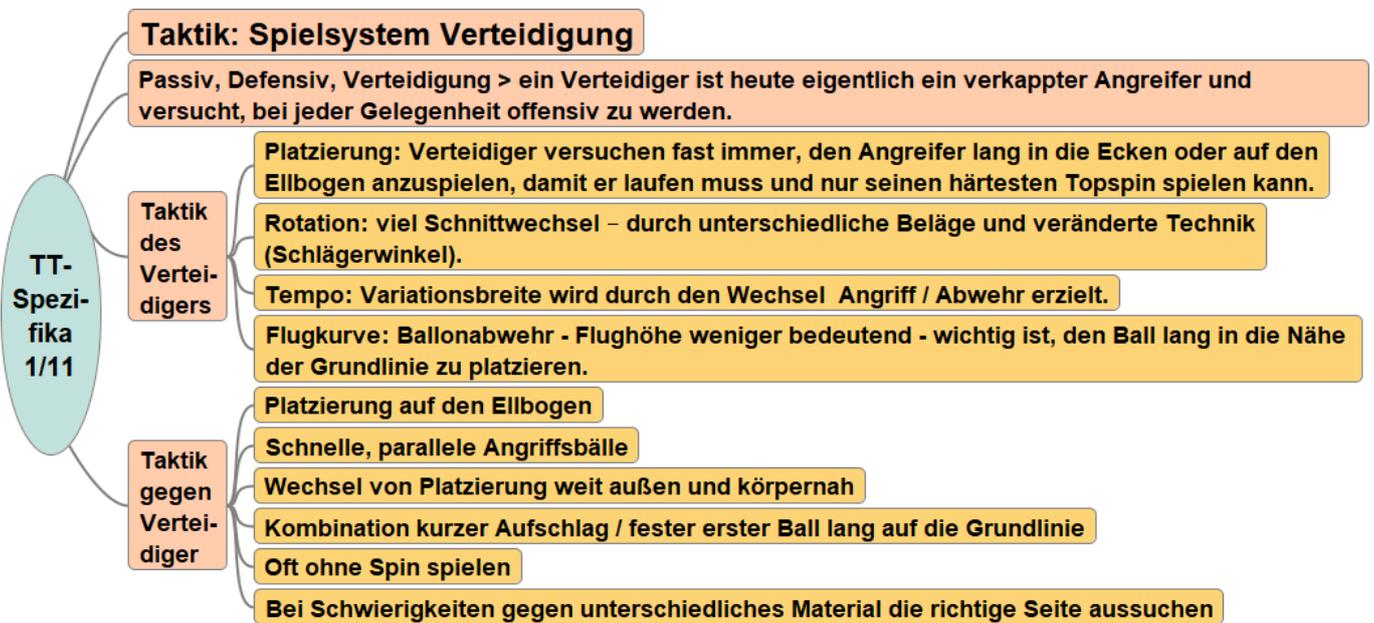
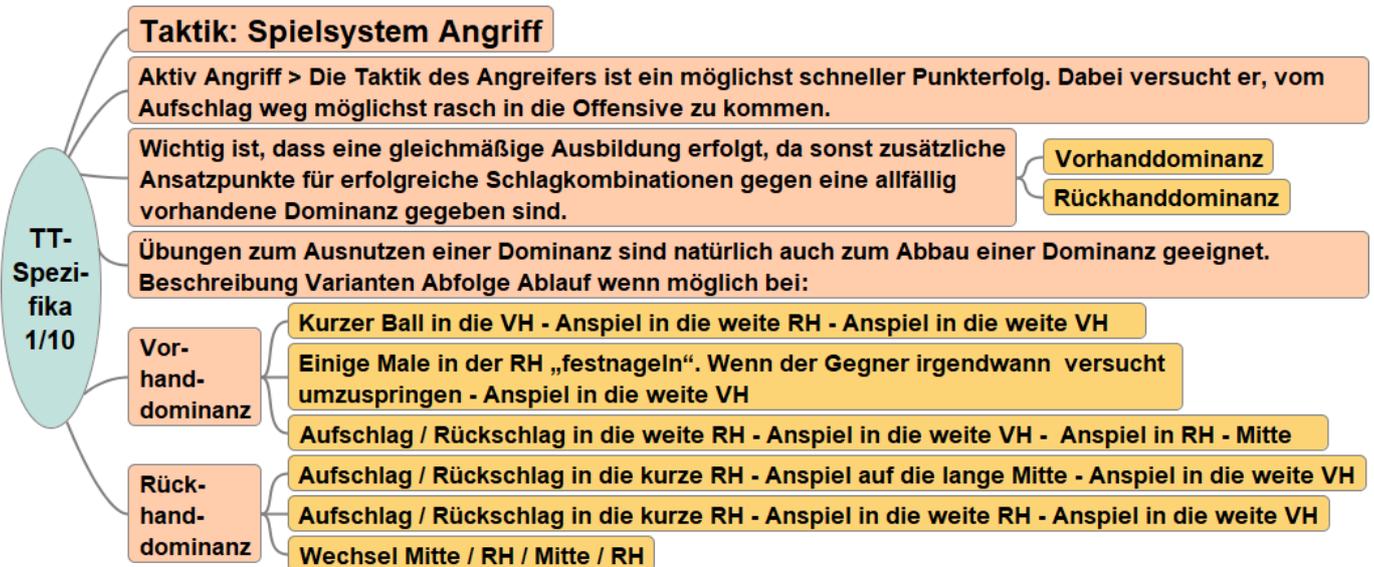
Das Wissen um die Bedeutung der Zusammenhänge ist wichtig zur optimalen Beratung der Aktiven durch den Trainer im Zuge der Entwicklung, dem Training und Wettkampf.

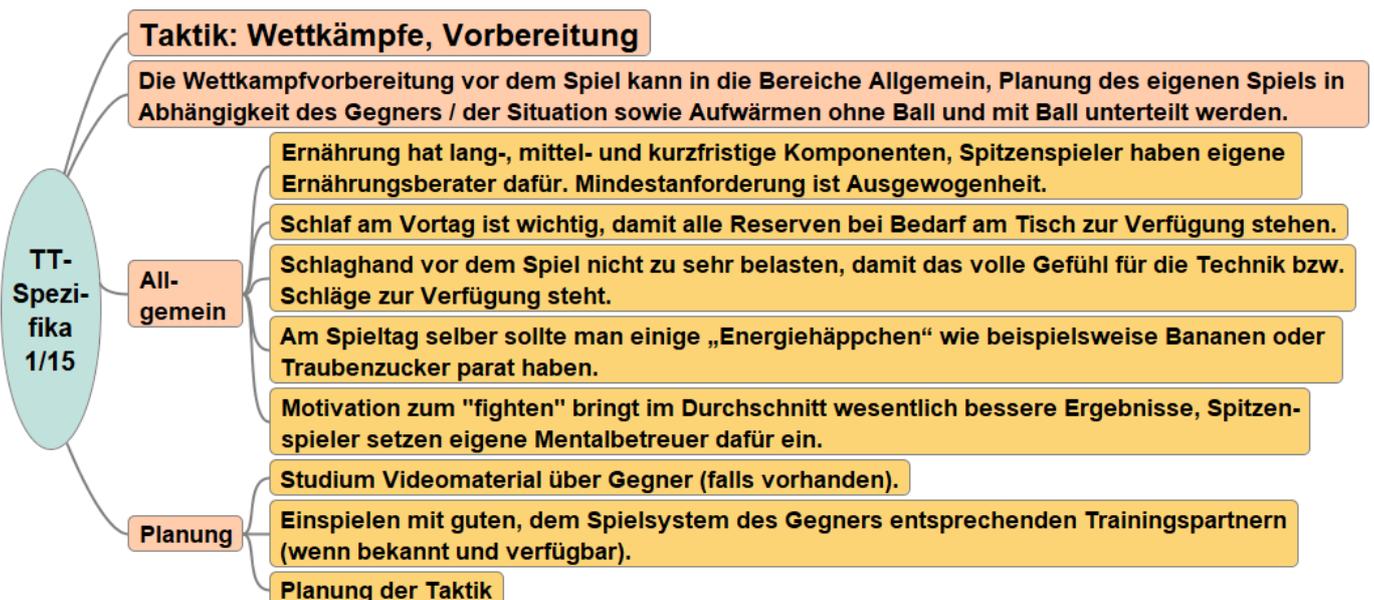
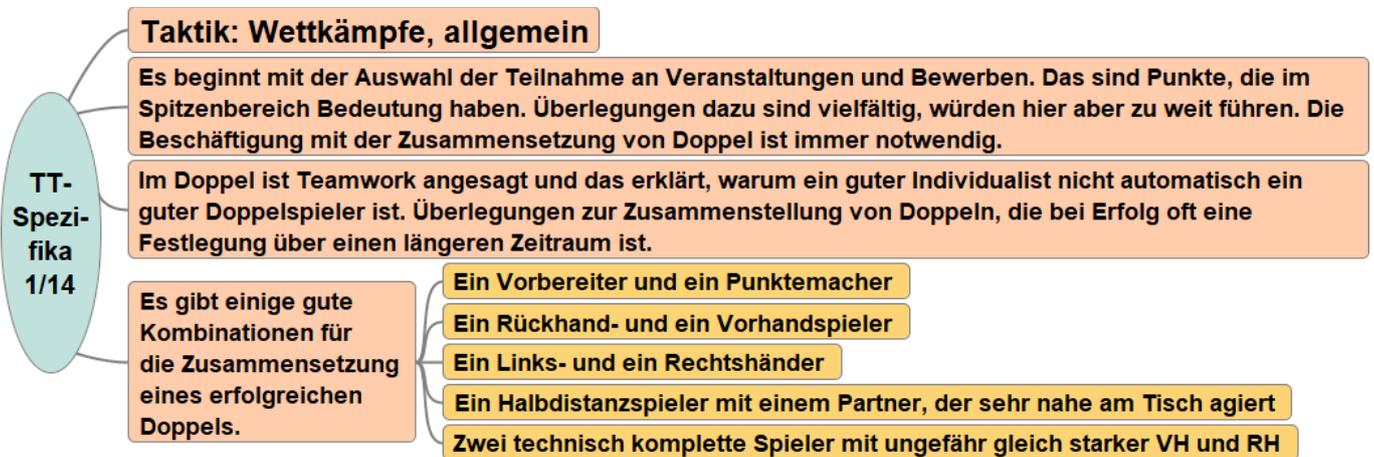
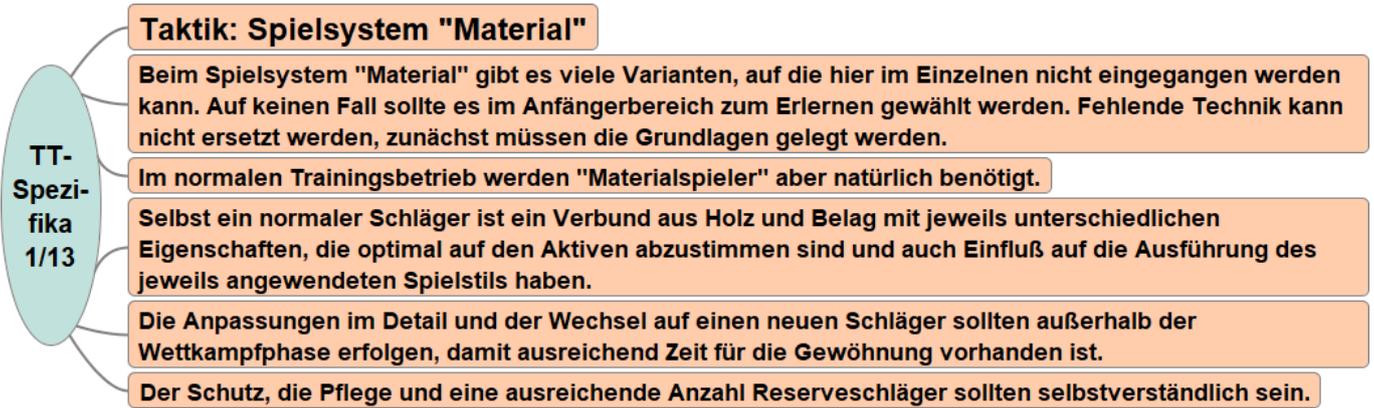
**Regeln**

- Diese Punkte sind hauptsächlich wettkampforientiert, aber teilweise auch langfristig:
- Teilnahme
- Bildung Doppel vor dem Spiel
- bei der Aufschlagwahl
- während des Spiels
- nach dem Spiel

**Spiel-systeme**

- Diese Punkte beginnen praktisch spätestens mit dem Beginn eines geregelten Trainings
- Aktiv, Angriff
- Passiv, Defensiv, Verteidigung
- Distanz zum Tisch
- vorhandorientiert bis beidseitig
- Material





**TT-Spezifika 1/16**

**Taktik: Wettkampf, Aufschlagwahl**

Bei unterschiedlichen Sichtverhältnissen, bietet es sich an, am Anfang die schlechtere Seite zu wählen, um möglicherweise nach dem Seitenwechsel im Entscheidungssatz, wenn jeder einzelne Punkt über den Sieg entscheidet, die besseren Bedingungen zu haben.

Die Entscheidung über Auf- oder Rückschlagwahl ist je nach Mentalität verschieden. Wenn die anfängliche Führung als Motivationshilfe wichtig ist, besser den Aufschlag wählen, um einen besseren Start in den Sätzen eins und drei bzw. fünf zu haben.

Bei Gewinn der Aufschlagwahl beim Doppel sollte der Rückschlag gewählt werden, um sich nach dem Gegner richten zu können. Üblicherweise fängt man in der schlechteren Stellung an, um im Entscheidungssatz nach dem Seitenwechsel bei fünf Vorteile in der stärkeren Stellung zu suchen.

**TT-Spezifika 1/17**

**Taktik: Wettkampf, Abwicklung**

Während des Spiels gibt es eine Vielzahl an Faktoren, die auf den Erfolg Einfluss haben und richtig dosiert werden müssen. Nicht jeder kann hier erschöpfend behandelt werden, es ist viel Erfahrung dabei, die im Lauf der Zeit gewonnen werden muss.

**ohne Ball**

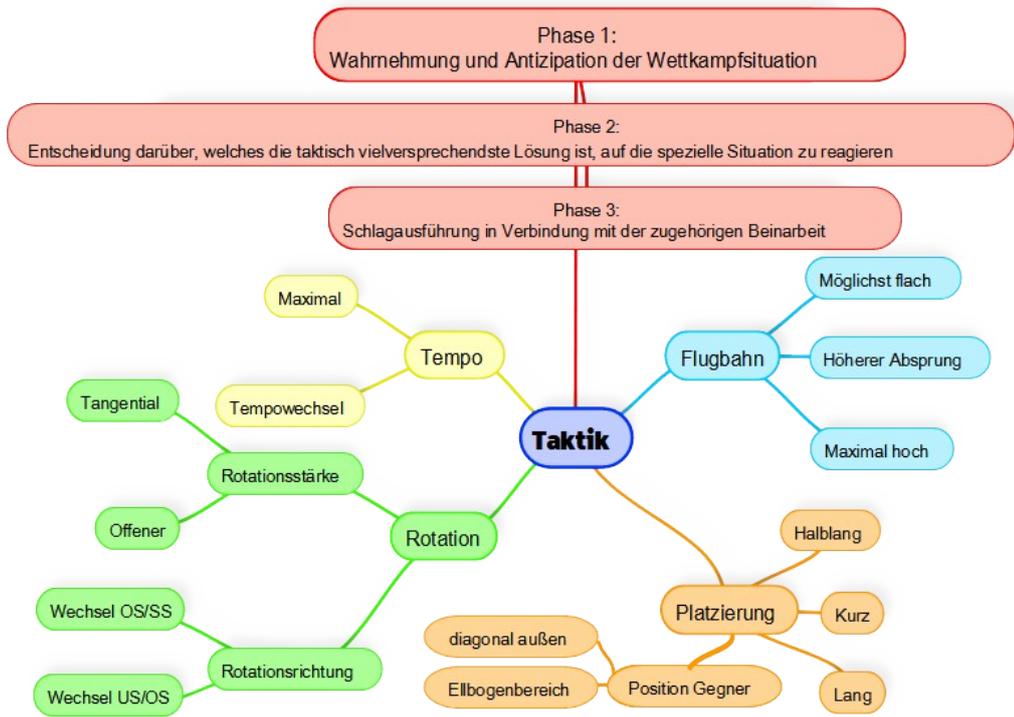
- Stellungsspiel
- spielbegleitende Analyse
- psychotaktische Maßnahmen
- Platzierung > Passieren, kurz - lang, links - rechts, gegen den Lauf
- Tempo > Variation, Kontrolle

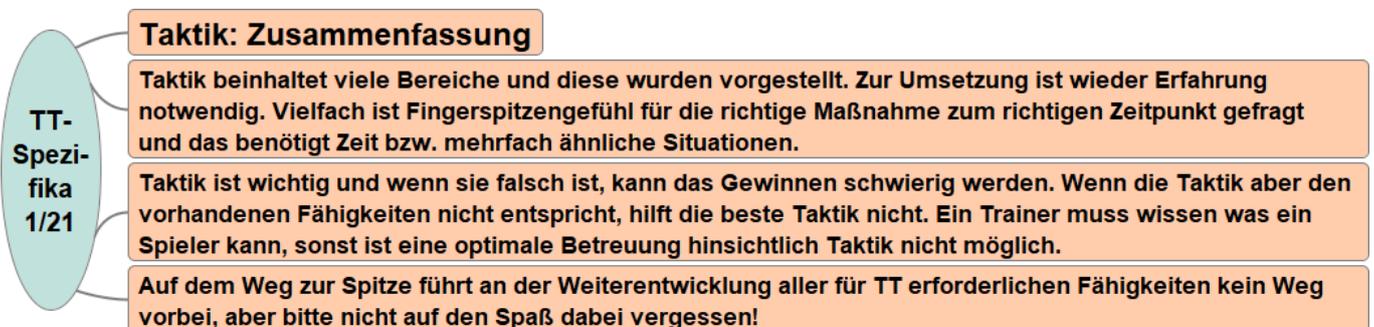
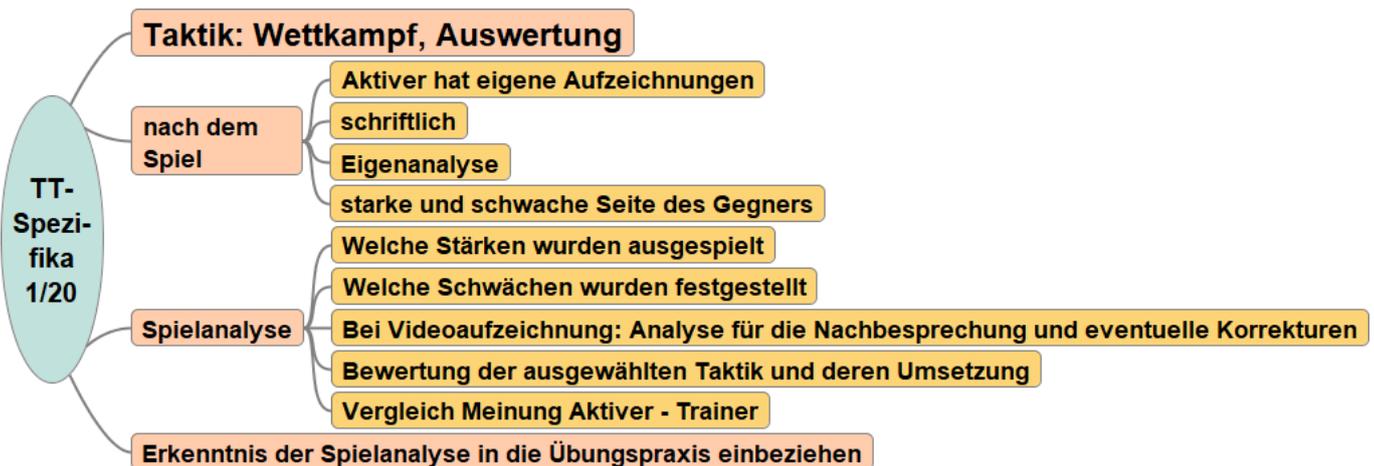
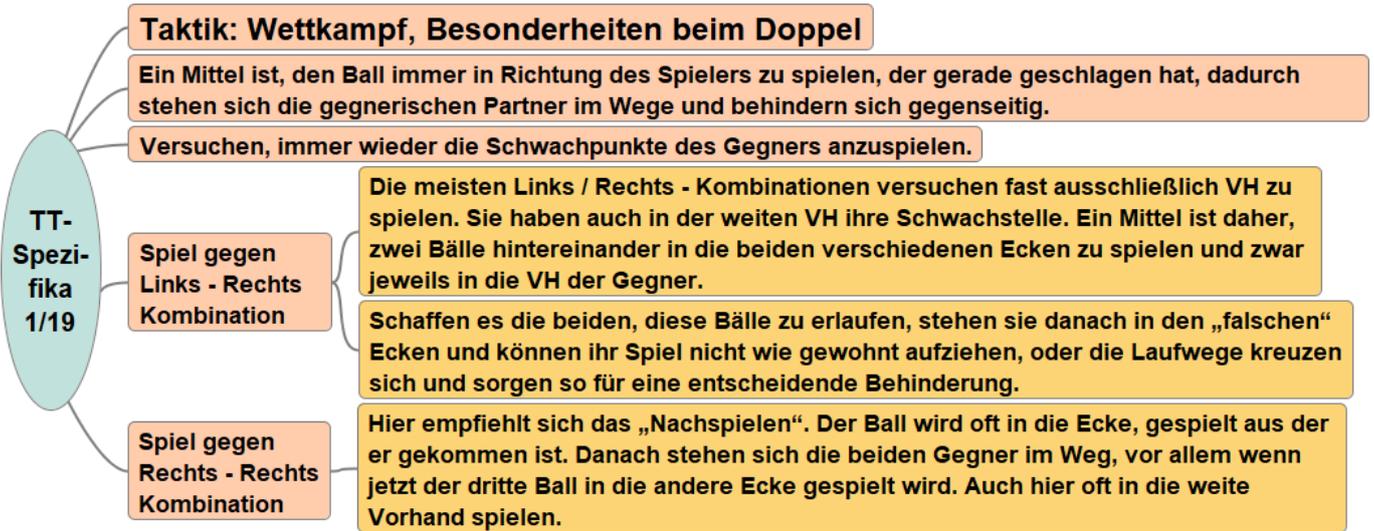
**mit Ball**

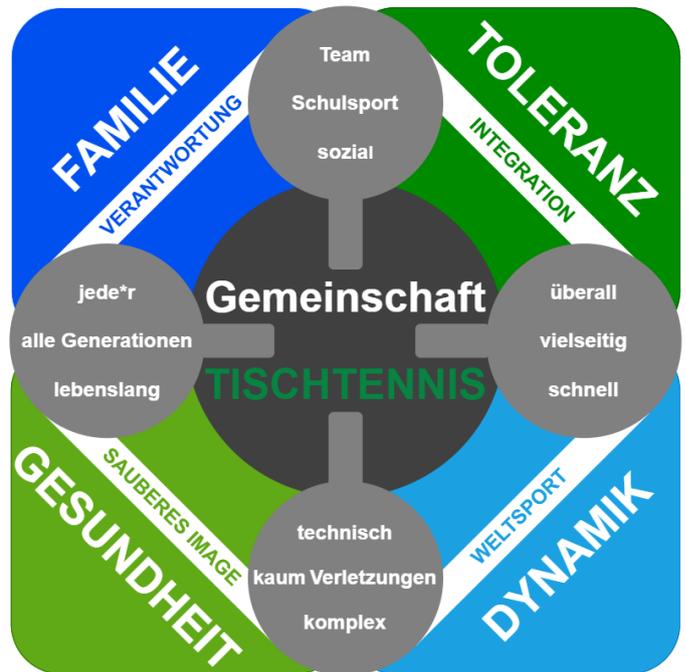
- Rotation > Rotationswechsel
- Flughöhe > hohe, lange Bälle
- Sicherheit > kontrolliertes Risiko
- Finte > Platzierung, Rotation

Eine gute Übersicht über die Zusammenhänge gibt die bereits in anderem Zusammenhang verwendete nachfolgende Folie. TT ist komplex und es es gibt mehrere Sichtweisen auf ein Problem.

**1/18 Taktik Abfolgen Übersicht**







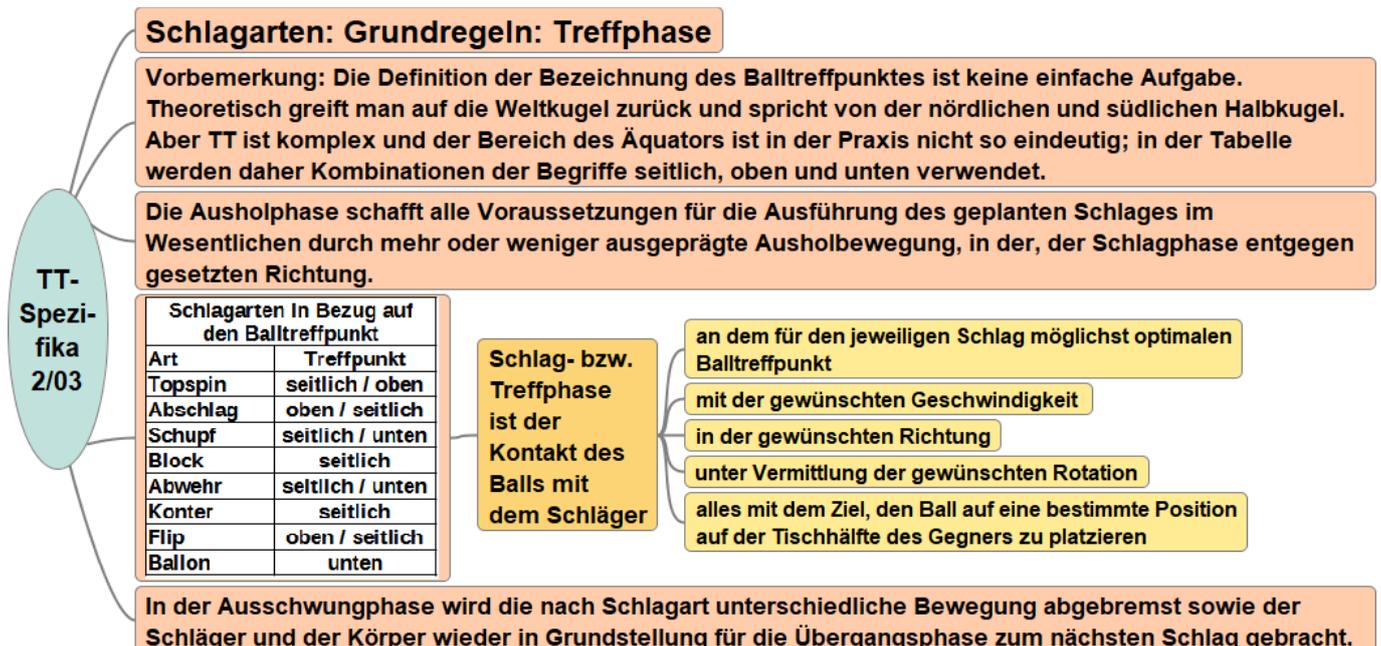
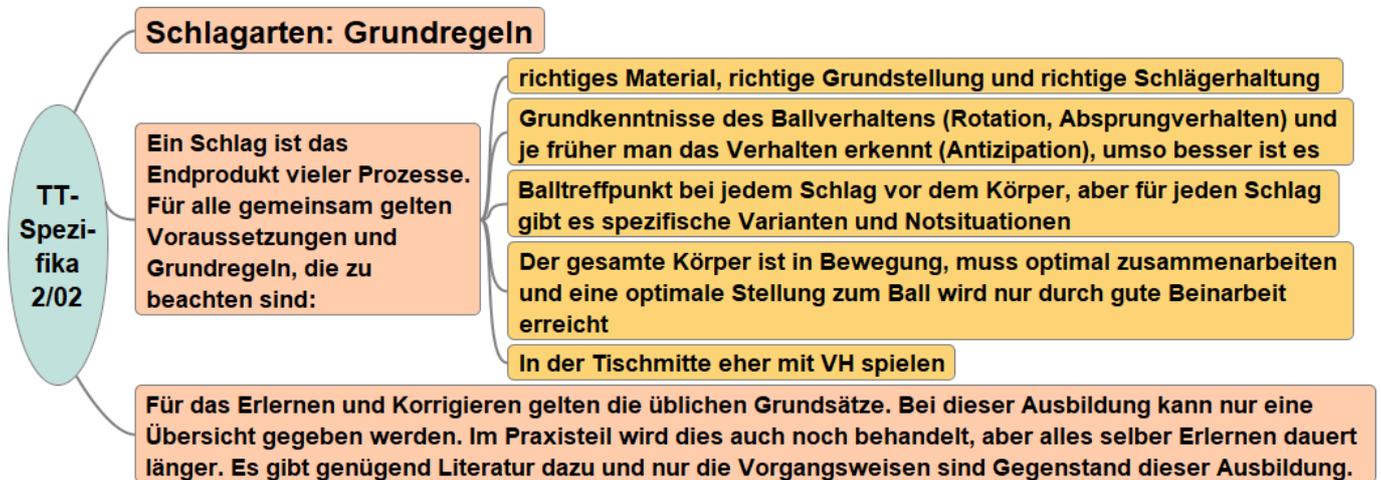
## Script Teil TT – Spezifika Schlagarten

Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

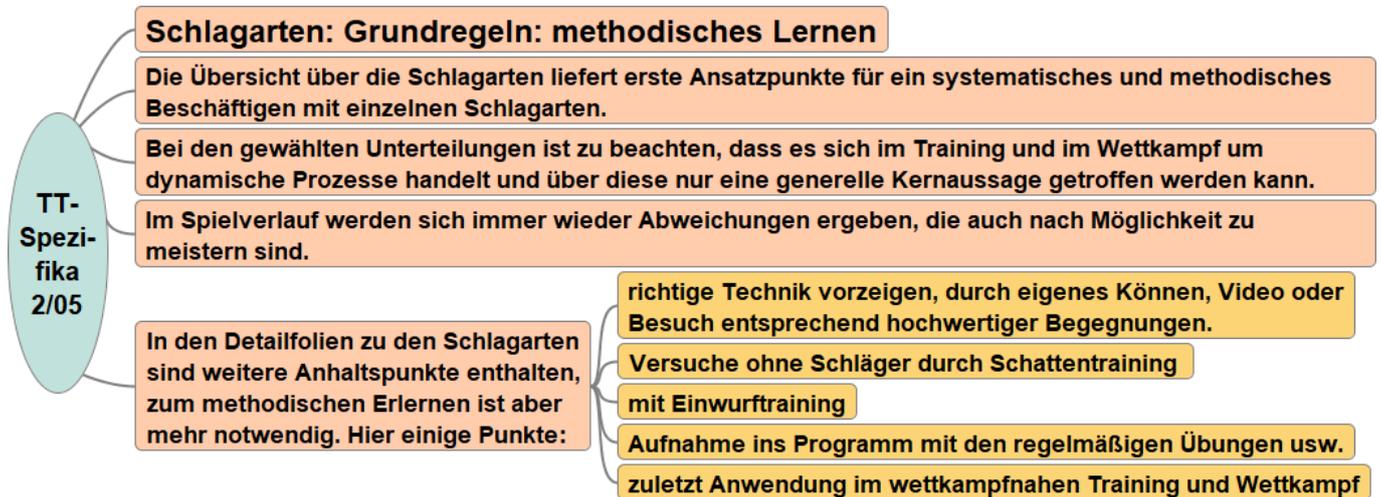
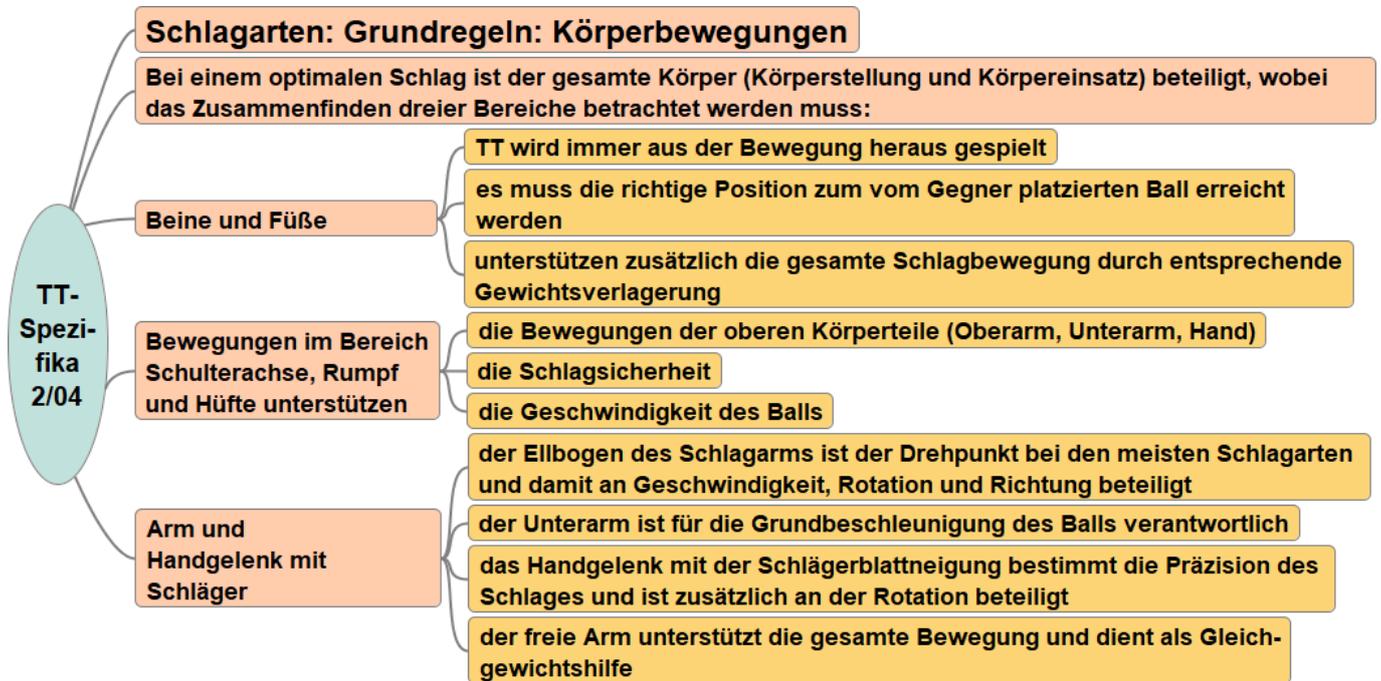
## TT - Spezifika Schlagarten [2023-06-09]



## Grundregeln



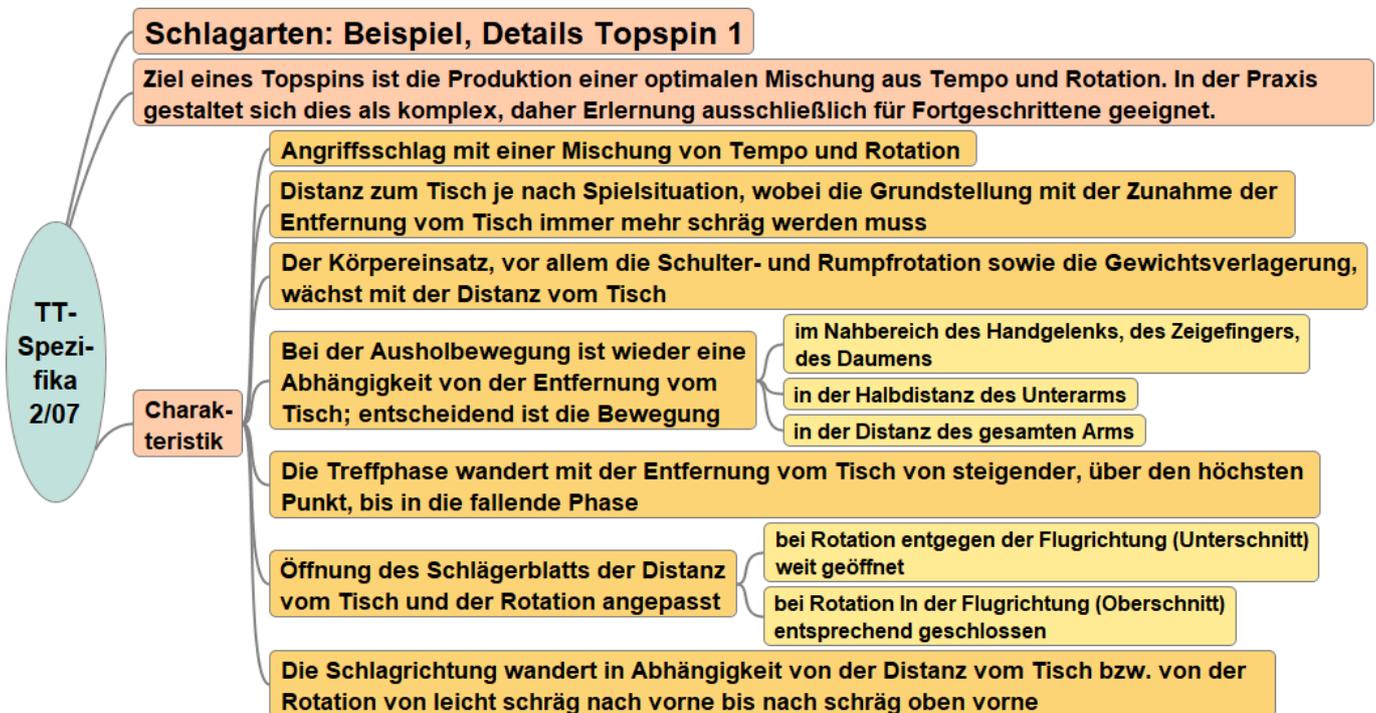
Bei korrekter Technik liegt, abgesehen bei Kunstschlägen, der optimale Balltreffpunkt vor dem Körper. Dabei wird der Körper mit entsprechender Beinarbeit in die jeweils notwendige Position gebracht.



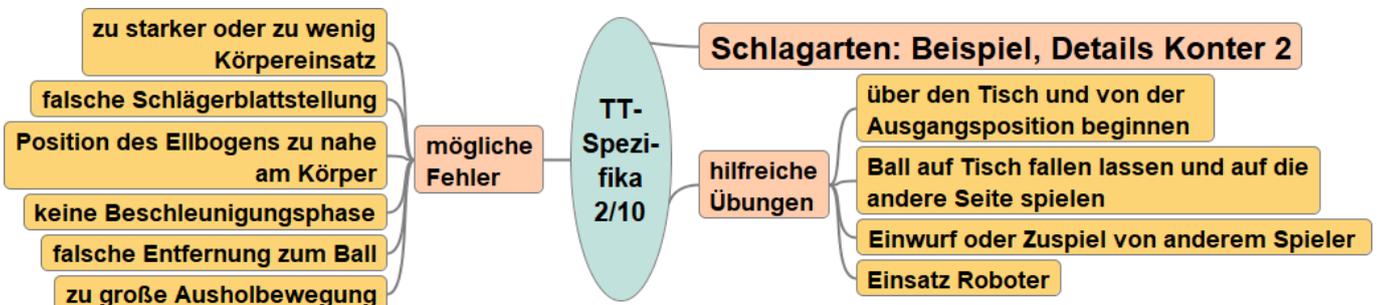
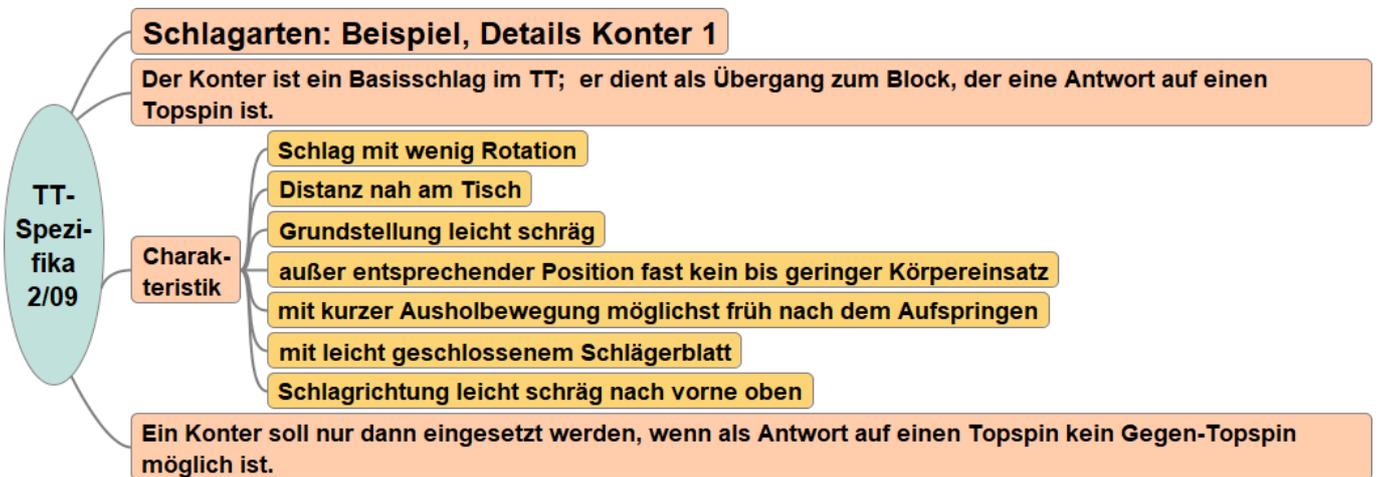
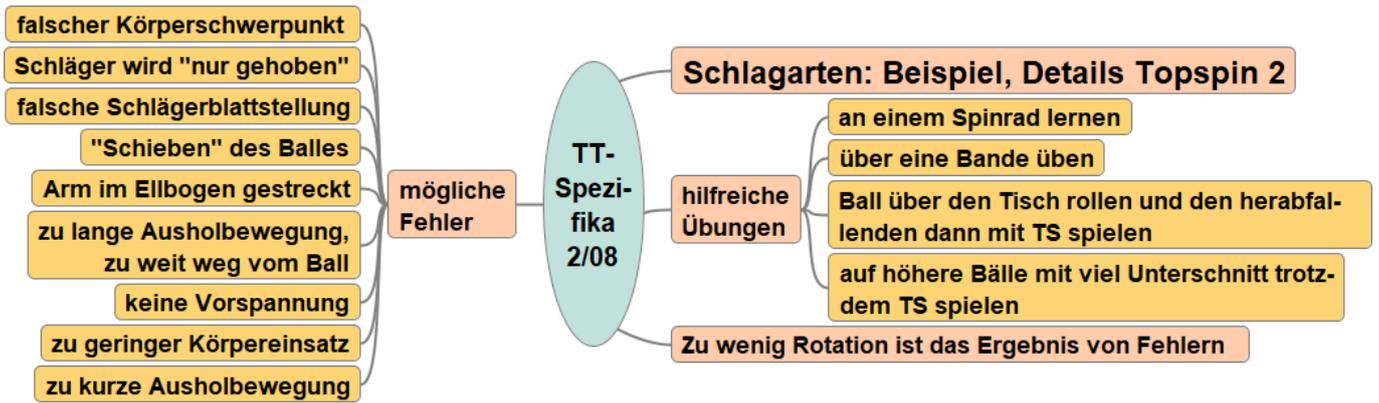
## Beschreibung und Details

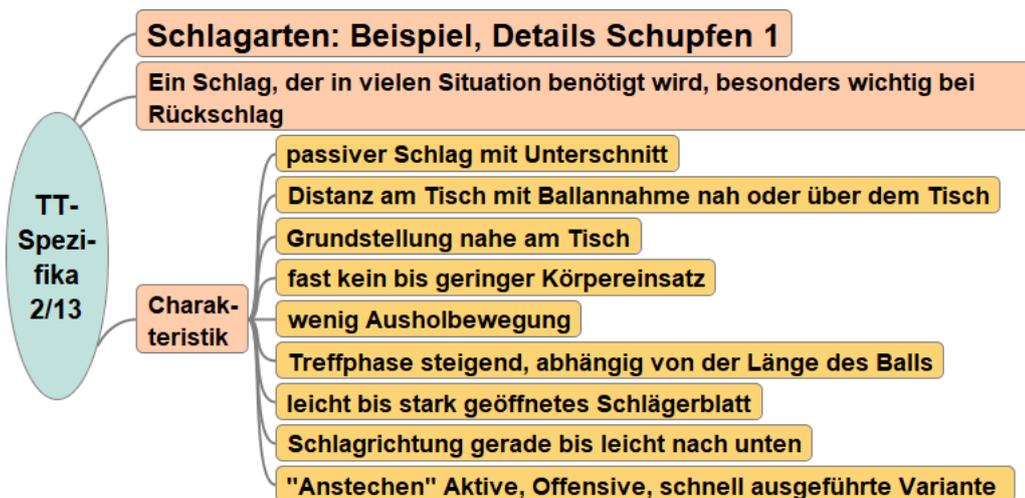
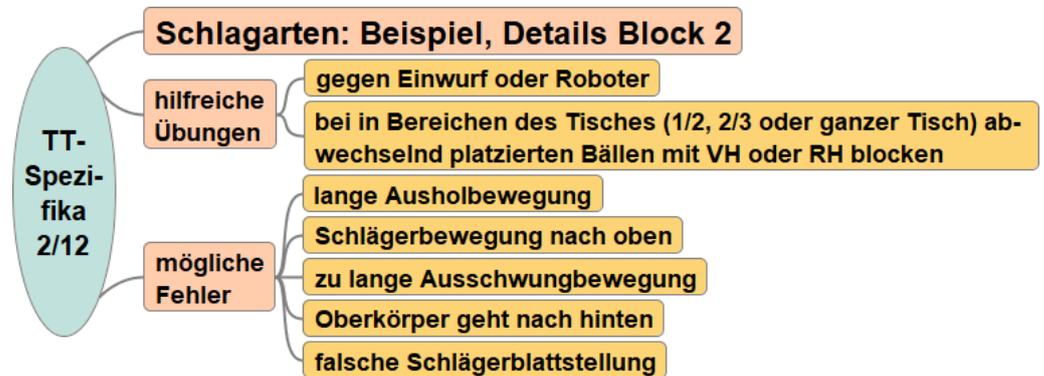
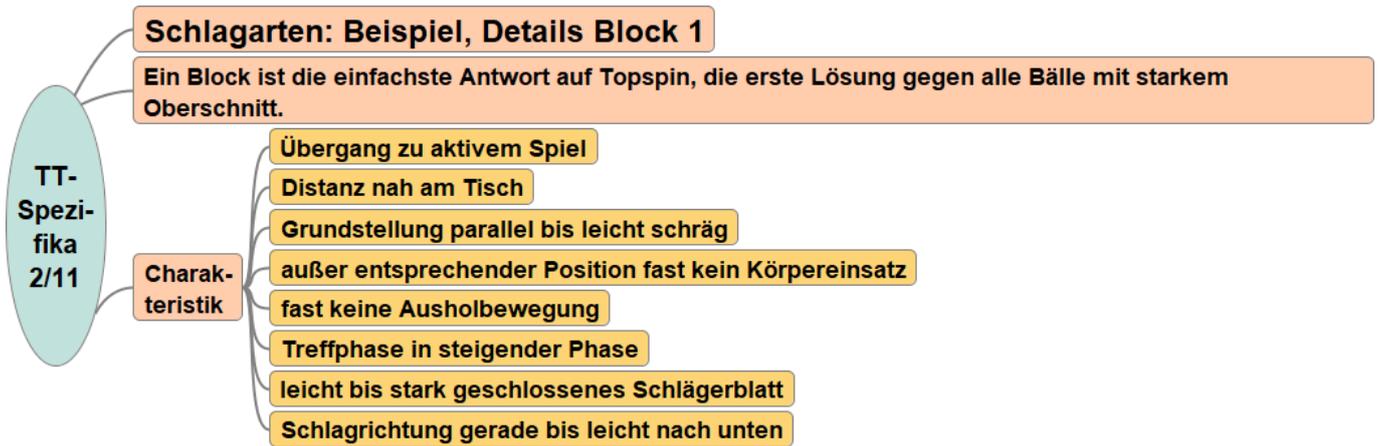
### [2/06] Schlagarten: Übersicht

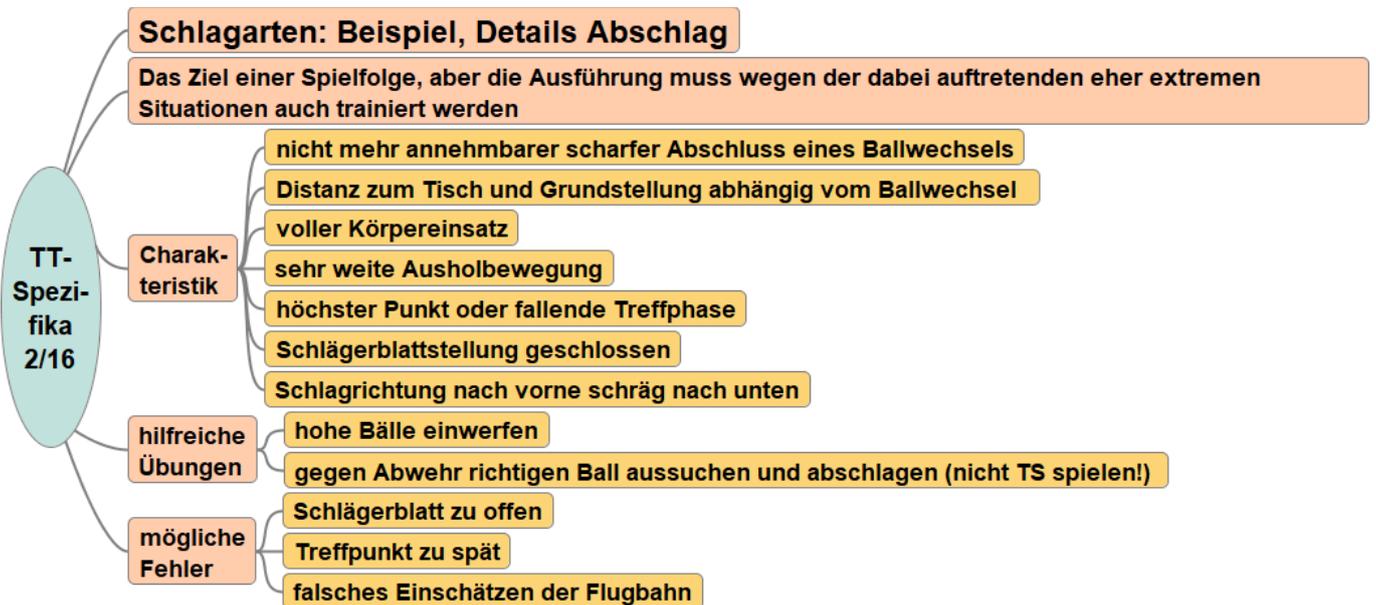
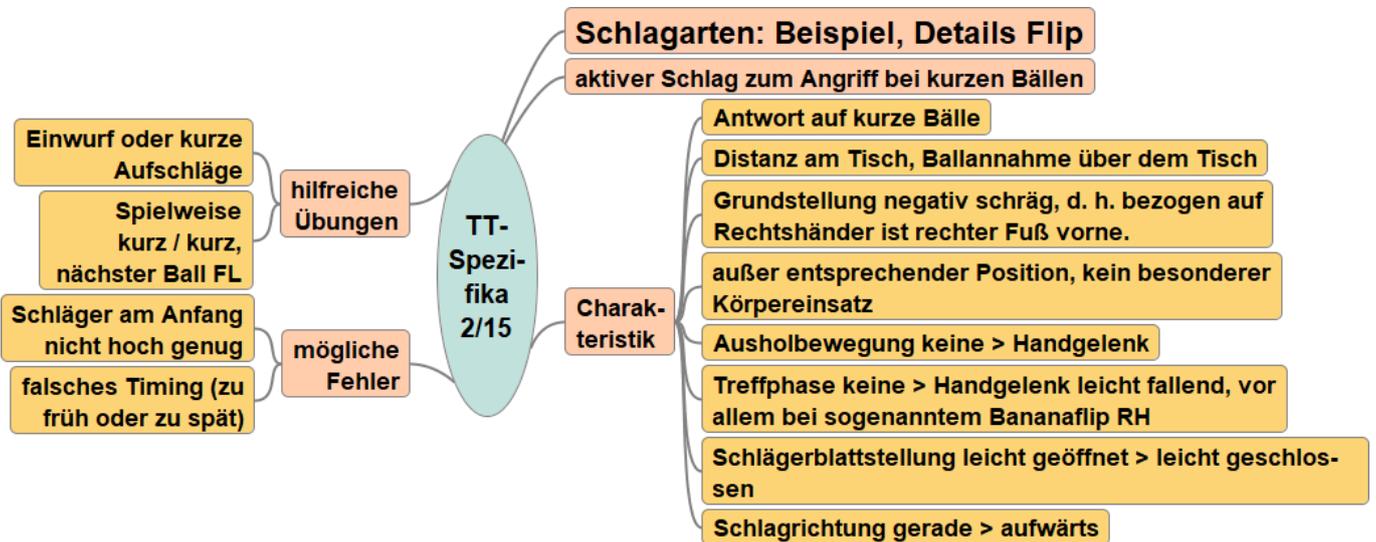
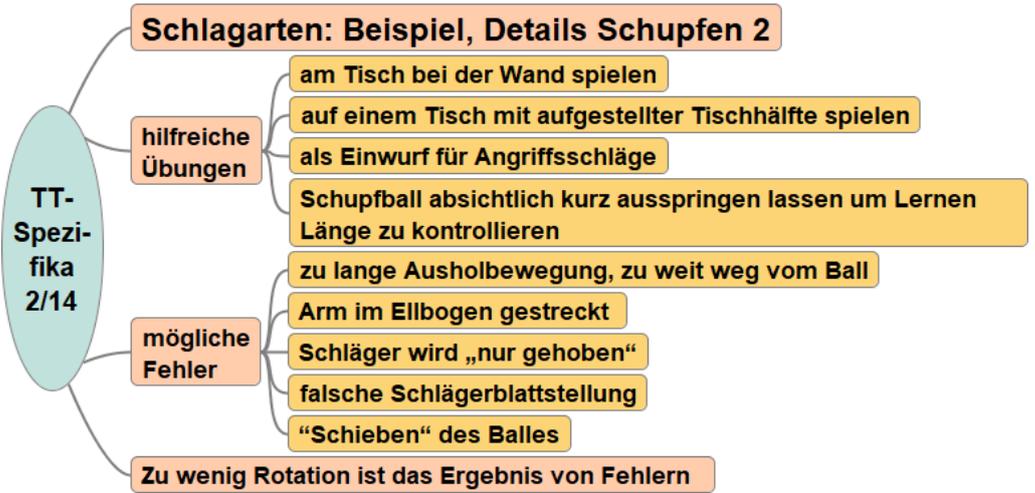
ÜBERSICHT DER SCHLAGARTEN												
	TOPSPIN			KONTER	BLOCK	SCHUPF		FLIP	AB-SCHLAG	VERTEIDIGUNG		BALLON-ABWEHR
	nah	Halbdistanz	Distanz			kurz	lang			Halbdistanz	Distanz	
DISTANZ ZUM TISCH	nah	Halbdistanz	Distanz	nah	nah	über Tisch	nah	über Tisch	nah > Halbdistanz	Halbdistanz	Distanz	große Distanz
GRUNDSTELLUNG	parallel	leicht schräg	stark schräg	leicht schräg	parallel > leicht schräg	negativ schräg	parallel > leicht schräg	negativ schräg	schräg	leicht schräg	leicht schräg	schräg
KÖRPEREINSATZ	fast kein > gering	Schulter- / Rumpfrotation	starke Schulter- / Rumpfrotation	fast kein > gering	fast kein	fast kein	fast kein > gering	mittel	starke Schulter- / Rumpfrotation	mittel	normale Schulter- / Rumpfrotation	wenig Schulter- / Rumpfrotation
AUSHOLBEWEGUNG	Sonderrolle Handgelenk	Sonderrolle Unterarm	Sonderrolle gesamter Arm	kurz	keine > geringe	keine > gering	fast keine > gering	angepasst Sonderrolle Handgelenk	weit	kurz	lang	angepasst
TREFFPHASE	steigend	steigend > höchster Punkt	höchster Punkt > fallend	steigend	steigend	früh steigend	steigend	höchster Punkt > leicht fallend	höchster Punkt > fallend	steigend > fallend	fallend	fallend
SCHLÄGERBLATTSTELLUNG	geschlossen	leicht > geschlossen	leicht geschlossen > leicht offen	leicht geschlossen	leicht > stark geschlossen	leicht > stark geöffnet	leicht > stark geöffnet	leicht geöffnet > leicht geschlossen	fast geschlossen	gerade > leicht geöffnet	leicht > stark geöffnet	geöffnet
SCHLAGRICHTUNG	leicht schräg nach vorne	schräg nach vorne oben	schräg nach vorne oben	leicht schräg nach vorne oben	gerade > leicht unten	gerade > leicht unten	gerade > leicht unten	gerade > aufwärts	schräg nach unten vorne	gerade > schräg nach vorne unten	schräg nach vorne unten	nach stark oben vorne
Anmerkung:	Diese Übersicht stellt nur eine grobe Orientierungshilfe dar. Auf die im Einzelnen zu beachtenden Punkte und Sonderfälle wird im Detail bei den einzelnen Beschreibungen der Voraussetzungen und der Schlagarten eingegangen.											

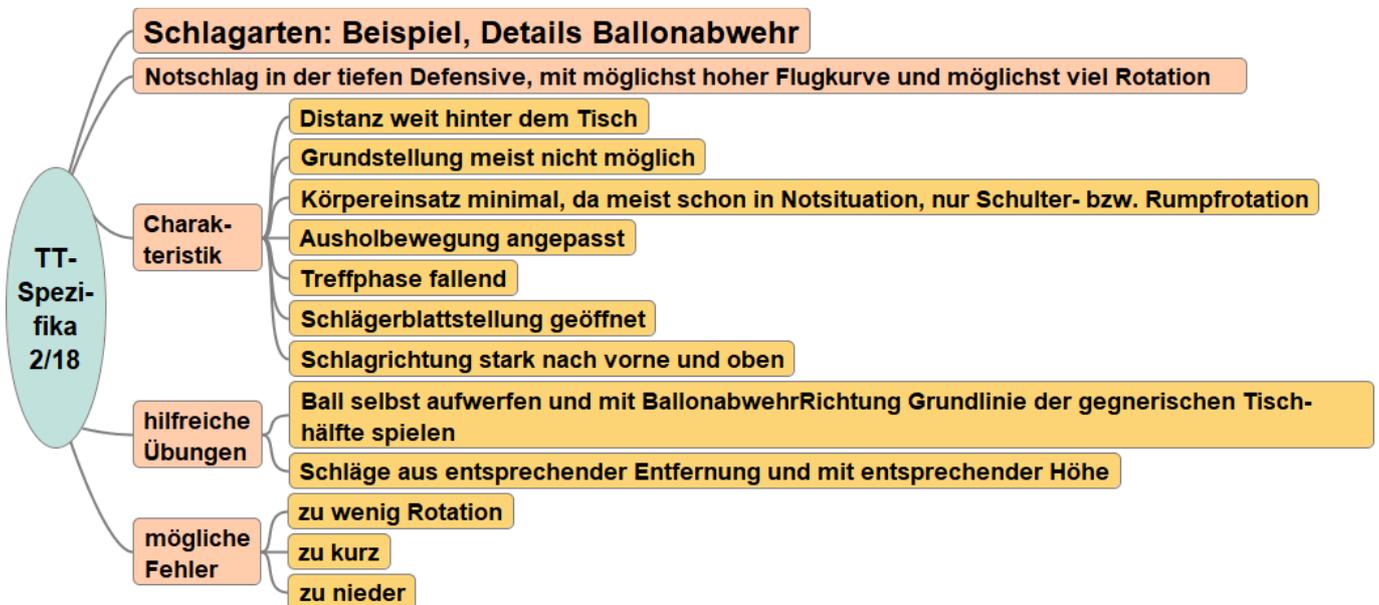
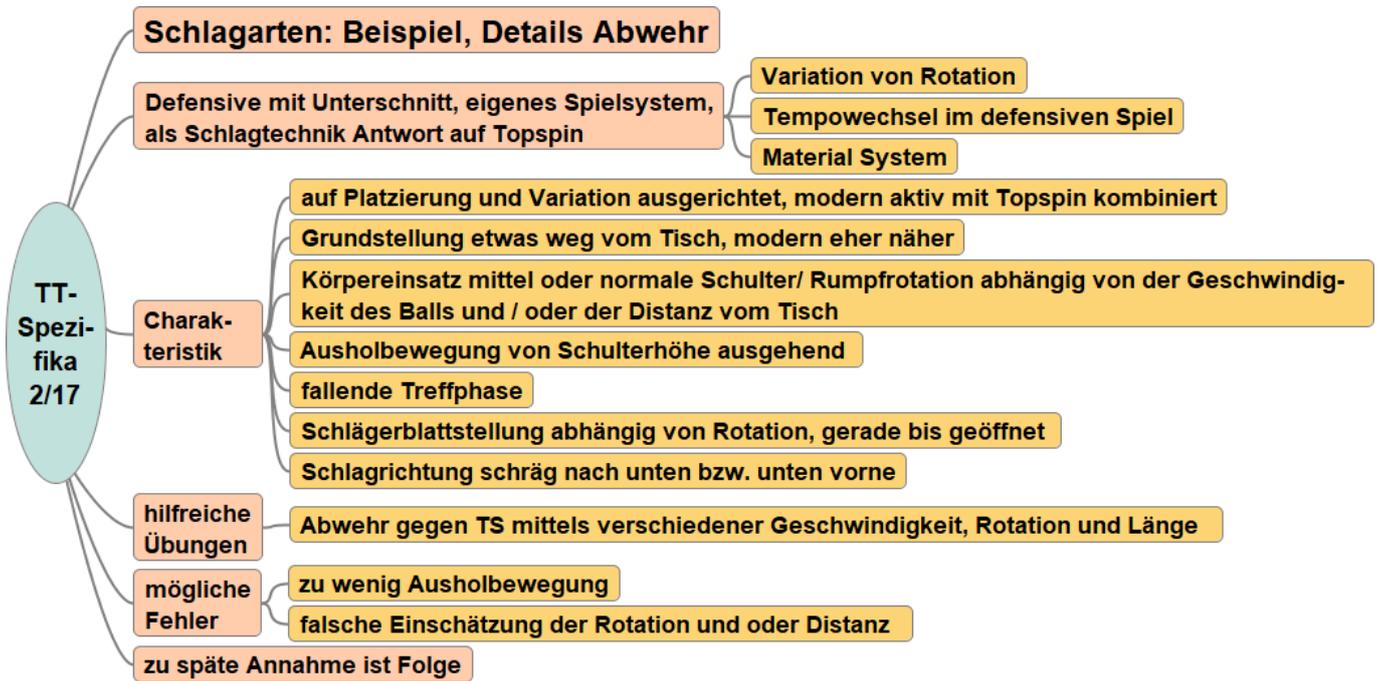


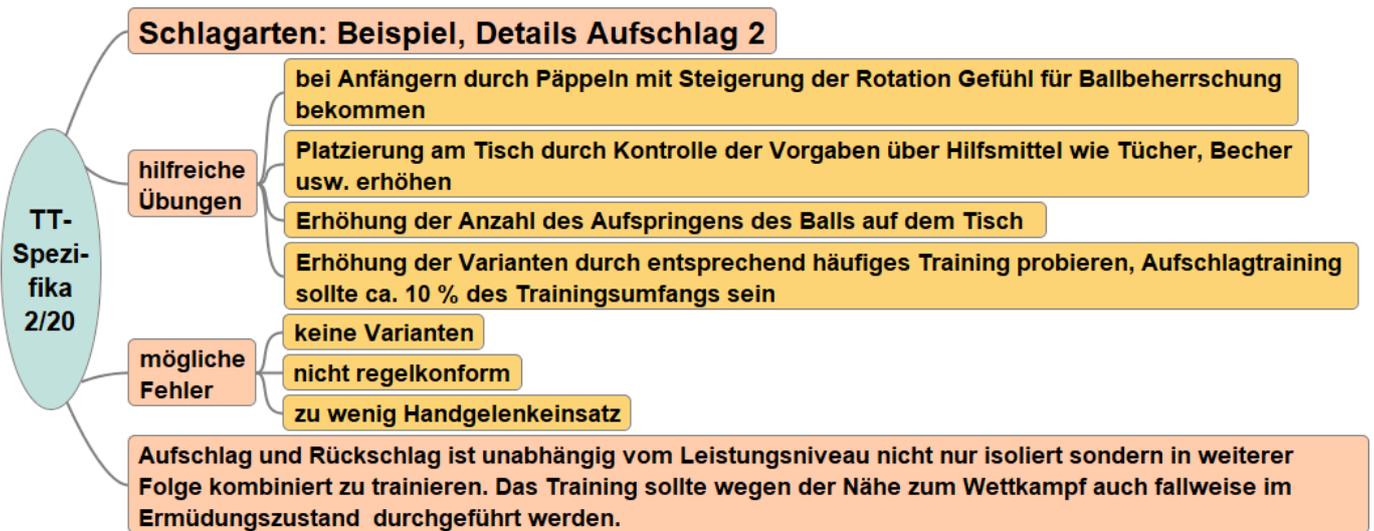
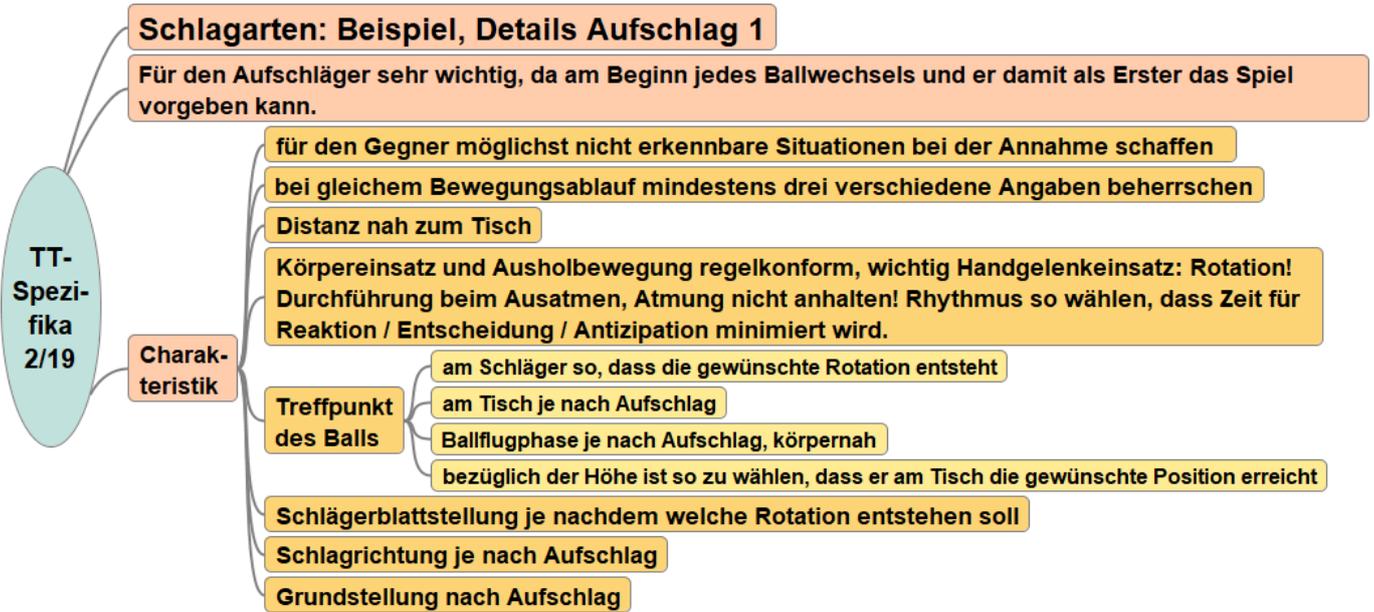
Je mehr Unterschnitt, um so tiefer sollte die Ausholbewegung ansetzen.

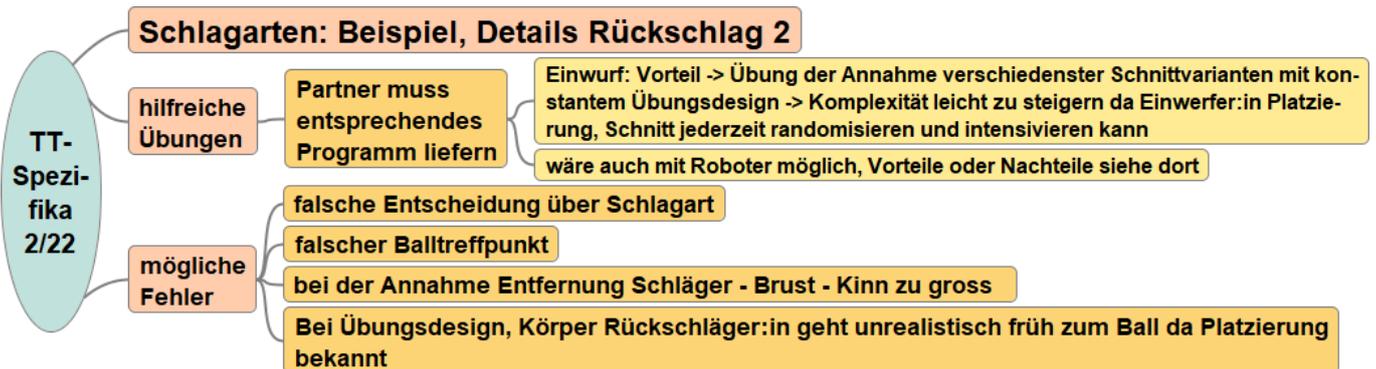
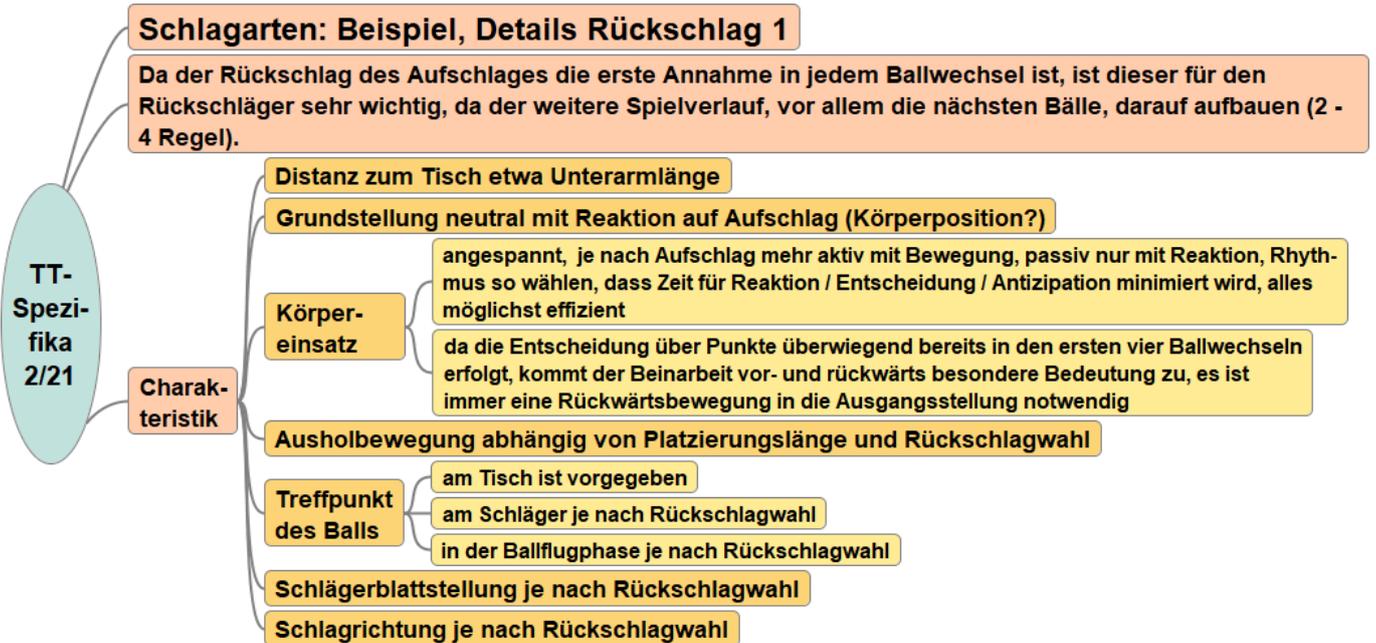


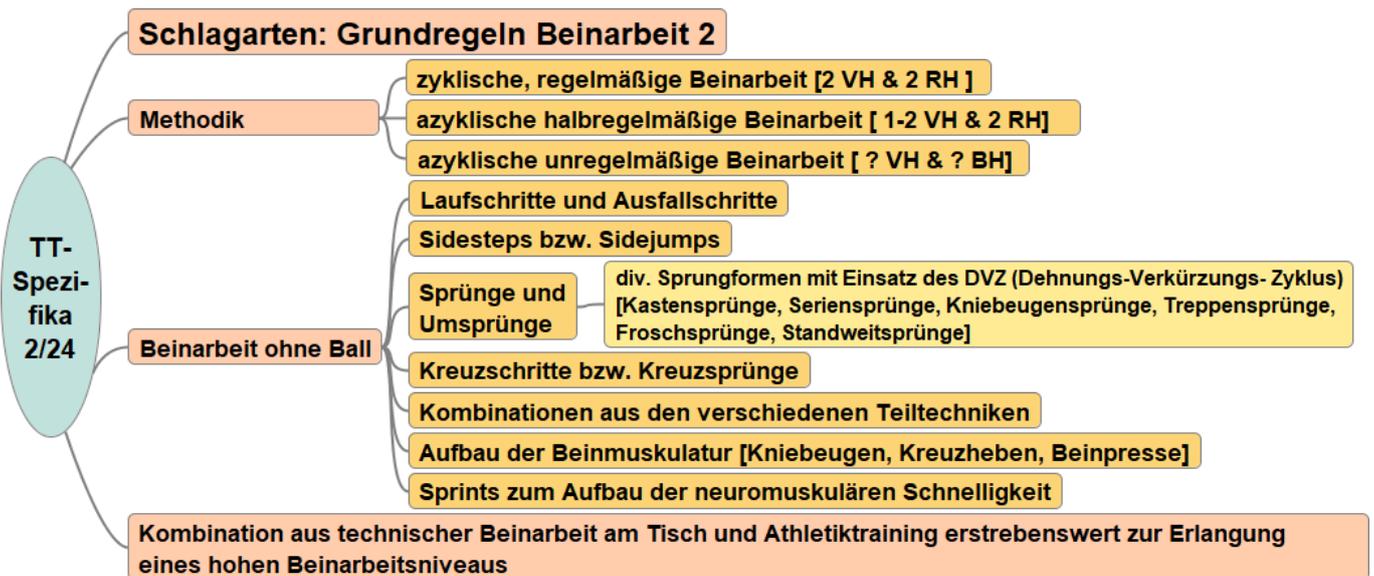
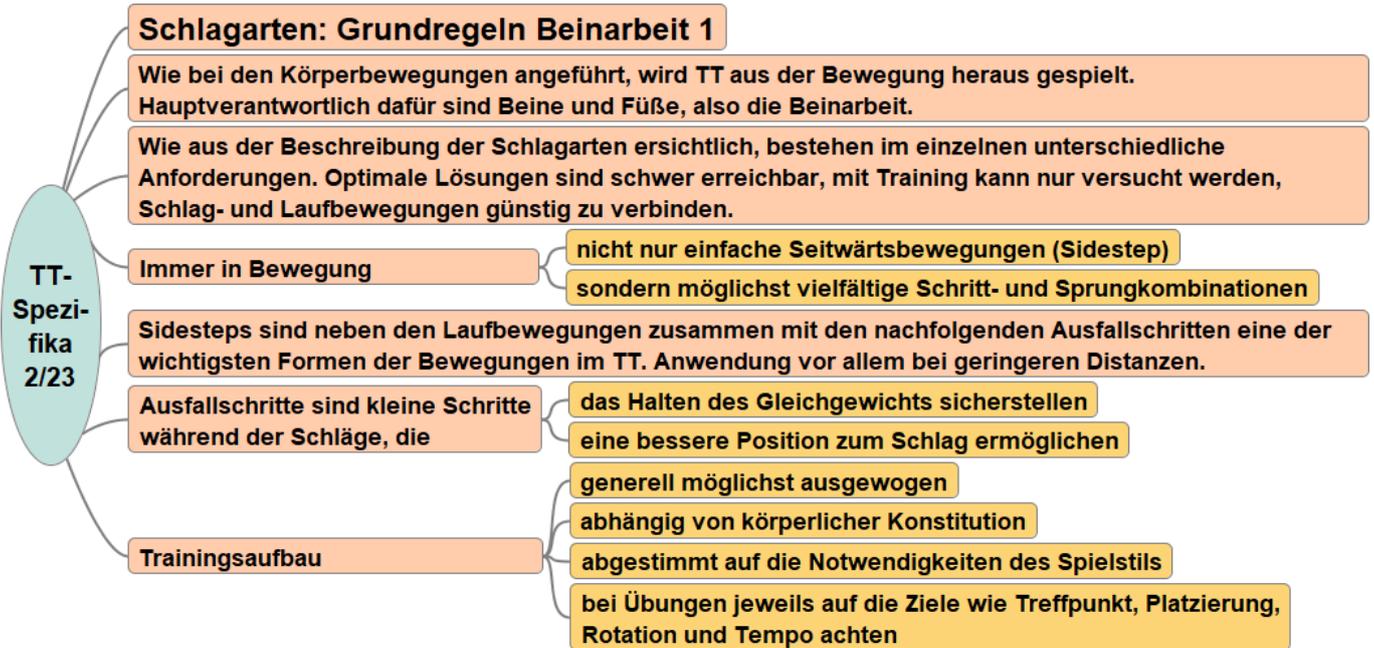


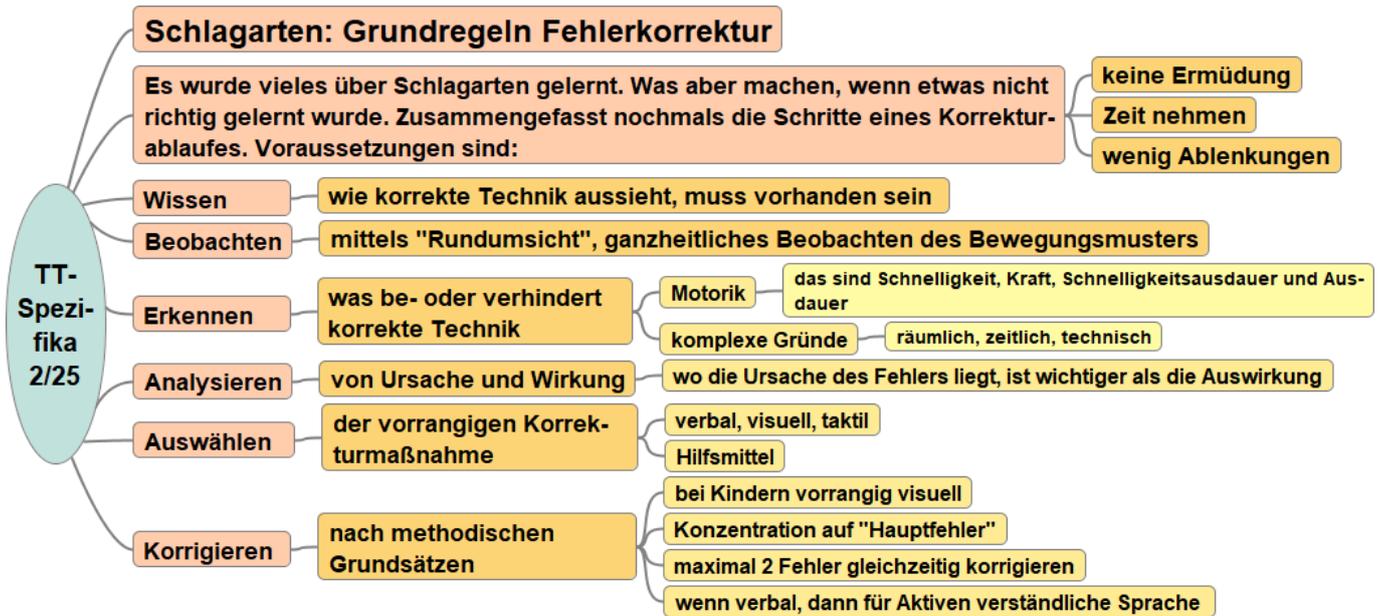






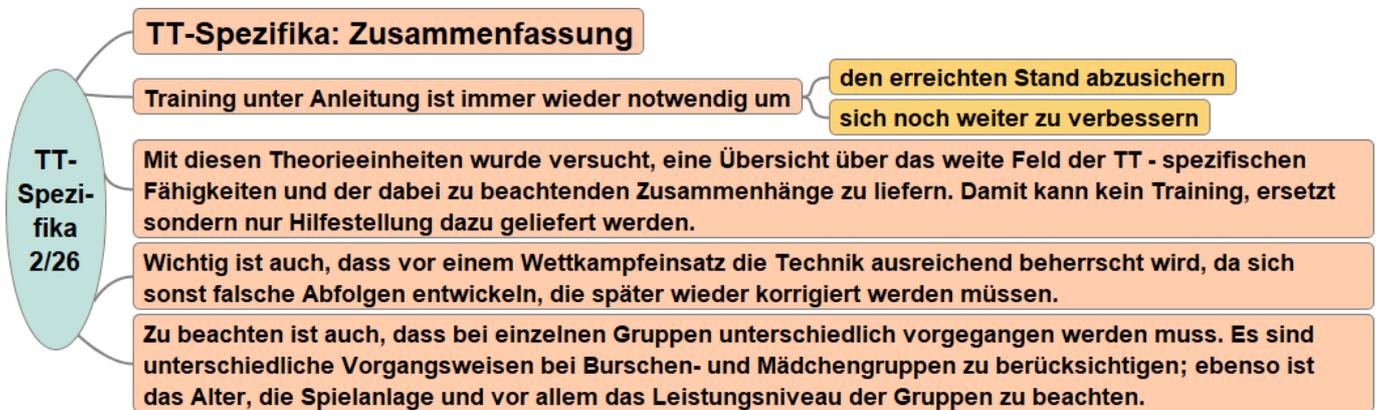


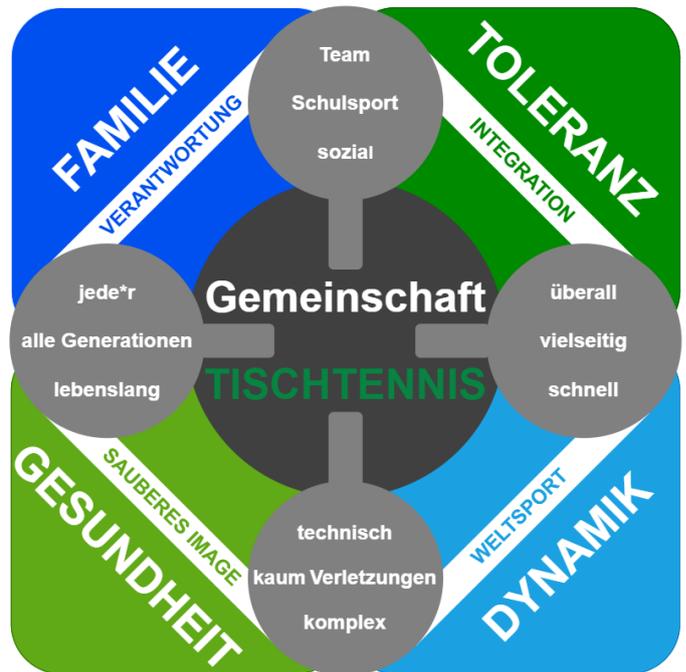




An erster Stelle steht das Wissen. Bei der Feststellung des Fehlers muss ein ganzheitliches Beobachten des Bewegungsmusters, eine Rundumsicht, erfolgen. Das heißt, der Trainer kann gegenüber, seitlich oder hinter dem Aktiven stehen. Als erstes muss klar werden was ist falsch. Geplante Korrekturmaßnahmen sollten immer im ersten Teil einer ÜE ohne physischer und oder psychischer Ermüdung erfolgen. Bei einer Fehlerkorrektur ist die beste Lösung der Einwurf durch eine andere geübte Person. Dadurch werden die

häufigsten Fehler beim Einwurf für eine erfolgreiche Fehlerkorrektur wie ungenaue Platzierung, hohes Tempo, unregelmäßige Ballfolgen, steiler Einfallwinkel des Balls und schlechte Ballqualität am ehesten vermieden.



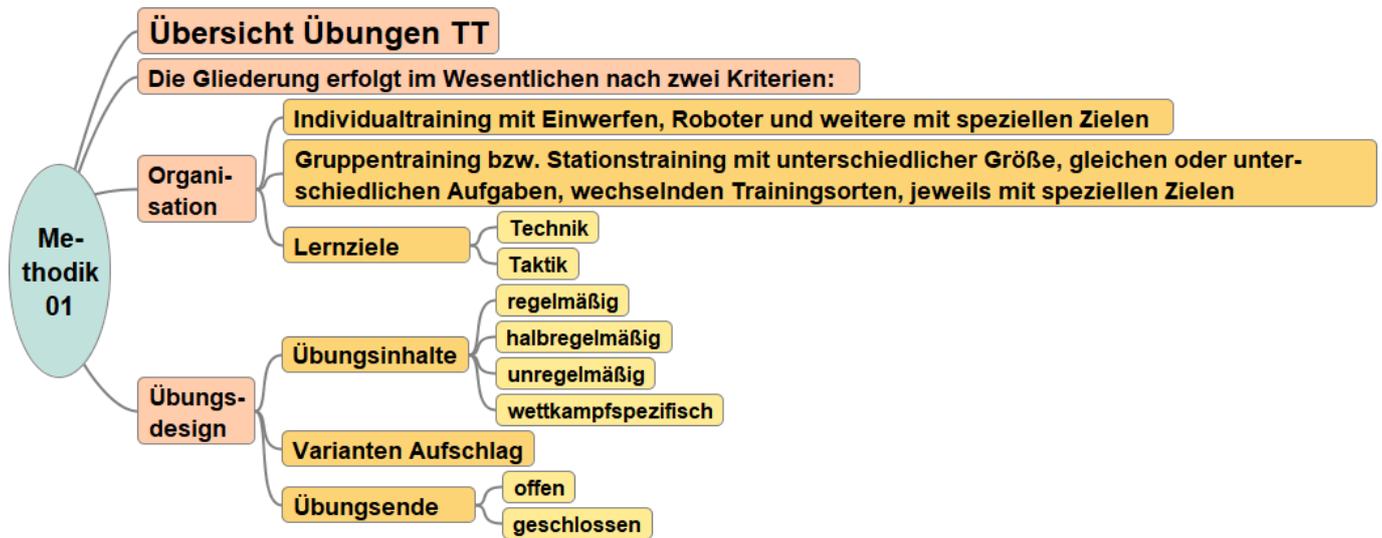


## Script Teil

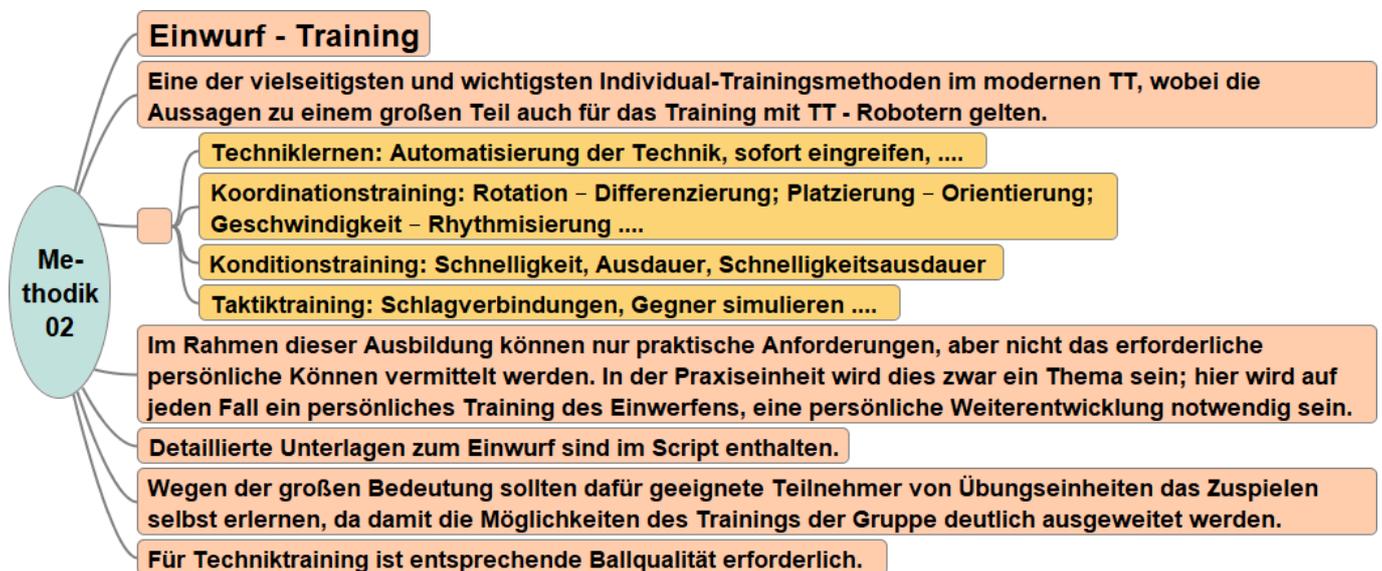
# Methodik Übungen Tischtennis

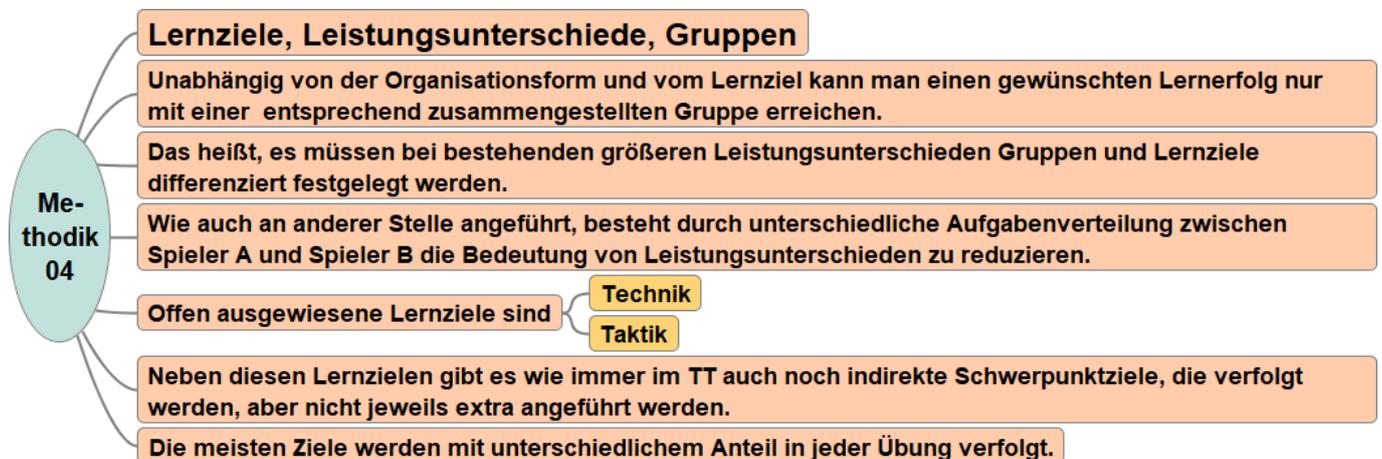
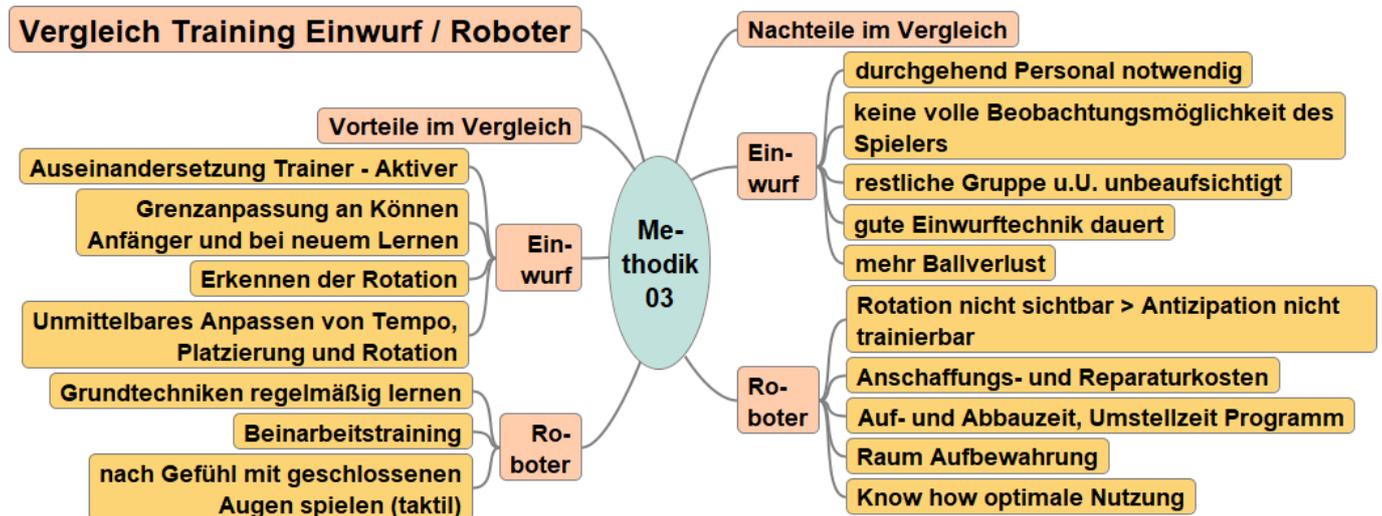
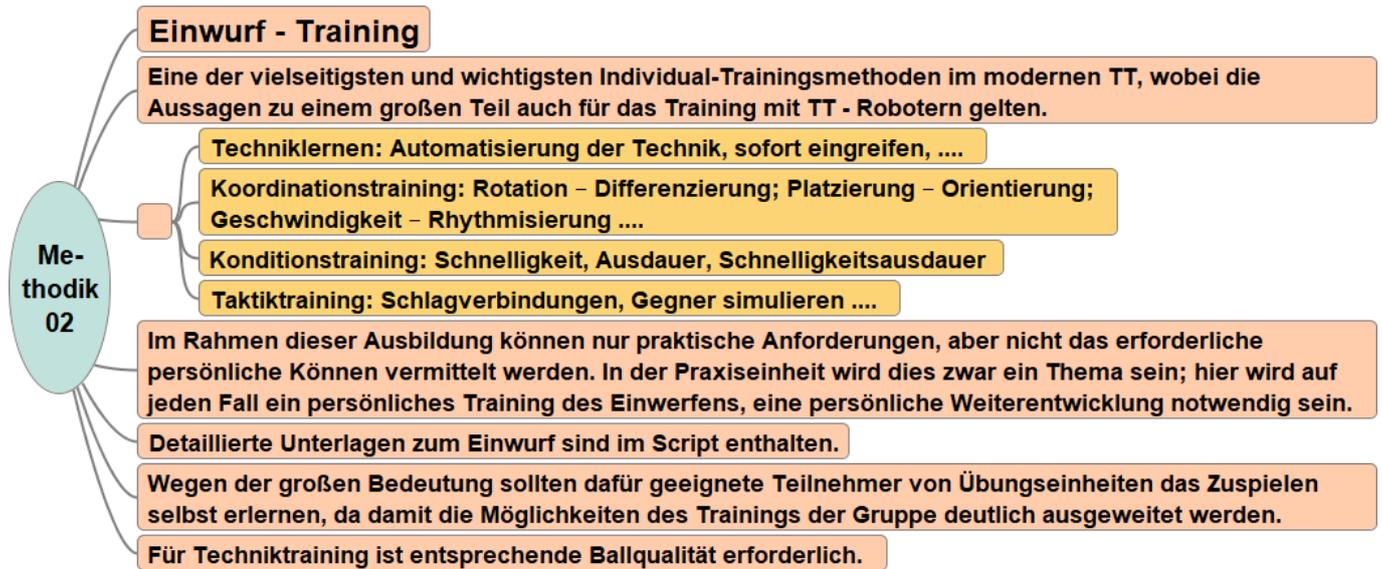
Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

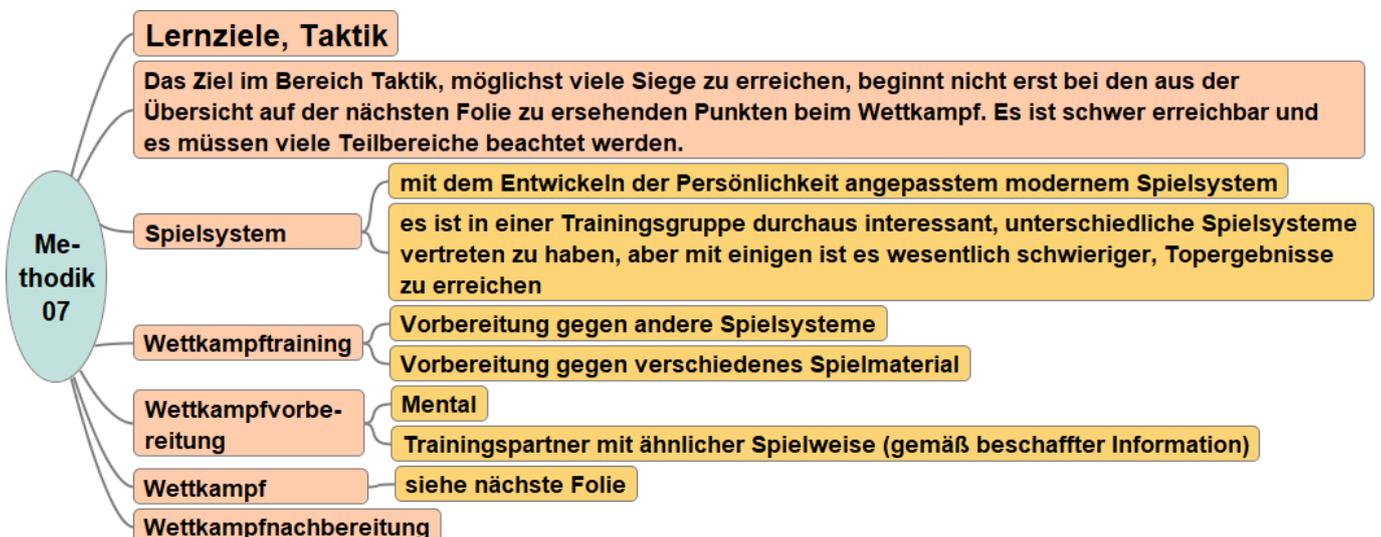
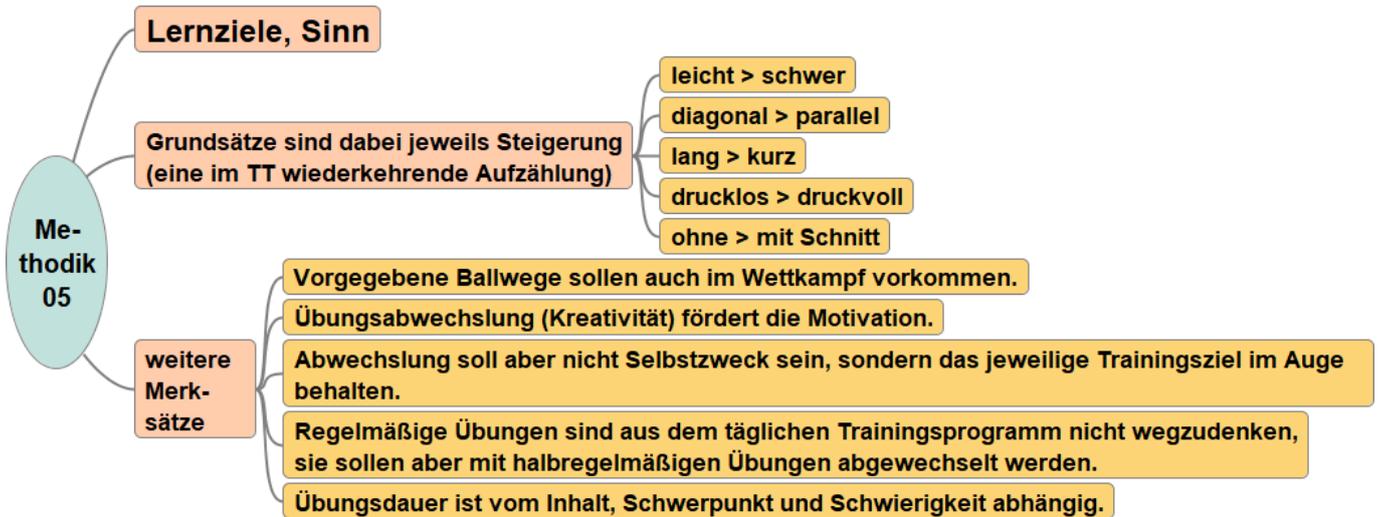
## Methodik Übungen Tischtennis [2023-06-09]



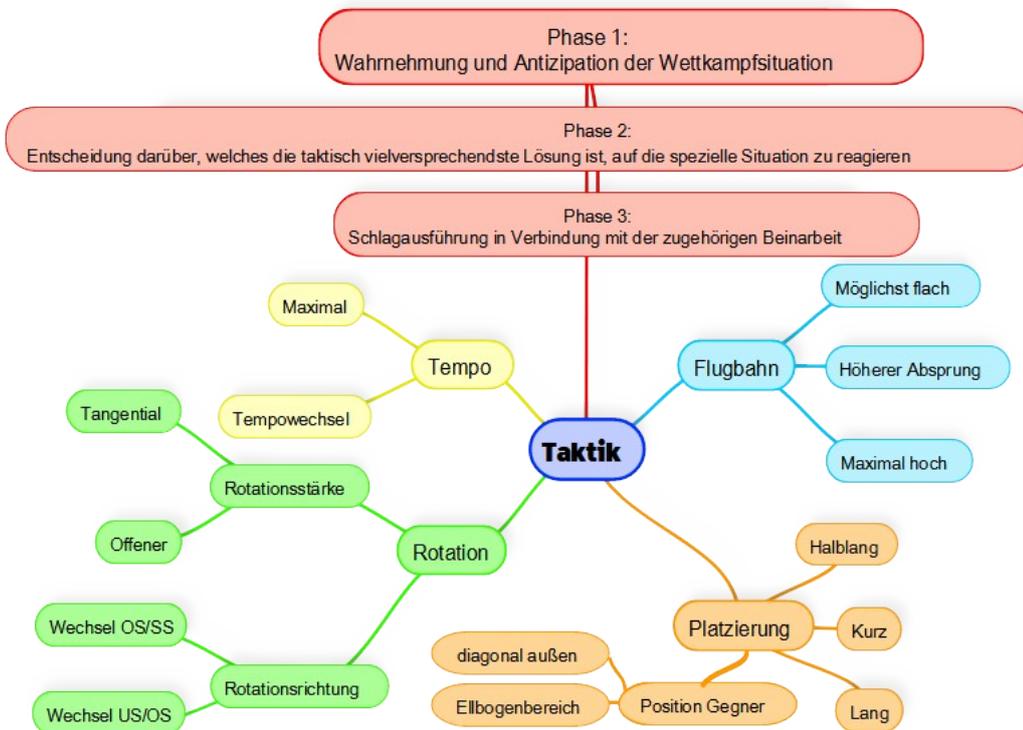
## Organisation



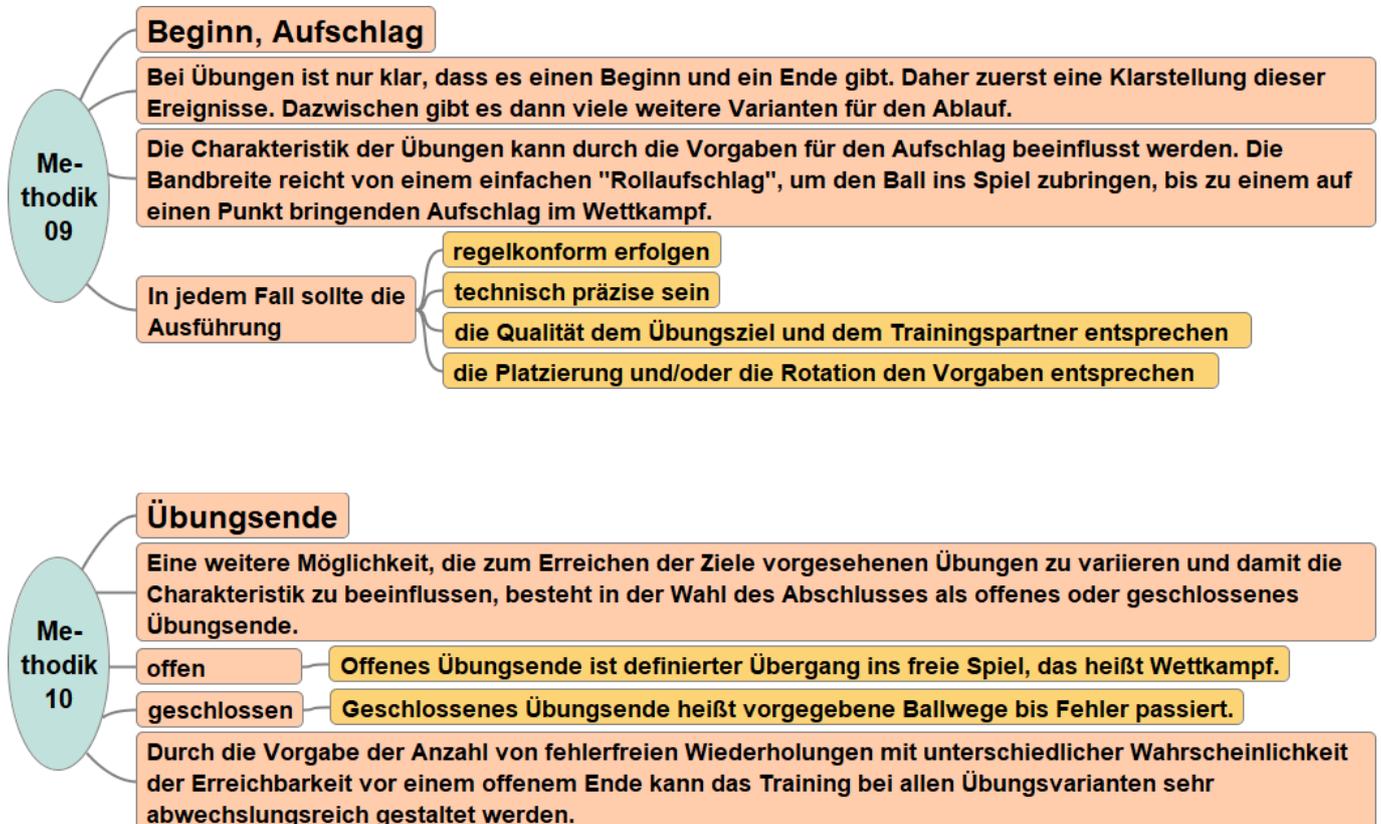


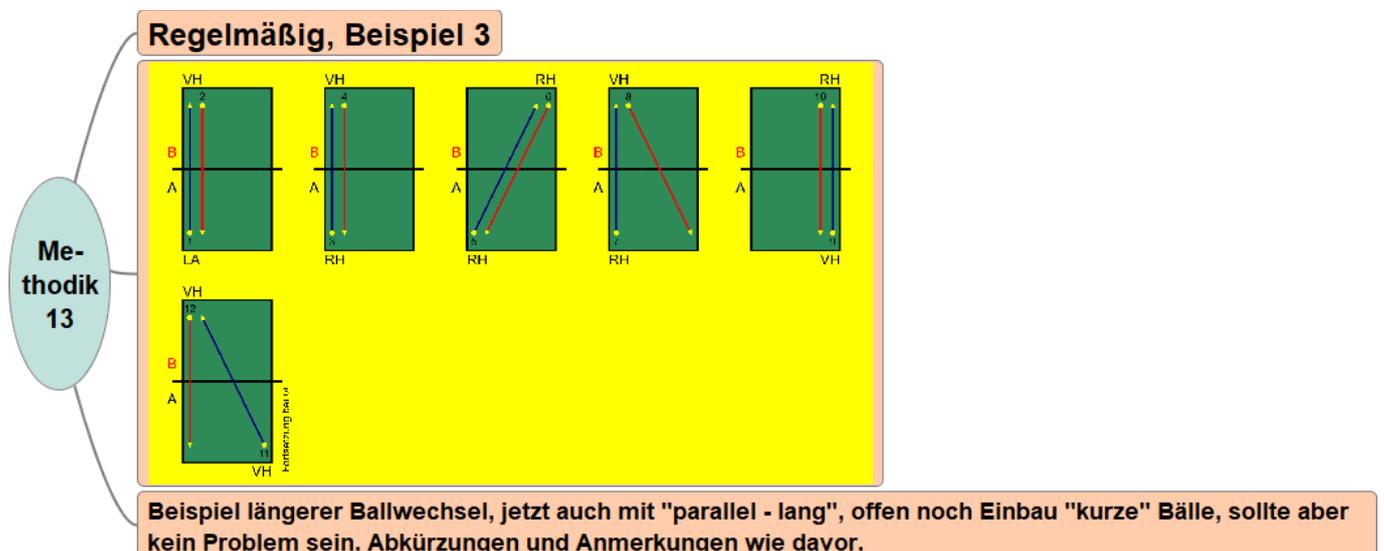
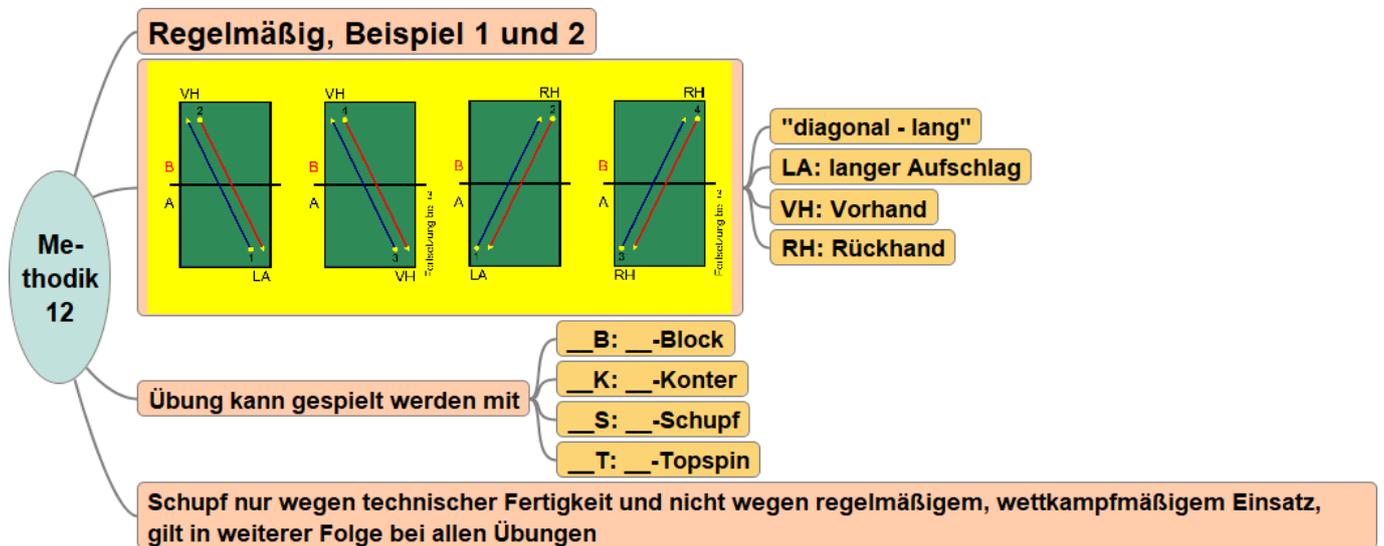
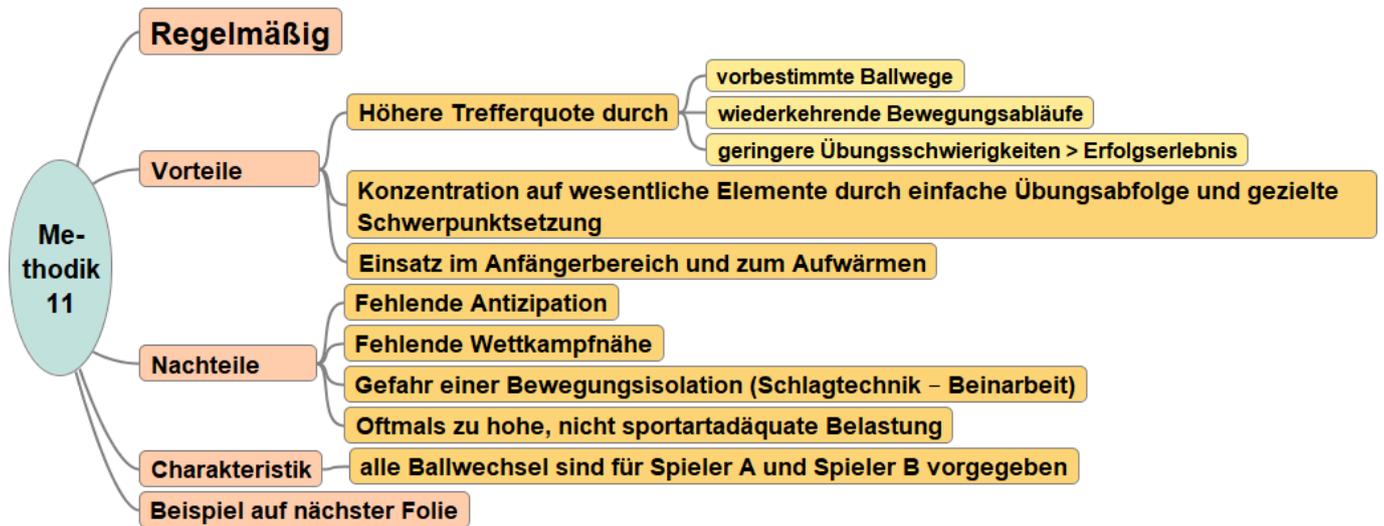


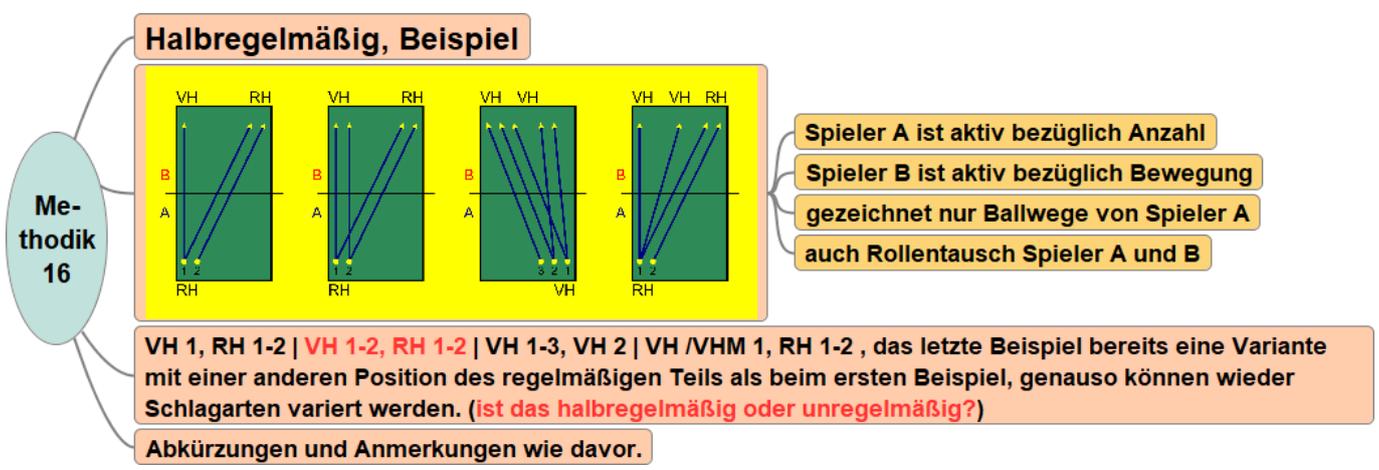
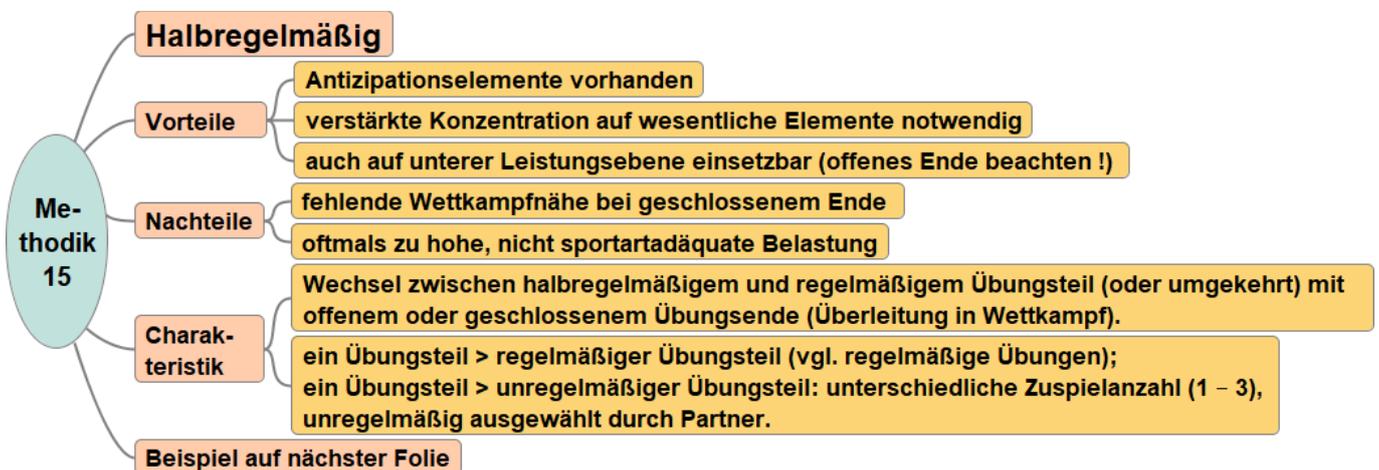
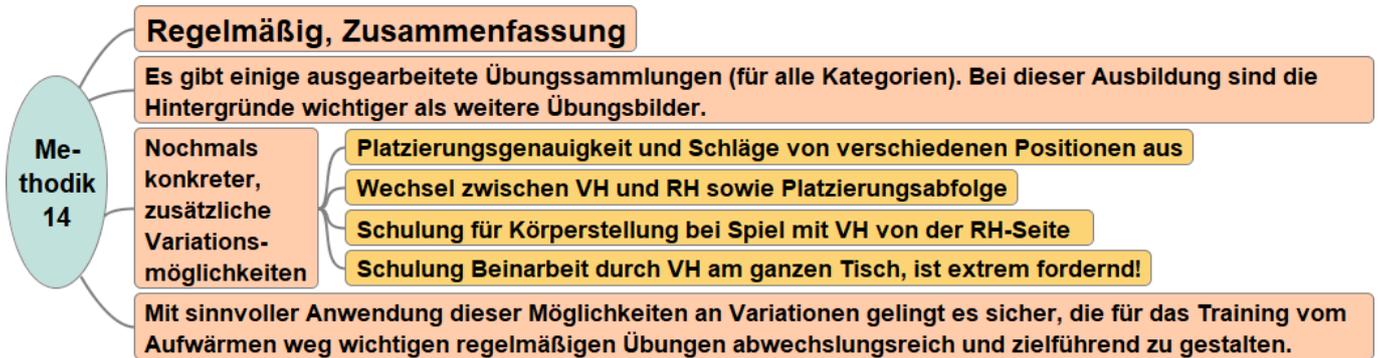
## 08 Taktik Abfolgen Übersicht



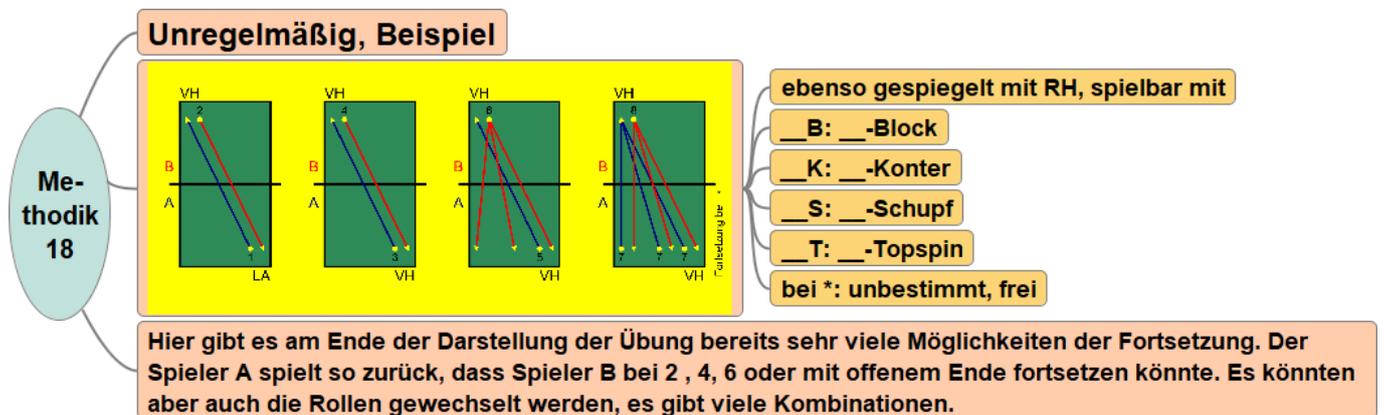
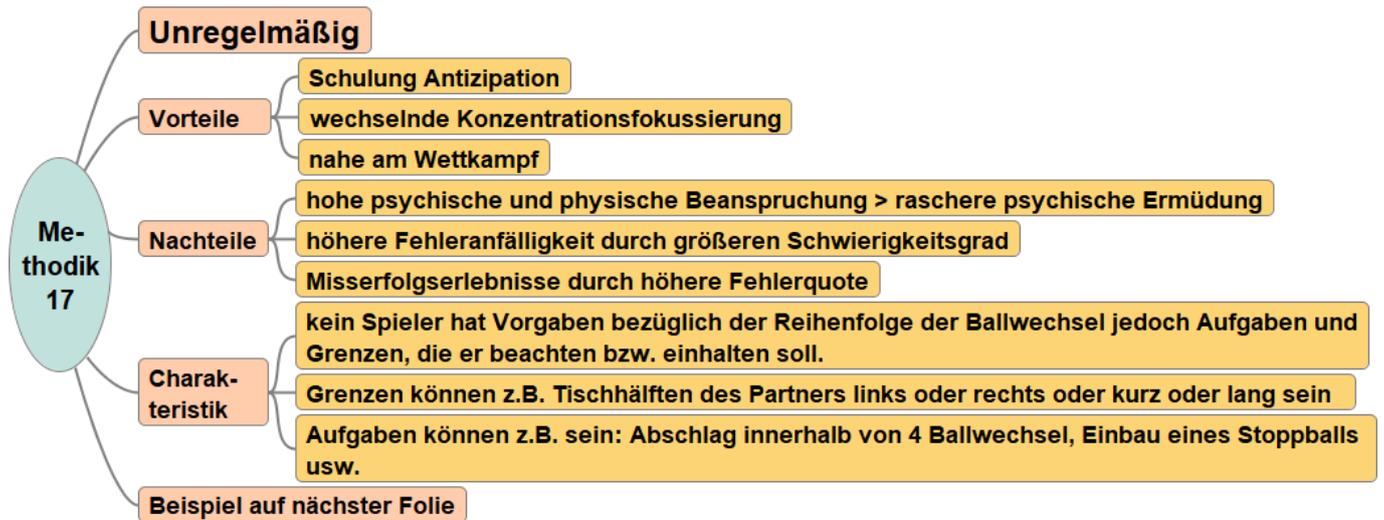
## Übungsdesign



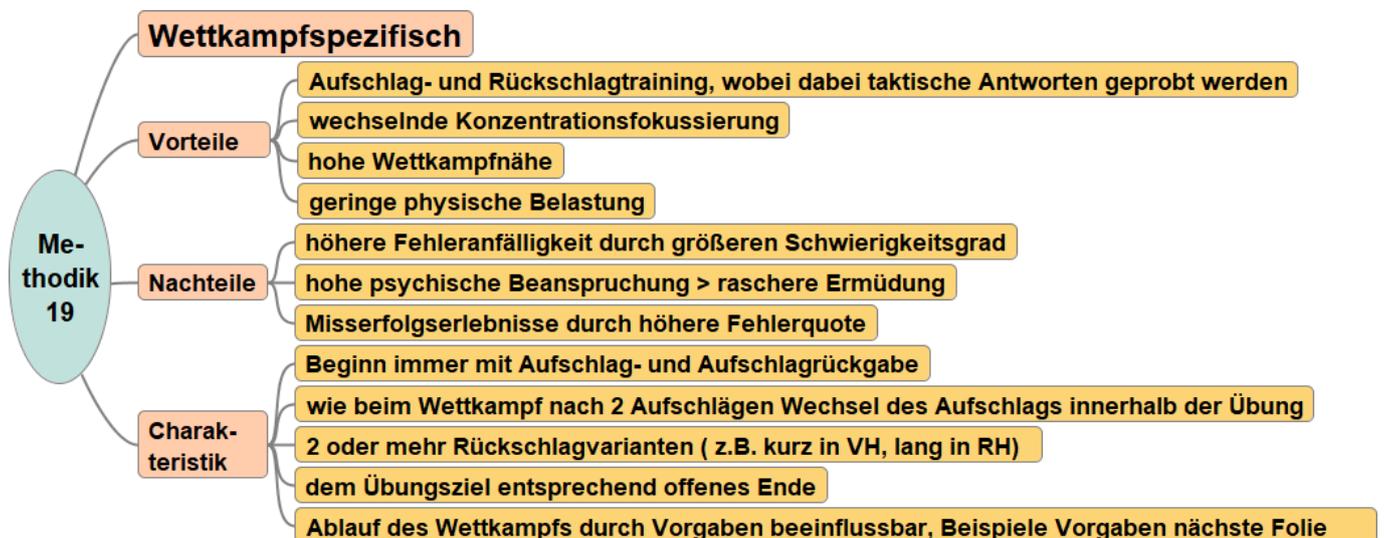


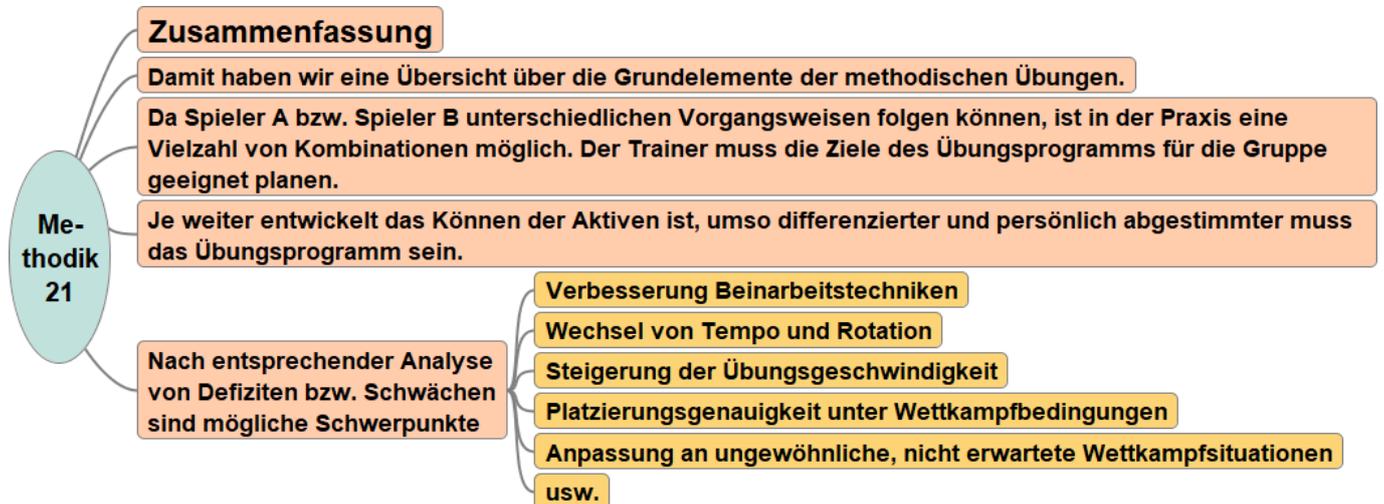


Manchmal sind die Grenzen bei der Einteilung der Übungen fließend und nicht eindeutig. Über die Zuordnung der in der Folie rot markierte Übung kann man diskutieren. Wichtig sind die Übungen und nicht die Einordnungen.

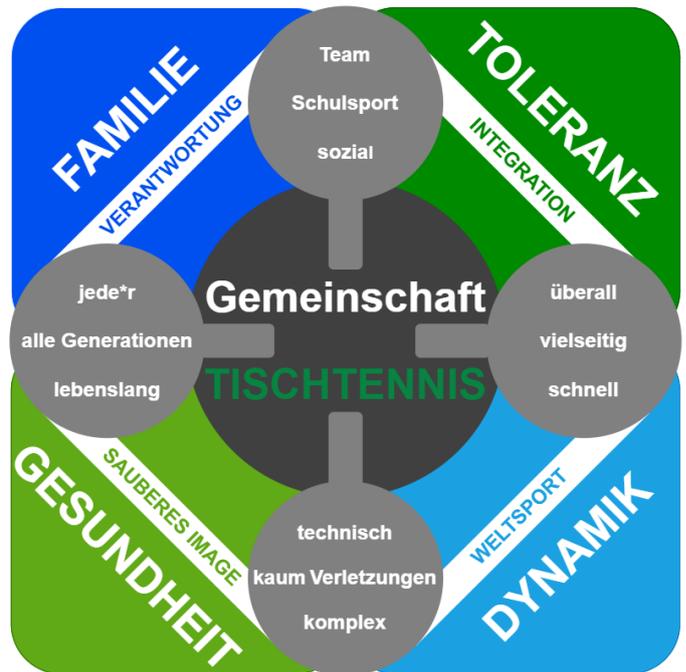


Diese Übung ist bereits unregelmäßig da ab Ballwechsel 6 der Spieler A nicht weiß, wohin der Ball kommt und Spieler B keine Vorgabe mehr für eine bestimmte Position hat.









Script Teil

# Sporterkrankungen (Sportverletzungen, Erste Hilfe, Prävention)

Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

# Sporterkrankungen (Sportverletzungen, Erste Hilfe, Prävention) [2023-06-09]

## [01] Titel



Sportbiologie  
Ausbildung Übungsleiter:innen  
im Rahmen des  
Spezialmoduls Tischtennis



## [02] Sporterkrankungen

### Akute Erkrankungen beim Sport

Fieber, Infekt („Grippe“)



### Akute Sportverletzungen

Erste Hilfe - akute Versorgung  
Prävention von akuten Sportschäden

### Chronische Spätschäden beim Sport

Überbelastung, Fehlhaltungen/Fehlstellungen  
Prävention von chronischen Sportschäden

## Akute Erkrankungen beim Sport

### [03] Sport bei Erkrankungen

#### Jede(r) Sportler kennt die Situation:

der Kopf ist heiß, die Nase tropft, Gliederschmerzen,... („grippaler Infekt“, „Erkältung“).

Man hat sich auf den bevorstehenden Wettkampf vorbereitet

Unter welchen Umständen darf man trotzdem teilnehmen?

Wann ist es nicht ratsam? - und wann sogar gefährlich?



➡ Jede Infektion ist für den Körper eine Stressreaktion

**Fieber:** Eine erhöhte Körpertemperatur (**>38°C**) schafft in der Regel dabei bessere Bedingungen für die Abwehrzellen und schlechtere für den Krankheitserreger. Allerdings schwächt Fieber das Körperbefinden (schlapp, müde, leistungsvermindert)

### [04] Sport bei Erkrankungen

#### Unterscheide: Erkältung versus Grippe

bei **banalen Erkältungskrankheiten** sind leichtes Fieber, Schnupfen, Schluck- und Gliederschmerzen zu finden

bei **echten grippalen Infekten** hingegen Fieber meist deutlich über 38°, mit starken Kopf- und Gliederschmerzen, sowie Schnupfen und/oder Husten und deutlich reduziertem Allgemeinbefinden



#### Faustregel bei Verköhlung:

So viele fieberfreie Tage verstreichen lassen, wie man zuvor Fieber hatte, bevor man wieder mit leichtem Training anfängt.

Eine mindestens 24-stündige Fieberfreiheit ist jedoch auch bei **leichteren Infekten** auf jeden Fall sinnvoll und zu fordern!

## [05] Prävention von (akuten) Erkrankungen



Früher stand die Behandlung von Erkrankungen im Vordergrund  
Heutzutage liegt das Hauptaugenmerk in der Verhütung

### Akute Erkältungen:

verschwitzte Körperteile vor Kälte schützen (z.B. Haube im Winter),  
nasse Haare - nach dem Sport oder auch nach dem Duschen!)  
– Luftzug/Fahrtwind im Auto/Fahrrad

**Fieber** (Definition = Temperaturerhöhung  $>38^{\circ}\text{C}$  !!) – KEIN  
SPORT (man sollte mindestens 1 Tag fieberfrei sein!!!)

**Wenn stark verschwitzt** - Keine kalten Getränke/Eis etc.  
(Gefahr einer Erkältung, Hals-/Rachen-Entzündung)

## [06] Akute Sportverletzungen



## Akute Sportverletzungen

### [07] Akute Sportverletzungen

#### - typisch für Tischtennis



Beim TT ist der Bewegungsapparat aufgrund erheblicher  
Beschleunigungskräfte sowie schnelle Richtungswechsel und  
Ausfallschritten sowie abrupten Abbremsbewegungen:  
(Umknicken im Sprunggelenk, Verdrehen im Kniegelenk mit Meniskus-  
oder Sehnen-Verletzungen, Zerrungen oder Muskel(faser)risse in  
Oberschenkelmuskeln (Adduktoren)

Bei schnellen Armbewegungen kann es ebenso zu Zerrungen oder  
Muskelfaserrissen kommen (Bizeps, Trizeps), jedoch sind hier auch  
Hautverletzungen (Platzwunden, Schnittwunden) sowie Prellungen  
möglich (Zusammenstöße mit Tischkanten oder DoppelpartnerInnen)

## [08] Sportverletzungen – Muskel (1)

### 1. „Muskelkater“:

Nicht wie früher angenommen durch Übersäuerung (Laktat), sondern durch Überdehnung mit kleinsten Verletzungen auf Zellebene



Gründe: Wenn Muskeln längere Zeit stark belastet werden

- v.a. nach sehr langen oder intensiven Belastungen
- aber auch bei höheren Außentemperaturen (Hitze, etc.)
- starke Beanspruchung der Muskeln (konzentrische Belastung) z.B. beim Bergabgehen, bei (Frosch-)Sprüngen, Abbremsen, raschen spontanen Richtungsänderungen, ...)

## [09] Sportverletzungen – Muskel (2)

### Muskelkater - Was tun?

Verletztes Muskelgewebe braucht für eine bessere Durchblutung

**Wärme (von außen) -> keine kalten Umschläge!!!**



Durchblutungsfördernde Maßnahmen:

- Sauna/Massage (verfügbar?)
- am besten gemäßigte Bewegung (Auslaufen, Ausradeln)
- durchblutungsfördernde Salben, (Mayerhofer-Creme, früher Franzbrandwein o.ä.)
- eher bei Erwachsenen möglich/sinnvoll!!! Cave bei Kindern?? (hier genügt meist ein Flüssigkeitsersatz mit Wasser!)

**Alle:** ausreichend Trinken (am besten Wasser)wenn möglich schon während Belastung (z.B. Pausen) ev. auch Elektrolytgetränke sinnvoll nach langen Belastungen oder unter starker Hitze.

## [10] Sportverletzungen – Muskel (3)

### 2. Muskelkrampf:

Muskelkrämpfe treten meist schon während oder unmittelbar nach dem Sport auf (Unterschied zu Muskelkater), aber auch nachts beim Schlafen



Muskelkrampf = Vorbote des Muskelkaters

#### Gründe:

Unterversorgung mit Flüssigkeit und Mineralstoffen, die wiederum durch Ermüdung bzw. Überbelastung hervorgerufen wurde. Kälte und zu eng geschnürte Schuhe können auch Auslöser sein. Der Körper macht so auf eine lokale Stoffwechselstörung aufmerksam.

[11] Sportverletzungen – Muskel (4)



Muskelkrampf - Was tun?

**Wadenkrämpfe** entstehen, wenn sich Muskel(teile) der Wade plötzlich ohne willentliche Beeinflussung schmerzhaft zusammenziehen. Bei Wadenkrämpfen empfiehlt es sich, vorsichtig den Fuß hochzuziehen (Zehen zum Schienbein hindrücken und Achillessehne vorsichtig dehnen/halten)

Hilfreich ist jegliche Flüssigkeitsaufnahme (v.a. Wasser), aber auch die Einnahme von mineralstoffhaltigen Getränken (z.B. Calcium und Magnesium) kann nach langen extensiven Belastungen mit starkem Schwitzen sinnvoll sein (wenn es zu starken Ungleichgewichten im Wasser-Salz-Haushalt kommt)

[12] Sportverletzungen – Muskel (5)

3. Muskelprellung

Entsteht bei Gewalteinwirkung von außen durch Tritt, Schlag oder Stoß



Unterscheidung: Prellung mit/ohne Gewebsdefekt

- **Ohne:** nur geringe Rötung, Schwellung und Schmerzen

- **Mit:** Auftreten eines Blutergusses („Blauer Fleck“ Hämatom)



[13] Sportverletzungen – Muskel (6)



Muskelprellung - Was tun?

Kühlung, Hochlagerung, Ruhigstellung, Kompressionsverband

Jede Form der Massage ist bei akuten Verletzungen wegen der Gefahr von Durchblutungsförderung mit weiteren Einblutungen zu vermeiden!

-> größere Hämatome könnten zu Verkalkungen des Blutergusses führen, die dann länger zum Abheilen brauchen.

[14] Sportverletzungen – Muskel (7)

4. Muskelfaserriss bzw. Muskelriss:

Unterscheiden sich lediglich quantitativ, d. h. in der Anzahl der gerissenen Muskelfasern



Typisch ist der plötzlich einschießende Schmerz, oft charakterisiert als „Messerschlag“, „Peitschenhieb“, oder „Stockschlag“



Es kommt meist zu einem sichtbaren ausgeprägten Bluterguss (Hämatom)



## [15] Sportverletzungen – Muskel (8)

Abschnitt Beginn

### Muskel(faser)riss - Was tun?

Anfangs Kühlen, Druckverband, Hochlagern.

Sportpause beim Muskelfaserriss für 5-6 Wochen, dann vorsichtige Wiederaufnahme des Trainings

Keine Massage (im Akutstadium), wenn größere Blutungen stattgefunden haben – dann ev. Lymphdrainage hilfreich (v.a. wenn geschwollene und/oder „schwere“ Füße o.ä.)



## [16] Sportverletzungen – Gelenk (9)

### 5. „Umknöcheln“/“Verknacksen“:

Häufig nach Sprüngen bzw. Side-Steps/-Jumps

zum Arzt/KH- wenn Schwellung trotz Kühlung (über Nacht) nicht stark abnimmt oder wenn Hämatom (geschwollen, blau)



Instabilität des Gelenks führt zu rezidivierenden Umknöcheln (und im schlimmsten Fall zu einem Knorpelschaden in Verbindung mit Arthrose)



## [17] Sportverletzungen – Gelenk (10)

### Umknöcheln - Was tun?

Als Erstversorgung empfiehlt sich eine Kompressionskühlung. Das Gelenk wird mit Eis gekühlt und einem Druckverband stabilisiert – Bein nicht mehr belasten!  
-> Das verhindert das Anschwellen des Knöchels

Natürlich sollte das Gelenk auch in den nächsten Tagen so wenig wie möglich belastet werden!!!



## [18] Sportverletzungen – Gelenk (11)

Abschnitt Beginn

Prävention?

NEIN!!



JA!!!



## [19] Akute Sportverletzungen - Laienhelfer

Abschnitt Beginn

Was kann/darf ein Laienhelfer tun?

Belastung sofort beenden (bei Bedarf Unfallstelle sichern!)

Verletzten Körperteil inspizieren (offene oder verdeckte Wunde?)

Die verletzte Person in eine Entlastungslagerung bringen!

Vor Auskühlung schützen!

ev. verletzte Extremität hochlagern und lokal kühlen!

Das schmerzende Gelenk ruhig stellen!

Bei Bedarf Kompressions-/Verband anlegen!

Bei Bedarf ärztliche Versorgung veranlassen oder wenn notwendig, den Transport zur ärztlichen Erstversorgung organisieren (Rettung?) -> s. Notfallplan im Basis Modul



## [20] Akute Sportverletzungen - 1. Hilfe-Box

Inhalt einer Ersten-Hilfe Tasche eines Laienhelfers

Cool-Packs

Elastische Binden

Sterile Wundauflagen, Kompressen

Pflaster (versch. Größen)

Taschentücher, Gummibänder

Augenbinden, Augentropfen (ohne Medikamentenzusatz, z.B. Bepanthen AT)

Nagelschere/Nagelzwickler

Sicherheitsnadeln

- Entzündungen, Schwellungen  
- Druckverband für oberflächliche oder tiefe Hämatome (z.B. im Muskel)

- größere (blutende) Wunden

- kleine blutende Wunden /

Abschürfungen / offene Blasen

- Nasentamponaden, Akupressur

- abgebrochene Nägel oder abgerissene Hautstücke

- Zum Befestigen von Verbänden/ eingerissener Kleidung



Kein Eis-Spray!



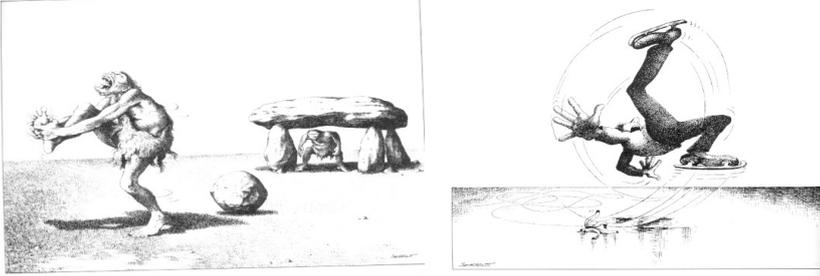
Keine Medikamente zum Einnehmen! (außer wenn Sportler eigene mit hat!)

## Prävention von akuten Sportverletzungen

### [21] Prävention

#### 1. Prävention von akuten Sportverletzungen

#### 2. Prävention von chronischen Sportschäden



Abschnitt Ende

### [22] Prävention von Sportverletzungen



Früher stand die Behandlung von Verletzungen im Vordergrund  
Heutzutage liegt das Hauptaugenmerk in der Unfallverhütung  
(Prävention)

Z.B.

- Proficlubs engagieren im Fußball ganze medizinische Abteilungen
- VerbandsärztInnen begleiten bei Großereignissen die Nationalteams

#### Was können wir als Übungsleiter zur Verletzungsprävention beitragen?

### [23] Prävention von Sportverletzungen



#### 1. Trainingslehre beachten:

- Ausreichende Regenerationsphasen
- Abwechslungsreiches Training
- Fehler aufgrund von Unkonzentriertheiten passieren sowohl bei geistiger Ermüdung (wie z.B. auch bei Langeweile) als auch bei physischer/konditioneller Ermüdung (z.B. am Ende einer Trainingseinheit, letzten Punkte, etc.)

**Tipps:** bei Ermüdungserscheinungen

- keine Sprünge, Matches, Sprints, etc,....
- keine Koordinationsübungen
- Keine Geschicklichkeitsübungen
- Keine Schnelligkeitsübungen

## [24] Prävention von Sportverletzungen



### 2. Aufwärmen:

Erwärmen des Körpers (Muskel-Sehnen-Gelenk-Apparat) Abwechslungsreich, variieren

-> die Kinder sollen nicht Eindruck bekommen, dass aufgewärmt wird (ev. kleine Spiele)

Gelenkmobilisation, Dehnen / Stretchen

Aber am Ende des Aufwärmens – wenn Muskeln und Gelenke schon warm sind - sollte man auch Schnelligkeitsübungen einbauen!

(z.B. Schattenspiele – schnelle Sidesteps (hin - her, vor - zurück), VHT, Skipping, etc.)

## [25] Prävention von Sportverletzungen

### 3. Propriozeptives Training

Regelmäßig ins Training einbauen! (z.B. Aufwärmen?)

Abwechslungsreiches Training (oft lustig, aber nur wenn ausgeruht und konzentriert!)

Neue Bewegungserfahrungen, man trainiert andere Muskelgruppen



und verbessert seine Körperwahrnehmung und koordinativen Fähigkeiten.

## [26] Prävention von Sportverletzungen



### 4. Rumpfkraftigung (Stabilisationstraining)

Regelmäßigkeit

Abwechslung (sonst monoton und langweilig)

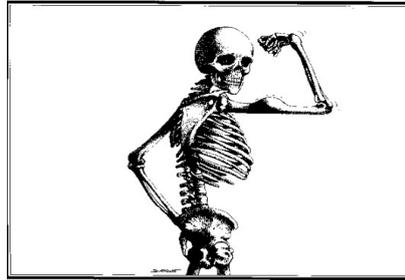
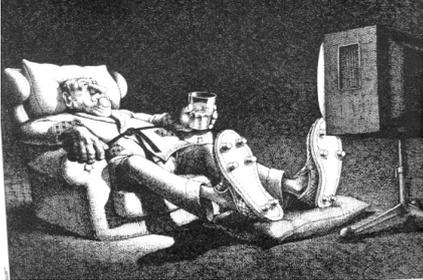
Auf die Wichtigkeit hinweisen!



## Prävention von chronischen Sportverletzungen

### [27] Prävention

1. akuten Sportverletzungen
2. chronischen Sportschäden



### [28] Chronische Sportschäden

#### Chronische Überlastungsschäden oder Fehlstellungen - typisch für Tischtennis

Am häufigsten sind Fehlbelastungen die zu muskulären Ungleichgewichten führen, die dann in weiterer Folge auch zu Entzündungen von Muskel- oder Sehnenansätzen (Schleimbeutel) führen können (am bekanntesten ist der sog. „Tennisarm“ oder „Tennisellenbogen“).

Häufiges Training und Wettkämpfe können zu Verschleißerscheinungen in Schulter-, Knie- und Sprunggelenken führen (Gelenksschmerzen)

Falsche Grundstellung des Körpers bei der Service-Annahme können z.B. zu Wirbelsäulenproblemen führen (v.a. Rundrücken o.ä.).



Die Feststellung (Diagnose) von chronischen Sportschäden sollte idealerweise bei einer sportmedizinischen Untersuchung (i.R. einer sog. „Sporttauglichkeitsuntersuchung“) erfolgen

### [29] Medizinisch relevante Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter

#### 1. Muskuläre Ungleichgewichte, Fehlhaltungen (Wirbelsäule)

- abgeschwächte Muskeln aufgrund von Bewegungsmangel
- verkürzte Muskeln aufgrund von Fehl- oder Überbelastung



(Hyper-Lordose)



Hohlkreuz



verkürzte Kniebeuger (ischio-krurale Muskulatur)



### [30] Medizinisch relevante Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter

#### 2. einseitige Belastungen (in einzelnen Sportarten)



Rechte Schulter und Schulterblatt stehen höher



Rechter Unterarm größer (hypertroph) – sowohl muskulär als auch knöchern

Arm-/Handhypertrophie (sowohl klinisch als auch im Röntgen)

Beckenschiefstand, Skoliose/Rundrücken

### [31] Medizinisch relevante Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter

#### 3. Entwicklungsbedingte Fußfehlstellungen: Knick-Senk-Füße („Plattfüße“)



Fuß dient als Fundament des menschlichen Körpers

Funktionen: Beschleunigen, Bremsen, Springen, Landen, Stabilisieren, etc.

Plus: komplexe Vorgänge im sportlichen Bereich

*Im Laufe des Wachstums steigen diese Probleme rasant an (während im Gegensatz dazu die Häufigkeit von angeborenen Fußfehlstellungen annähernd konstant bleibt!)*

**Mögliche Ursachen:** Ungeeignete Schuhe: nicht speziell geeignet für Sport – keine Sohle mit Fußbett (Einlagen), keine Hallenschuhe mit rutschfestem Profil, Fußballschuhe haben harte Sohle - nur wenig Abrollbewegung möglich



### [32] Prävention von chronischen Fehlbelastungen



#### Knick-Senk-Füße -> Schuheinlagen sinnvoll?

- früher hatte fast jede/jeder eine Einlage

- heutzutage sieht man das Problem funktionell: d.h. „Barfuß gehen ist am gesündesten!“

-> „die Fußmuskeln müssen besser trainiert werden!“

- Sind physiologisch bei Kleinkindern – bis ins Schulalter  
Wenn die Füße allerdings schmerzen, sollte man ein funktionelles Kräftigungstraining machen - anstatt Einlagenversorgung (wenn Einlagen, dann nur vorübergehend bei der Sport- Ausübung!- jedoch parallel dazu Fußgymnastik!)

Nasse Fußabdrücke anschauen und bei Problemen das Kind zum Arzt/Ärztin (ev. Orthopäde) schicken

**[33] Prävention von chronischen Fehlbelastungen**



Früher stand die Behandlung von Verletzungen im Vordergrund. Heutzutage liegt das Hauptaugenmerk in der Unfallverhütung (Prävention)

Regenerative Maßnahmen während Wettkampfzeiten und in Trainingslagern  
 Regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, um allgemeine Fitnessvoraussetzungen zu erfüllen  
 Ausgleichsgymnastik - Dehnen/Kräftigen, um Muskelungleichgewichte auszugleichen

- Stabilisationstraining (Rumpf, „Mitte“)
- Fußgymnastik (Fußgewölbe, kurze und lange Fußmuskeln kräftigen)

*-> 2(-3) Bereiche ins tägliche Training integrieren!*

**[34] Prävention von chronischen Fehlbelastungen**



**Fußgymnastik:**

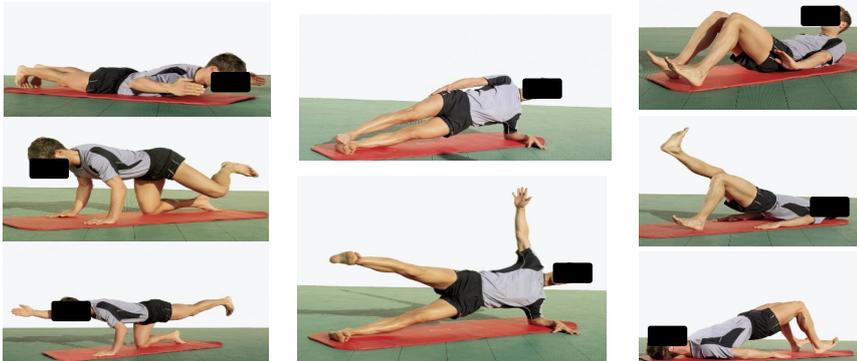
1. Barfußlaufen
2. Im Sand laufen
3. Gegenstände aufheben
4. Decke herziehen
5. Zeichnen mit den Füßen
6. Fußgewölbe kräftigen auf Gegenständen
7. Geschicklichkeitsübungen



**[35] Prävention von chronischen Fehlbelastungen**



**Stabilisationstraining (Ausgleichsgymnastik):**

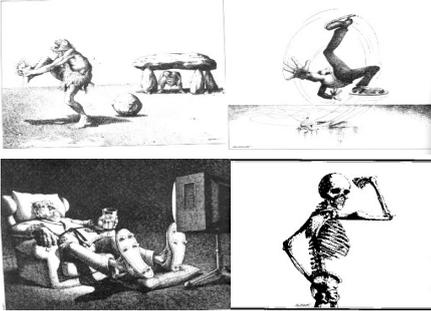


**Stabilisationstraining (Ausgleichsgymnastik)**

**Regenerationsübungen beim Abwärmen:** Stretchen / Dehnen, „Back-Roll“ (Rückenrolle)

[36]

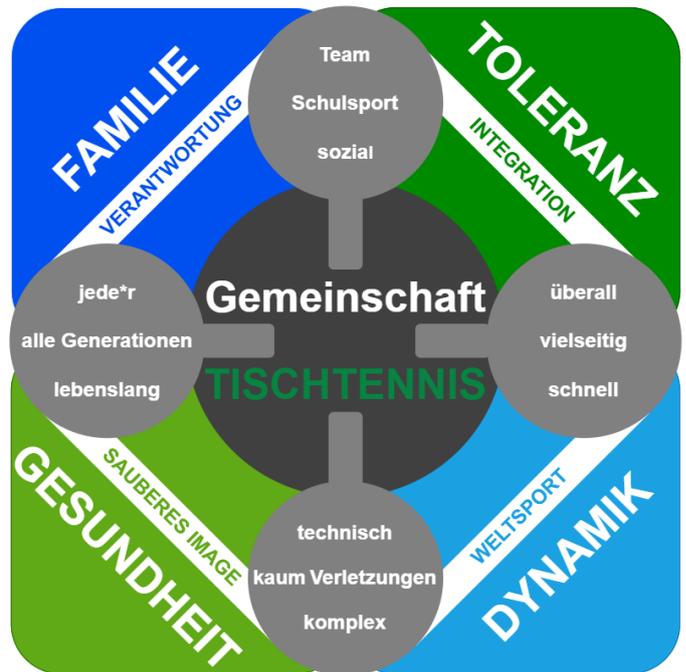
*Zitat: Reinhard Fendrich: „Es lebe der Sport –  
er macht uns g'sund und macht uns hart“*



**WENN man sich bewegt  
- kann man sich  
verletzen!**

**– ABER Inaktivität ist  
ein größeres  
Gesundheitsrisiko!!!**





## Script Teil Sportpsychologie

Ausbildung Übungsleiter:innen  
Spezialmodul Tischtennis

## **Sportpsychologie [2023-06-09]**

**[01]**

**Ausbildung Übungsleiter:innen  
im Rahmen des  
Spezialmoduls Tischtennis**

**[02]**

**Sportpsychologie beschäftigt sich mit dem Verhalten und Erleben (sowie deren Ursachen und Folgen) von Menschen, die dem Sport aktiv oder passiv verbunden sind.**

***Natürlich sind Verhalten und Erleben nicht unabhängig voneinander, viel eher ist eine komplexe Wechselbeziehung anzunehmen. Hierzu gehören Motive und Motivationen sowie Emotionen u.v.a.***

***Beispiel: Gesichtsausdruck vor einem Ballwechsel gibt Hinweise auf psychischen Zustand des Gegners (voll motiviert oder schon nahe am Aufgeben).***

## **Emotionen im Sport**

**[03] Emotionen im Sport**

**Emotionen haben anderen Wirklichkeitscharakter als konkrete Dinge (sollten in Trainings-/Wettkampfalltag beachtet werden).**

**Im langfristigen Trainingsprozess sollten Gefühle immer ernst genommen werden - (Umgang ist von Art/Dauer emotionaler Zustände abhängig).**

**Einzelner emotionaler Ausbruch in einer schwierigen Situation ist anders zu bewerten als eine negative Grundstimmung über eine ganze Trainingsperiode.**

**Wenn Menschen emotional erregt sind, ist ein Zugang von außen schwer möglich. (Gespräch zur richtigen Zeit (z.B. Ärger verraucht) kann Leistung verbessern)!**

**[04] Stressbewältigung (1)**

***„Verlierer scheitern an den gleichen Dingen, die von Gewinnern bewältigt werden“.***

***„Stress ist ein markantes Ungleichgewicht zwischen bestimmten Anforderungen und nicht ausreichenden Möglichkeiten des Menschen, diese Anforderungen zu bewältigen.“***

***Zum überwiegenden Teil resultiert der Stress aus unserem negativen Denken – er entsteht also meistens im Kopf.***

***Wettkampf-Tischtennis kann zweifellos purer Stress sein.***

***Ständiger Zeitdruck: z.B. Ballwechsel dauert ca. 3,3 Sekunden.***

***Damit ca. zwei Minuten um Satz zu gewinnen – oder eben zu verlieren!***

## [05] Stressbewältigung (2)

**Zu diesem Zeitdruck kommen noch andere belastende Faktoren:**

- Angst vor einer Niederlage
- störendes Zuschauerverhalten
- Leistungsdruck etwa durch Trainer oder Presse
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Ärger über den Gegner
- vermeintliches Pech ( Netz- und Kantenbälle )
- mangelhafte äußere Bedingungen ( Halle zu kalt, Boden zu glatt )

oder wegen Tropfen nass und rutschig

**Erfolgreiche Stressbewältigung kann man lernen. Geeignete Methoden:**

- *mentales Training*
- *progressive Muskelentspannung*
- *Atemübungen („Tiefenatmung“)*
- *Meditation oder Yoga*

## [06] Stressbewältigung (3)

**Entscheidende Faktoren bei einer positiven Stressbewältigung:**

- Selbstbeherrschung
- Stabilität gegenüber Erfolg und Misserfolg
- Entscheidungsfreude und Risikobereitschaft
- Motivation und Willenskraft
- Logisches Denken und Handeln
- Konzentration

Man muss sich eine Strategie zurechtlegen!

**Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung will beherrscht sein:**

Im Spiel heißt es immer wieder, sich zwischen den Ballwechseln zu entspannen, innerlich zu sammeln, um dann wieder positiv und aktiv in den nächsten Ballwechsel zu gehen.

„Jeder Punkt zählt“

„Denke Punkt für Punkt“



**Strategie**

## [07] Strategie: Einige Tipps für eine positive Stressbewältigung

### 1. Positive Verarbeitung:

**Nach einem Punktgewinn:** Balle die Faust oder sag zur Selbstbestätigung laut „JAAA“!

**Nach einem Punkteverlust :** empfiehlt sich eine energische Bewegung weg vom Tisch!

Anmk. zu 1.: Aber bitte nicht mit dem Fuß gegen die Bande / Wand oder den Tisch treten oder mit der Hand auf Gegenstände klatschen, den Ball oder gar den Schläger wegwerfen (das sind „NoGos“ – man bekommt Verwarnung oder bei argen Verstößen sogar die gelbe Karte ...)

### 2. Entspannung:

Nimm den Schläger zur Entlastung der Schlaghand in die andere Hand und bewege Arme und Beine spielerisch-locker oder schüttle sie aus.

### 3. Vorbereitung:

Nimm den Schläger wieder in die Schlaghand. Kehre langsam, konzentriert und fokussiert wieder in die Grundstellung (Rückschläger) oder die Aufschlagposition zurück.

Muntere Dich gelegentlich selbst auf, ev. mit Worten wie: „ Komm jetzt“ oder „Weiter geht's“.

Dabei ruhig und selbstbewusst Blickkontakt mit Gegner/-in aufnehmen.

### 4. Aufschlagritual:

Jetzt konzentriere Dich ganz auf Dich selbst. Der **Aufschläger** kann etwa den Ball zwei oder dreimal auf Tisch oder Boden auftippen lassen, bevor er ihn ins Spiel bringt oder noch einmal ein imaginäres Stäubchen von der Tischfläche wischen.

Für den **Rückschläger** empfiehlt sich ein rhythmisches Hin- und Herwiegen des Oberkörpers in der Grundstellung, um sich auf die Ausführung des Returns vorzubereiten.

## Motivation - Motive

### [08] Motivation Warum?, Wozu?

Es sind zweifellos Fragen der Motivation,

- ob jemand mit Sport anfängt?
- wie lange man Sport betreibt?
- wie lange man bemüht ist, besser zu werden?

Unter **Motivation** wird das Warum? Und das Wozu? des Handelns interpretiert.

#### Zielsetzung

Eltern und Trainer (ÜL) sollten nun herausfinden, welche der unten genannten Punkte auf die Kinder zutreffen und diese bestärken.

Nur so können Kinder motiviert werden. Dies kann nur durch intensiven Austausch mit den Kindern und Jugendlichen erfolgen.

So können die Erwachsenen die Motivationen der Kinder positiv beeinflussen!

## [09] Motivation steigern

*Hilfreiche Vorgangsweisen, um ein hohes Maß an Motivation zu gewährleisten:*

1. *Zeige deinen Athleten, dass du sie für voll nimmst und für sie da bist ...*
2. *Versuche Motiv- und Interessenskonflikte zwischen Athleten, deren sportlicher Aktivitäten und ihres Umfeldes rechtzeitig wahrzunehmen und zeige Verständnis bei Konflikten*
3. *Führe immer wieder persönliche Gespräche, auch außerhalb der Trainingszeit*
4. *Organisiere außersportliche Tätigkeiten*
5. *Fördere die Lern- und Leistungsbereitschaft der Athleten, indem du ihre grundlegenden Motive immer wieder ansprichst und sie aufmunterst.*

## Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

### [10] Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

1. Kinder verlieren die Lust auf Sport
2. Kinder haben keinen Spaß mehr beim Sport
3. Kinder empfinden Erfahrungen nicht mehr als Eigentum
4. Kinder spielen zu wenig
5. Kinder haben Angst, Fehler zu machen
6. Kinder fühlen sich nicht respektiert

Im Folgenden Stellungnahmen zu den einzelnen Punkten.

### [11] Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

#### 1. Kinder verlieren die Lust auf Sport

Laut einer Studie des National Alliance for Youth Sports (2018) verlieren 70% der Kinder bis zum 13. Lebensjahr die Lust auf Sport („Drop-Out“).

Meist wird damit begründet, dass sie für die Sportart zu wenig Talent hatten, die Belastung durch die Schule gestiegen ist, oder andere Interessen vorrangig werden.

2. Kinder haben keinen Spaß mehr beim Sport
3. Kinder empfinden Erfahrungen nicht mehr als Eigentum
4. Kinder spielen zu wenig
5. Kinder haben Angst, Fehler zu machen
6. Kinder fühlen sich nicht respektiert

## [12] Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

1. **Kinder verlieren die Lust auf Sport**
2. **Kinder haben keinen Spaß mehr beim Sport**

*Studie der George Washington University (2014) wurden Kinder gefragt, warum sie sportlich aktiv sind? - Motive / Motivationen (insgesamt 81 Punkte abgefragt) - Ergebnisse:*

*Platz 1. Spaß (90%), .. 48. Gewinnen, .. 63. Turnier spielen,.. 66. Trainieren mit Privattrainer*

Wenn Dein Kind Spaß am Sport verliert - „Drop-Out“ spätestens in Pubertät. Dagegen offen mit Kind kommunizieren - hellhörig werden (Noch Interesse/Spaß)?

Lerne deinem Kind unvoreingenommen zuzuhören und suche gemeinsam nach Lösungen, wie dein Kind erneut Spaß am Sport gewinnen kann!

## [13] Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

1. **Kinder verlieren die Lust auf Sport**
2. **Kinder haben keinen Spaß mehr beim Sport**
3. **Kinder empfinden Erfahrungen nicht mehr als Eigentum**

Kinder fühlen sich bei Sportausübung oft zu sehr beobachtet, und ebenso oft werden ihre Leistungen korrigiert bzw. kritisiert. Sie verlieren ihre Selbstständigkeit Entscheidungen zu treffen und Aktivitäten zu setzen.

*Anm.: viele Kinder spielen mehrere Stunden am Tag PC Spiele - bei denen keine Eltern/Trainer über ihre Schulter blicken, und ihnen sagen, was sie tun sollen, um sich zu verbessern oder zu gewinnen.*

**NoGos: „Wir haben eine Medaille gewonnen“, „Du hast diesen Fehler gemacht“, Vater coacht vom Seitenrand: „spiel in die Mitte“, „konzentrier dich nur einmal“.**

## [14] Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

1. **Kinder verlieren die Lust auf Sport**
2. **Kinder haben keinen Spaß mehr beim Sport**
3. **Kinder empfinden Erfahrungen nicht mehr als Eigentum**
4. **Kinder spielen zu wenig**

Wenn Kinder zu wenig eingesetzt werden, v. a. wenn sie das letzte Mal schlecht gespielt haben, kommt es unweigerlich zu Frustrationen.

Kindern ist es egal, wie gut das eigene Team spielen kann, wie bekannt der Trainer ist, v.a. wenn sie selbst nichts zur Teamleistung beisteuern können.

CAVE: Trainer/Verein mit Erfolgszwang.

„Kein Pokal ist es wert, nicht zu spielen“

## [15] Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

1. Kinder verlieren die Lust auf Sport
2. Kinder haben keinen Spaß mehr beim Sport
3. Kinder empfinden Erfahrungen nicht mehr als Eigentum
4. Kinder spielen zu wenig
5. Kinder haben Angst, Fehler zu machen

Dabei haben sie v.a. Angst davor, kritisiert, beschimpft, angeschrien oder bestraft zu werden (Ersatzbank, Strafraining)

Erfolgreiche Spieler sind in einem Umfeld aufgewachsen, wo sie aufgefordert wurden, Mut zum Ausprobieren zu haben. „Versagen bzw. Niederlagen gehören zur Entwicklung eines Sportlers dazu!“

Lobe das Tun (Ausprobieren) und die Anstrengung, nicht nur den Erfolg!

## [16] Warum Kinder keine Lust mehr auf Sport haben

1. Kinder verlieren die Lust auf Sport
2. Kinder haben keinen Spaß mehr beim Sport
3. Kinder empfinden Erfahrungen nicht mehr als Eigentum
4. Kinder spielen zu wenig
5. Kinder haben Angst, Fehler zu machen
6. Kinder fühlen sich nicht respektiert

Kinder antworten, was zeichnet Trainer/-In aus?:

1. Respekt und Ermutigung

*(Kennst Du Erwachsene, die ev. respektlose Freunde/Arbeitskollegen haben?)*

Um eine Sportart zu meistern, bedarf es ca. 10.000 Stunden Übung, trotzdem wird von einem 9-jährigen Kind erwartet, nach kurzer (Trainings-) Zeit perfekte Schläge zu spielen!

*(Tipp: Handle Kinder so, wie du als Erwachsener behandelt werden willst!)*

## [17] Ergebnisse und Tipps an Eltern und Trainer:

- **70% der Kinder teilen uns durch ihr Drop-Out jährlich mit, dass wir als Eltern und Trainer versagt haben!!! - Doch wir können dies verändern!**
- **Wir können dabei helfen, dass die Kinder ein sportliches Umfeld finden und sie „im Spiel“ halten. Dazu müssen wir besser und offener mit ihnen kommunizieren, was sie wirklich selbst wollen, und ihnen ihre Eigenständigkeit überlassen (i.e. Sportart auswählen sowie Leistungsniveau/Trainingsintensität finden lassen)**
- **Wir können dies erreichen, indem wir sie mit Respekt behandeln, den sie verdienen, und sie im Sport scheitern lassen, damit sie aus ihren Fehlern lernen können und sich dadurch weiterentwickeln.**

## Zusammenfassung

1. Ereignisse, Emotionen und Verhalten während eines Wettkampfs sind nur bedingt beeinflussbar
2. Im Wettkampf ist Spieler:in ständig wechselnden Bedingungen ausgesetzt [Vorsprung, Rückstand, Erfolg, Misserfolg, Sieg, Niederlage]
3. Erfolge und Misserfolge haben aufgrund des wachsenden Stresses Einfluss auf die technische und taktische Ausführung des eigenen Spiels
4. Der durch Misserfolg entstehende Stress kann zu einer Unfähigkeit der Kontrolle der eigenen Emotionen führen. Der Fachbegriff zur Steuerung der Emotionen heißt „Emotionsregulation“.
5. Emotionsregulation ist schwieriger während als vor dem Match, da
6. Ereignisse während des Wettkampfes zu einem großen Teil nicht in eigener Hand liegen.
7. Ereignisse zwischen den Punkten eher in eigener Hand, da sich am Resultat nichts ändert
8. Auch zwischen den Punkten Einbau von Ritualen hilfreich für Emotionsregulation
9. Ereignisse (unmittelbar) vor dem Wettkampf fast vollständig in eigener Hand
10. Hier ist eine Emotionsregulation durch die Integration von Routinen sehr zu empfehlen
11. Zusammenfassung: es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Arbeit mit Ritualen hilfreich ist, um Emotionen vor und während Wettkampf besser kontrollieren zu können

Hier Links zu Artikel zum Thema Stressbewältigung, Rituale im Sport:

<https://www.watson.ch/sport/psychologie/271919045-rituale-im-sport-studie-zur-wirksamkeit-von-verhaltensroutinen>

<https://fitforlife.ch/spitzensport/rituale-im-sport/>

<https://www.sueddeutsche.de/sport/interview-am-morgen-aberglaube-im-profisport-rituale-sind-kein-hokuspokus-sondern-eine-form-der-selbstkontrolle-1.4042650>

[https://www.researchgate.net/publication/355353390\\_The\\_effectiveness\\_of\\_pre-performance\\_routines\\_in\\_sports\\_a\\_meta-analysis](https://www.researchgate.net/publication/355353390_The_effectiveness_of_pre-performance_routines_in_sports_a_meta-analysis)

## Sportpsychologie: Mädchen und Frauen im TT - Sport [2023-06-09]

[01]

**Ausbildung Übungsleiter:innen  
im Rahmen des  
Spezialmoduls Tischtennis**

**Mädchen treiben im Allgemeinen weniger Sport als Buben**  
Wie eine gesamtschweizerische Jugendsportbefragung zeigt, treiben die Mädchen generell etwas weniger Sport als die Buben und sie tun dies auch etwas weniger intensiv.

## Unterschiede Mädchen und Buben im Vereins-Sport (Zürich-Studie 2008)

[02] Beliebtheit Sportarten

Mädchen	Knaben	Mädchen - <b>Eiskunstlauf</b> und Knaben <b>Handball</b>
1. Turnen (Mädchenriege)	1. Fußball	Die angeführten Daten stammen aus einer gesamtschweizerischen Jugendsportbefragung aus dem Jahr 2008 (Zürich-Studie 2008)
2. Fußball	2. Turnen	
3. Tennis	3. Tennis	
4. Eiskunstlauf	4. asiatische Kampfsportarten	
5. asiatische Kampfsportarten	5. Handball	

Innerhalb der 5 beliebtesten Sportarten unterscheiden sie sich **nur in 1 Sportart!!**

[03] Unterschiede von Mädchen und Buben im Vereins-Sport

### Klarer Unterschied zwischen Buben und Mädchen zeigt sich im Vereinsleben

- Insgesamt 11.350 Kinder sind in der Stadt Mitglieder bei Sportvereinen. Gender Anteil in Vereinen in letzten 10 Jahren konstant: 2/3 Buben-1/3 Mädchen
- Allgemein weniger Mädchen als Buben in einem Verein.
- U.a. weil Buben eher auf Leistungsvergleich ausgerichtet sind als Mädchen

Ganz allgemein gehören weniger Mädchen einem Verein an als Buben. Darin spiegelt sich die Tradition des noch häufig eher auf Leistungsvergleich ausgerichteten Vereinssports, der den Buben mehr zusagt als den Mädchen.

### Mädchen treiben im Allgemeinen weniger Sport als Buben

- gesamtschweizerische Jugendsportbefragung zeigt, dass im Sport weniger Mädchen als Buben sind und sie dies auch weniger intensiv betreiben.

## [04] Vereinsleben versus freiwilligem Schulsport und in Sportferienlagern

- Bei Kindern (**10- bis 14-Jährige**) treiben 15% der Mädchen außerhalb des obligatorischen Turnunterrichts keinen Sport, bei den Knaben sind es 11%.
- Bei den Jugendlichen (**15- bis 19-Jährige**) gibt es bereits 20% Nichtsportlerinnen und 16% Nichtsportler.
- Der niedrigere Anteil der Mädchen im Vereinssport lässt somit darauf schließen, dass viele Mädchen die ihnen zusagenden Angebote nicht in den Vereinen, sondern z.B. eher im **freiwilligen Schulsport** und in **Sportferienlagern** finden, wo der Mädchenanteil fast 50% beträgt.
- Hier sind die beliebtesten Sportarten (größtenteils neue Trendsportarten):  
**Mädchen:** Reiten, Zirkuswelt, Hip-Hop, Street-Dance, Trampolin, Volleyball  
**Knaben:** Street-Soccer, Skateboarding, Uni-Hockey, Fußball, Slalom-Board, Parcours, American Football

## Angaben aus anderen Quellen

### [05] Standards für Mädchen- / Frauenförderung in Vereinen (1)

1. Der Verein schafft grundsätzlich geschlechtergerechte Zugangsvoraussetzungen.
2. Der Verein bietet mädchengerechtes Training an.
3. Der Verein schafft räumliche bzw. zeitliche Voraussetzungen für eine Mädchen- und/oder Frauengruppe.
4. Der Verein forciert die Möglichkeit des weiblichen Spielbetriebs.
5. Der Verein fördert die Teilnahme von Mädchen und Frauen an Aus- und Fortbildungsangeboten.
6. Der Verein hat eine Trainerin.
7. Der Verein achtet auf ein ausgewogenes Verhältnis von Frauen und Männern bei der Besetzung von Ämtern. Andernfalls hat er eine Beauftragte für den Mädchen- und Frauensport.

### [06] Standards für Mädchen- / Frauenförderung in Vereinen (2)

8. Der Verein beachtet die Sicherheitsbedürfnisse für Mädchen und Frauen und verfügt über eine Konzeption zur Prävention sexualisierter Gewalt (wie bspw. Ehrenkodex für Trainer/Innen).
9. Der Verein berücksichtigt die Interessen der Mädchen und Frauen in seinen Sitzungen und Zusammenkünften. Dabei wird auf eine geschlechtergerechte Sprachform und Ausdrucksweise geachtet.
10. Der Verein berichtet bei Textbeiträgen regelmäßig über Mädchen und Frauen.
11. **Der Verein berücksichtigt bei geschlechtsneutralen Motiven in der Bild- und Filmberichterstattung gleichermaßen Mädchen und Frauen bzw. Jungen und Männer.**

(Lit: DTTB)

**[07]**

**Was ist gutes Training für dich?**

Erfolg (Sieg, Lernerfolg)	28,2%
Immer Spaß haben	17,0%
Spaß haben	16,5%
Gutes Aufwärmen, Spiele	8,5%
Schwitzen, Auspowern	7,8%
Freies Spielen	4,8%
Balleimer	4,3%
Spiele mit Trainer/in	4,3%
Aufschläge	3,7%
Gute Stimmung	3,2%

**Was machst du im Training am Liebsten?**

Balleimer	21,3%
Techniktraining	15,4%
Kaiserspiel/WK	13,3%
Aufwärm-/Abschlussspiele	8,0%
mit Trainer/in spielen	5,9%
mit Freunden üben/spielen	4,3%
Doppel	4,3%
Aufschläge	3,2%
Rundlauf	2,7%

Die nachfolgenden Daten wurden von Markus Reiter u. a. bei der von DWATTM organisierten virtuellen Tagung „Auf der Suche nach Lösungen: Mehr Frauen und Mädchen im Tischtennis“ zum Woman Sport's Day 2021 präsentiert. Bei den Fragebogen wurde jeweils das Erst-, das Zweit- und das Drittgereihte abgefragt.

**[08]**

**Was ist Spaß im Training für dich?**

Lachen, lustige Sachen machen	27,7%
Freunde treffen, reden, spielen	16,5%
Reden, Kommunikation	8,0%
WK/Kaiserspiel	11,2%
etwas lernen	10,6%
zeigen, was man kann	2,7%
Spiele spielen	8,0%
Spaß am Spiel/en	5,3%
gute, lustige Trainer	4,3%
Austoben, intensives Training	4,3%
Schmettern	2,7%

**Freizeitaktivitäten neben TT?**

Musik machen	37,8%
Musik hören	4,8%
Tanzen	18,6%
Freunde treffen/ausgehen	17,0%
Teamsportarten, z.B. Fußball	14,9%
Reiten	11,7%
allgem. Sport, z.B. Rad fahren	11,2%
Schwimmen	9,6%
Trendsport, z.B. Inliner	8,5%
Turnen	8,0%
Handarbeiten, basteln	8,0%

Es gibt auch artverwandte Tätigkeiten die zusammen bewertet werden müssen.

**[09] Grundsätze im Geschlechtervergleich (Schwedische Redewendung)**

„Jungen wollen gewinnen,

*Mädchen wollen etwas können.“*

„Jungen spielen gerne gegeneinander,

*Mädchen spielen gerne miteinander.“*

„Jungen lernen Freunde beim Sport kennen,

*Mädchen bringen Freunde zum Sport mit!*

## [10] Philosophien im Umgang mit Mädchen

„Ein offenes Ohr, eine offene Hand – manchmal auch zwei!“

**Strategien zum Mädchensport**

1. Einfangen
2. Binden
3. Einbinden

Trainingsphilosophie:

### 1. Ziel: „Ich kann etwas“

- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken,
- viel loben, anfeuern, bestärken, motivieren, stark reden

### 2. Ziel: „Ich kann auch etwas wegstecken!“

- Mentale Stärke verbessern, etwas aushalten, Selbstbehauptungswille

-----

**1. Einfangen:** Mädchen sind grundsätzlich schüchterner als Jungen. Bei ihnen muss erst ein Selbstvertrauen aufgebaut werden. Sie brauchen im Verein eine Atmosphäre, in der sie sich wohl fühlen können. Die Jungen spielen lieber gleich Wettkämpfe, um sich zu messen, wer der Beste ist. Bei Mädchen sollten vor allem am Anfang die Trainingsinhalte spielerisch (keine Wettkämpfe, nicht gleich Technik oder Taktik trainieren etc.) und wenn möglich speziell auf die Mädchen ausgerichtet sein.

**2. Binden:** Mit der Zeit wächst das Interesse der Mädchen am Tischtennis spielen. Sie wollen etwas lernen und können. In dieser Phase sind sie sehr lernbereit bzw. lernbedürftig und gegenüber technischen Fragestellung viel aufgeschlossener als Jungen. Sie sollten sich schon auf das nächste Training freuen. Aber auch die spielerische Komponente sollte nicht verloren gehen. Vor allem das Aufwärmen sollte variabel und bunter gestaltet werden, z.B. mit Bewegung zur Musik (Tanzen, rhythmische Gymnastik o.ä.) oder mit Koordinationsspielen.

**3. Einbinden:** Haben sie mal Gefallen am Tischtennis gefunden, mögen sie sich auch untereinander messen, wobei es hier nicht unbedingt um das Siegen geht. Die soziale Komponente ist bei ihnen wichtig. In erster Linie wollen sie mit anderen Mädchen (Freundinnen, Vereinskolleginnen etc.) spielen. Schon sehr früh sind die Mädchen bereit, wenn sie etwas können, auch den anderen (ev. jüngeren) Mädchen weiter zu geben oder ihnen beim Training oder im Wettkampf unterstützend zur Seite zu stehen - im Sinne von „Helfen untereinander, damit wir gemeinsam stärker werden“.

Anm.: In der Broschüre „**Just for Girls**“ vom DTTB findet man viele praktikable Anregungen für Aktionstage. Anfängertraining speziell mit Mädchen sowie Wissenswertes über die Hintergründe.

## [11] Was machen erfolgreiche „Mädchenvereine“ anders?

- **mädchenspezifische Trainingsangebote**
- **getrennte und gemischte Trainingsgruppen**
- **Trainerinnen (40% Anteil) und Trainer**
- **Damenmannschaften (im Schnitt mind. 2)**
- **mittel-und langfristige Integration**
- **Vorbilder im Verein in Sport und Verwaltung**
- **mehr als nur TT im Verein / Freizeitangebote**
- **Frauen-und Mädchenvertretung im Vorstand**
- **Image-, PR-und Marketing-Maßnahmen**
- **Outfit**

**[12] Wie sollte ein/e Trainer/in sein?**

freundlich, nett	58,6%
kann gut erklären	25,0%
humorvoll, witzig	16,5%
streng, Durchsetzungsvermögen	14,9%
gute/r Spieler/in	9,6%
geduldig	8,0%
nicht so streng	7,4%
hilfsbereit, aufmerksam, rücksichtsvoll	6,4%
fair	5,3%
motivierend	5,3%

**Mädchen und Frauen im Sport – Praxis, Martina Kapfinger**

**[13] Kernaussagen:**

Die Kinder kommen nicht mehr einfach zu den Vereinen, sie müssen „**abgeholt**“ werden.  
Mädchen noch mehr als Jungs!!

Mädchen müssen vom Gesamtkonzept überzeugt sein, das **DRUM HERUM** ist wichtig!

Diese und die nachfolgenden Aussagen erfolgten bei der von DWATTM organisierten virtuellen Tagung „Auf der Suche nach Lösungen: Mehr Frauen und Mädchen im Tischtennis“ zum Woman Sport's Day 2021

**[14] Verein muss aktiv sein**

**Projekte:**

- innerhalb der Gemeinde, Stadt, Bezirk
- gemeinsam mit den Verbänden
- Feste, Veranstaltungen (Charity – gutes Tun, Anhänger finden)

**Kooperationen:**

- speziell mit Schulen und Kindergärten
- Lehrerfortbildungen, Projektwochen
- WoGoS (**W**omensport **G**oes **S**chool)
- KiGeBe (**K**inder **G**esund **B**ewegen)

Bei den Kooperationen sind nicht mehr alle aktiv.

**[15]**

**Training**

- Organisation & Koordinierung
- Anfänger – Hobby – Leistungskader innerhalb einer Trainingseinheit
- Gemeinsame Bereiche schaffen, damit Freundinnen, Geschwister, Verwandte mitkommen und ins Training eingebaut werden können
- Qualität
- Leistungskader zusätzliche Einheiten ohne Anfänger und Hobby
- Häufigkeit- Alle gemeinsam 2x pro Woche, - Leistung 3-4x pro Woche, - Spitzensport täglich (5-6x pro Woche)

**Trainer**

- Vorteile in Kirchbichl: mehr weibliche Trainer, alle Eigenbau
- 6 Trainerinnen
- 3 Trainer
- 1 - 2 Profitrainer zusätzlich für Spitzensport

**Aushängeschilder**

- Identität schaffen
- Mut
- Bereitschaft
- Flexibilität

**[16] Einbindung der Eltern**

- Anfängergruppe – Hobbygruppe – Leistungsgruppe
- Für jede dieser Gruppen stehen mindestens 2 Trainerinnen zur Verfügung (je nach Gruppengröße)
- Zusätzlich wird versucht jeweils ein Elternteil zu integrieren (meist Mütter)
- Eltern als Betreuer, Fahrer, Begleiter
- Ebenso wie beim Training, werden Eltern bestmöglich eingebunden
- Bindung der ganzen Familie zum Verein vertiefen! (mehr Unterstützung!)

**[17] Einbindung in eine Mannschaftsmeisterschaft (Teamgeist!)**

relativ früh – Bildung von Mannschaften und Teilnahme an Mannschaftsmeisterschaften (MMS) - nicht (nur) isoliert Mädchen- / Damen MMS, sondern auch gemischt mit männlichen Spielern!

**Ziele:**

- Abenteuer zu erleben und Spaß haben
- Ergebnis, ob Sieg oder Niederlage ist nicht an 1. Stelle
- Dabeisein und das Miteinander zählt
- Zuerst als Team, danach auch im Einzel

Anmk.: wird kontrovers diskutiert – v. a. ob und ab wann man Nachwuchsspielerinnen in Damen und / oder Herren Meisterschaftsbetrieb einbinden kann / soll!?

**[18]**

**Realität**

- Verlieren macht stark
- Gewinnen ist leichter
- alles halb so schlimm

**Prioritäten richtig setzen**

- Zuerst Selbstvertrauen aufbauen!
- Der Ehrgeiz zum Gewinnen wird geweckt, wenn die Mädchen erkennen, was sie können

**Geduld und Vertrauen**

- Hobby-/Vereinssport
- Bezirks-, Landesmeisterschaften
- Spitzensport, Bundesliga
- Betreuerschiene
- Ausbildung zur Übungsleiter:in oder Trainer:in etc.
- „... **der richtige Weg ist für eine jede anders...**“

**[19] Probleme**

**Probleme – Drop out**

- Schulwechsel
- Akzeptanz
- Freundeskreis
- Beziehungen
- Beruf
- Wohnortwechsel
- Gründung einer Familie
- etc.

**Probleme Richtung Spitzensport**

- Akzeptanz
- Lebensunterhalt
- Perspektive
- etc.

**Fazit: Auch wenn man zu Beginn etwas mehr in die Mädchen investieren muss, ist die gemeinsame Zeit dafür umso intensiver**



## Tischtennis im Behindertensport [2023-06-09]

[01]

**Ausbildung Übungsleiter:innen  
im Rahmen  
Spezialmodul Tischtennis**

### [02] Die Rolle von Tischtennis im Behindertensport

Zunehmende Bedeutung des Sports für Menschen mit Behinderung,  
Paralympics sind die weltweit drittgrößte Sportveranstaltung

- TT als Rehabilitations-, Freizeit-, Wettkampf-/Vereins- oder Leistungssport

**Vorteile des Tischtennis:**

- ohne großen Aufwand beinahe überall machbar, von Alter und Geschlecht unabhängig
- bei verschiedensten Behinderungen ausführbar und risiko- und verletzungsarm
- fördert Kraft, Ausdauer, Reaktion, Koordination und Gleichgewicht
- positiver Einfluss auf die Psyche und verbessert Lebensqualität

Man kann dies in den letzten Jahren an stark steigenden Teilnehmerzahlen bei den Paralympics erkennen.

Bei den Paralympics 2021 in Tokyo haben über 4000 AthletInnen teilgenommen.

### [03] Statistik für Personen mit Behinderungen in Österreich

In Österreich	ca. 10% der Bevölkerung haben Behinderungen.
Zusammen mit Angehörigen	sind daher sehr viele Menschen in Österreich im Parasport involviert
2022 waren in Österreich:	108 Behinderten-Sport Vereine gemeldet, mit ca. 6500 AthletInnen in Vereinen auch zusammen mit Nicht-Behinderten (Inklusion)

**Begriffserklärung *Barrierefrei* :**

*Barrierefrei* sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für Menschen mit Behinderungen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe auffindbar, zugänglich und nutzbar sind. Hierbei ist die Nutzung behinderungsbedingt notwendiger Hilfsmittel zulässig.“

## [04] Statistik Österreich – aktive Tischtennis SpielerInnen

Einzelnen Bundesländer		aktiv (MS, ÖM, Turniere)*
Niederösterreich	NÖ	20
<b>Tirol</b>	<b>T</b>	<b>18</b>
Steiermark	St	16
Oberösterreich	OÖ	11
Salzburg	S	10
Wien	W	10
Burgenland	B	4
Kärnten	K	2
Vorarlberg	V	1
<b>gesamt</b>		<b>81</b>

\* Aktive Teilnahme an ÖM (Team, Einzel) und sonstigen Turnieren, die im Jahr 2018 in der Österreichischen Rangliste erfasst waren.

## [05] Was ist eine Klassifizierung und warum braucht man sie?

Keine Erfindung des Behindertensports – unterschiedliche Einteilungen in vielen Sportarten

- verschiedene Altersklassen (U11, U13, ... U21, .. Allgemeine Klasse, .. Senioren)
- Gender (männlich - weiblich)
- Gewichtsklassen im Judo, Handicap im Golf, ...
- = Zusammenfassung von TeilnehmerInnen einer Sportart in ähnliche Gruppen ->Damit:

- **realistischer Leistungsvergleich**
- **faire und spannende Wettkämpfe**
- **Wer klassifiziert?**
- **nationale oder internationale Klassifizierer (Sportpass). Eine positive Klassifizierung berechtigt ein Antreten in einer bestimmten Para-Sportklasse**



## [06] Prinzipien der Klassifizierung

Die Klassifizierer evaluieren immer 3 wichtige Fragen:

1. Hat der Athlet eine zugrundeliegende Erkrankung mit einer physischen oder psychischen Beeinträchtigung, die ihn in der Ausübung der jeweiligen Sportart einschränkt.
2. Ist diese Beeinträchtigung relevant, dass es die "Minimal Kriterien für Beeinträchtigungen" in der jeweiligen Sportart erfüllt?
3. Zu welcher Sportklasse kann er/sie aufgrund seiner/ihrer Einschränkung am ehesten zugeteilt werden, damit seine Beeinträchtigungen faire Verhältnisse für alle SportlerInnen dieser Klasse ermöglicht werden!

## [07] Tischtennis: Klassen 1 - 11

### Klassen Sitzend TT1-TT5

TT1 ... QS bis C5/C6  
 TT2 ... QS bis C6/C7  
 TT3 ... QS bis Th7/Th8  
 TT4 ... QS bis L1  
 TT5 ... QS unterhalb L1  
 (Beinamputierte, etc.)

### Klassen Stehend TT6-TT10

TT6 ... schwere Behinderung v.  
 OEx+UEx  
 TT7 ... schwere Behinderung in  
 Beinen  
 TT8 ... mäßige Behinderung in  
 Beinen  
 TT9 ... leichte Behinderung in  
 Beinen  
 TT10.. leichteste Behinderung  
 (Oex/Uex) „minimal  
 disability“

### TT11 Klasse für Menschen mit mentaler Behinderung

**Abkürzungen:** QS Querschnitt (Lähmungshöhe), Oex/Uex obere/untere Extremität (Arme/Beine), WS=Wirbelsäulenbereiche (C=Cervikal=Hals-, Th=Thorakal=Brust-, L=Lumbal=Lendenwirbelsäule)

## [08] Klasse TT-11: Mentalbehindertensport

Startberechtigt sind Menschen mit einer mentalen Behinderung, wie z.B. Down Syndrom, Lernbehinderung, Verhaltensstörungen, etc., die einen IQ von unter 70 aufweisen. der vor dem 18 Lebensjahr nachgewiesen werden muss.

Ein/e Sportler/in hat eine mentale Behinderung, wenn er/sie diese dauerhafte Intelligenz- und Erwerbsminderung bestätigt hat durch...

- ein fachärztliches und psychologisches Gutachten
- einen Ausweis vom Bundessozialamt
- einen Bescheid der Landesregierung

Derzeit gibt es trotz der großen Bandbreite an Behinderungsformen nur eine Klasse, es wird aber derzeit an neuen und gerechteren Klassifizierungssystemen gearbeitet.

## [09] Tischtennis im Behindertensport- spezielle Regeln (1)

Es sind die allgemeinen Regeln der International Table Tennis Federation (ITTF) gültig.

### Einige wenige Ausnahmen:

Beim **Aufschlag** muss der Ball hinter die Grundlinie gespielt werden! Er darf weder am Tisch zurückrollen, wie z.B. bei starkem Unterschnittspiel, noch über die Seitenkante hinaus rollen oder springen, sondern muss den Tisch hinter der weißen Grundlinie verlassen. (-> wenn er seitlich hinaus gespielt wird, dann gibt es LET = Wiederholung des Aufschlages ohne Zählen des Punktes)

Das Service muss gleich korrekt gegeben werden wie bei SportlerInnen ohne Behinderung (i.e. Hochwerfen des Balles aus der flachen Hand mindestens >16 cm!)

Sollte dies aufgrund einer Beeinträchtigung nicht möglich sein, so muss diese alternative Möglichkeit (Ball hochwerfen vom Schläger oder von der Spielhand) im Sportpass eingetragen sein (damit muss es Schiedsrichter erlauben!)

## [10] Tischtennis im Behindertensport- spezielle Regeln (2)

### Einige wenige Service - Ausnahmen (Forts.):

- Es gibt verschiedene Behinderungen der Spielhand, mit denen das Service nicht korrekt (aus dem flachen Handteller) durchführbar ist: so z.B. wenn Verkrümmungen (Kontrakturen) vorliegen oder wenn einzelne Finger(-glieder) fehlen oder wenn ein Behelf benötigt wird, um den Schläger festhalten zu können. z.B. bei Fehlen von Gliedmaßen, oder bei Schwäche der Unterarm- oder Handmuskeln
- Falls irgendwelche Behelfe notwendig sind, müssen sie im Sportpass eingetragen sein (damit sie der Schiedsrichter sehen und erlauben kann!)



## [11] Tischtennis im Behindertensport- spezielle Regeln (3)

**Beim Doppel:** Aufschlagwechsel alle 2 Punkte gleich wie bei den SportlerInnen ohne Behinderung!

Im Doppelmodus gilt die oben beschriebene Aufschlagregel nicht. Hier darf wie bei den Nicht-Behinderten auch über die Seitenkante hinaus serviert werden.

Regelungen für RollstuhlfahrerInnen

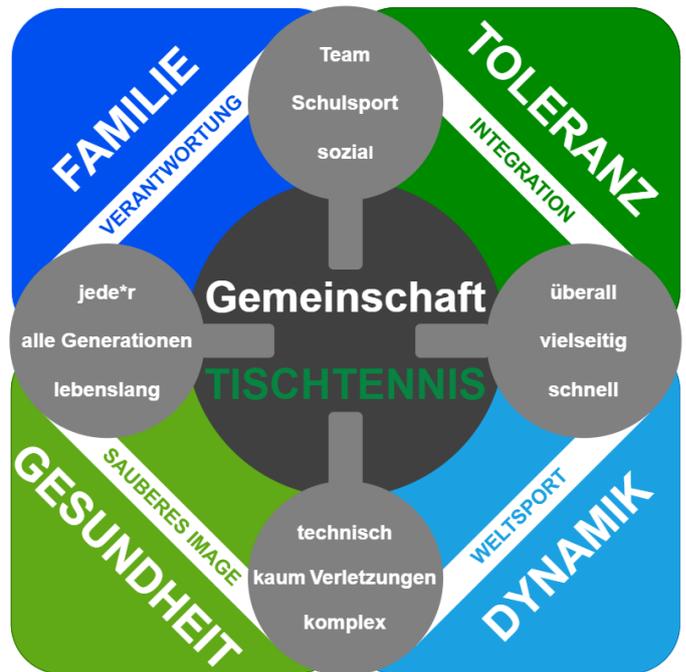
Gespielt wird der Ball jeweils von dem/der SpielerIn, der/die auf der jeweiligen Seite sitzt -> *Die SpielerInnen müssen nicht abwechselnd den Ball zurück spielen!*

Die Seite wird jeweils nach zwei Aufschlägen gewechselt, indem das Rückschlagende Team die Plätze tauscht.

-> *Der/die SpielerIn bleibt mit seinem/ihrer Rollstuhl jeweils auf einer Seite! Mit der Spielhand darf er klarerweise die Mittellinie überkreuzen - allerdings darf kein Teil des Rollstuhls die Mittellinie überragen.*

## [12]





## Script Teil Fragen

### Ausbildung Übungsleiter:innen Spezialmodul Tischtennis

## Prüfung Spezialmodul Theorie [2023-06-09]

Veranstalter		
Ausrichter		
Ort		
Datum		
LTTV - Pass-Nr.	Familiennamen	Vorname

Es sind 16 Fragen zu beantworten. Beurteilung: richtig / falsch (als richtig gilt nur, wenn alle richtigen Antworten ausgewählt wurden; eine falsche Antwort, oder eine fehlende richtige Antwort bedeutet Frage falsch beantwortet), damit die Prüfung als **BESTANDEN** gewertet wird, müssen mindestens 8 Fragen (50 %) richtig beantwortet werden. Die Beantwortung hat in der linken Spalte am Beginn der Zeile zu in dem dafür vorgesehenen Quadrat zu erfolgen. Die Spalte auf der rechten Seite ist für Vermerke des Prüfers bei der Kontrolle vorgesehen.

Als Fragetypen werden Multiple choice (alle Punkte richtig, Teile der Punkte richtig, es können alle richtig, eine richtig, oder einige richtig sein, kein Fall, keine richtig) und Reihungen eingesetzt. Die Fragen können positiv oder negativ formuliert sein.

Für die Beantwortung der 16 Fragen auf den folgenden Seiten steht eine Übungseinheit (45 Minuten) zur Verfügung.

Fragen richtig beantwortet		
Damit Theorie	Bestanden	nicht bestanden
Name und Unterschrift Prüfer		

**Fragenkatalog [2023-06-09]**

**XX**

**Nummer bezieht sich auf Folie in entsprechendem Abschnitt**

**Organisation des TT-Sports und Wettbewerbe**

	<b>Welche Aussage(n) zur Erlangung der Spielberechtigung in der Mannschaftsmeisterschaft ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>11</b>
<input type="checkbox"/>	Die Anmeldung muss beim Dachverband (ASKÖ, ASVÖ, Sportunion) erfolgen	
<input type="checkbox"/>	Eine Spielberechtigung in der Mannschaftsmeisterschaft ist erst nach ordnungsgemäßer Anmeldung beim zuständigen LTTV gegeben	j
<input type="checkbox"/>	Die Spielberechtigung ist sofort gegeben.	
	<b>Welcher Punkt spricht an erster Stelle gegen eine Teilnahme an Wettkämpfen und kreuze diesen an?</b>	<b>21</b>
<input type="checkbox"/>	Wenn keine Punkte erzielt werden	
<input type="checkbox"/>	Wenn die vorgegebene Platzierung nicht eingehalten wird	
<input type="checkbox"/>	Wenn zu wenig Tempo erreicht wird	
<input type="checkbox"/>	Wenn das erforderliche Mindestkönnen hinsichtlich Technik usw. nicht ausreichend beherrscht wird	j
<input type="checkbox"/>	Wenn zu viele Fehler passieren	
	<b>Welche Aussage(n) zu für den Aktiven im Rahmen Wettbewerb auftretende Belastungen ist/sind richtig, sind zu berücksichtigen und kreuze diese an?</b>	<b>23</b>
<input type="checkbox"/>	Umstände bei der Anreise	j
<input type="checkbox"/>	Anzahl der Bewerbe mit Teilnahme und der dabei gegebene Zeitplan	j
<input type="checkbox"/>	Chancen bei den Bewerben mit Teilnahme	j
<input type="checkbox"/>	Sicherstellung qualifizierte Betreuung bei den Wettkämpfen	j
	<b>Welche Aussage(n) zur EDV Unterstützung der Wettbewerbe und Auswertung ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>24</b>
<input type="checkbox"/>	XTTV deckt den Bereich der Einordnung in ein internationales nach Stärke geordnetes Ranglistensystem ab	
<input type="checkbox"/>	Rating Central deckt den großen Bereich der Abwicklung von Wettbewerben von der Meldung, Organisation bis zum Berichtswesen ab	
<input type="checkbox"/>	XTTV deckt den großen Bereich der Abwicklung von Wettbewerben von der Meldung, Organisation bis zum Berichtswesen ab	j
<input type="checkbox"/>	Rating Central deckt den Bereich der Einordnung in ein internationales nach Stärke geordnetes Ranglistensystem ab	j

**Regel-, Geräte- und Materialkunde**

	<b>Welche Aussage(n) zur Aufschlagregel ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>07</b>
<input type="checkbox"/>	Der Aufschlag muss nahezu senkrecht hochgeworfen werden	j
<input type="checkbox"/>	Der Ball darf sowohl in der aufsteigenden als auch in der fallenden Phase getroffen werden	
<input type="checkbox"/>	Der Ball muss sich vom Beginn des Aufschlags bis er geschlagen wird hinter der Grundlinie des Aufschlägers befinden und darf für den Rückschläger nicht verdeckt werden	j
<input type="checkbox"/>	Die Schlägerfläche des Aufschlägers muss während des Aufschlags für den Gegner immer sichtbar sein	
	<b>Welche Aussage(n) zum Aufschlag im Doppel ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>09</b>
<input type="checkbox"/>	Der Aufschlag muss von der rechten Tischhälfte des Aufschlägers in die rechte Tischhälfte des Gegners serviert werden	j
<input type="checkbox"/>	Berührt der Ball beim Aufschlag das Netz und springt auf die falsche gegnerische Tischhälfte, so wird der Ball wiederholt	
<input type="checkbox"/>	Berührt der Ball beim Aufschlag (Einzel) das Netz und springt ohne die gegnerische Tischhälfte zu berühren ins Aus, so wird der Ball wiederholt	
<input type="checkbox"/>	Wirft der Aufschläger den Ball zum Service auf und versucht den Ball zu schlagen, trifft ihn aber nicht, so wird der Aufschlag wiederholt	
	<b>Welche Aussage(n) ist/sind gemäß der seit 2017 gültigen Regelung zum Coaching erlaubt und kreuze diese an?</b>	<b>17</b>
<input type="checkbox"/>	Beratung nach Ende der Einspielzeit und vor Start des Spiels, sofern es zu keiner Verzögerung des Spielstarts kommt	j
<input type="checkbox"/>	Beratung zwischen den Ballwechseln, ohne eine Verzögerung des Spiels herbeizuführen	j
<input type="checkbox"/>	Beratung während des Ballwechsels	
<input type="checkbox"/>	Spieler geht zum Coach, während sein Gegner den Ball von außerhalb der Box holt und ist zurück, wenn sein Gegner zurückkommt	j
	<b>Welche Aussage(n) zu Situationen, in denen der Spieler mit einer gelben Karte rechnen muss, ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>18</b>
<input type="checkbox"/>	Er/Sie serviert zum zweiten Mal nicht korrekt	
<input type="checkbox"/>	Er/Sie berührt den Ball im Ballwechsel mit dem T-Shirt und spielt weiter	
<input type="checkbox"/>	Er/Sie tritt nach dem Tisch oder einer Umrandung	j
<input type="checkbox"/>	Er/Sie hebt die Hand bevor der/die Gegnerin serviert, da er/sie noch nicht bereit ist	
	<b>Welche Aussage(n) zu Time-Out ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>22</b>
<input type="checkbox"/>	Ein Time-Out darf einmal pro Spiel genommen werden und maximal 30 Sekunden dauern	
<input type="checkbox"/>	Ein Time-Out darf einmal pro Spiel genommen werden und maximal 60 Sekunden dauern	j
<input type="checkbox"/>	Ein Time-Out darf zweimal pro Spiel genommen werden und maximal 30 Sekunden dauern	
<input type="checkbox"/>	Ein Time-Out darf zweimal pro Spiel genommen werden und maximal 60 Sekunden dauern	

**Trainer & Athleten – Fehler & Coaching**

	<b>Welche Aussage(n) zum Wichtigsten beim Training mit Kindern ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>05</b>
<input type="checkbox"/>	Vermitteln von Spaß und Freude an der Sportart Tischtennis	j
<input type="checkbox"/>	Turniere gewinnen	
<input type="checkbox"/>	Ehrgeiz fördern	
	<b>Welche Aussage(n) zum Begriff „Multiplikatoren für die Sportart Tischtennis“ ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>06</b>
<input type="checkbox"/>	Menschen, die von der Faszination Tischtennis angesteckt sind	j
<input type="checkbox"/>	Menschen, die beim Training nur Druck aufbauen, ständig von Bestrafung sprechen und kein Lob aussprechen	
<input type="checkbox"/>	Menschen, die sich in der Sportart Tischtennis freiwillig mehr als sie müssten engagieren (Jugendtrainer, Vorstandsmitglieder, etc.)	j
	<b>Welche Aussage(n) zu einem guten Vereinstrainer für die Nachwuchsarbeit ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>09</b>
<input type="checkbox"/>	Vermittelt Spaß und Freude am Tischtennis	j
<input type="checkbox"/>	Bindet Kinder an den Verein (gemeinsame Ausflüge, Turniere, etc.)	j
<input type="checkbox"/>	Animiert zum Wettkampf (Rangliste, Vereinsmeisterschaft, Weihnachtsturnier, etc.)	j
<input type="checkbox"/>	Fördert die talentiertesten Jugendlichen und versucht diese in Leistungszentren der Verbände unterzubringen	j

## Aufbau Übungseinheiten

	<b>Welche Aussage(n) zum Vordruck Stundenbild ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>04, 09</b>
<input type="checkbox"/>	Ist eine Planungshilfe für eine Übungseinheit	j
<input type="checkbox"/>	Unterstützt die Dokumentation aller Daten der Übungseinheit	j
<input type="checkbox"/>	Dient der Qualitätssicherung des Trainings	j
<input type="checkbox"/>	Ersetzt die Planung des Trainers	
	<b>Welche Aussage(n) zu Punkte beim Anfängertraining ist/sind besonders wichtig und kreuze diese an?</b>	<b>16</b>
<input type="checkbox"/>	Ballgewöhnung	j
<input type="checkbox"/>	Grundstellung	j
<input type="checkbox"/>	Sidesteps	j
<input type="checkbox"/>	Schlägerhaltung	j
<input type="checkbox"/>	Taktische Maßnahmen	
	<b>Welche Aussage(n) über Begriffe zu „Organisationsformen des Trainings“ ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>12</b>
<input type="checkbox"/>	Individualtraining	j
<input type="checkbox"/>	Rundlauf	
<input type="checkbox"/>	Einwurftraining	j
<input type="checkbox"/>	Stationstraining mit speziellem Trainingsprogramm auf einzelnen Tischen	j
<input type="checkbox"/>	Gruppentraining mit auf allen Tischen gleichem Trainingsprogramm	j
	<b>Welche Aussage(n) zu Punkten, die für die Qualität des Trainings positive Bedeutung haben, ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>13</b>
<input type="checkbox"/>	Wechsel entsprechend gleichwertiger oder stärkerer Trainingspartner	j
<input type="checkbox"/>	Dem Trainingsziel entsprechende Traineranzahl	j
<input type="checkbox"/>	Nach Bedarf dem Trainingsziel entsprechende zusätzliche Trainingspartner	j
<input type="checkbox"/>	Trainingsorte mit täglich weiten Anfahrsstrecken	
	<b>Welche Aussage(n) zum Aufwärmen ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>18 19 20</b>
<input type="checkbox"/>	Aufwärmen dient der Vorbereitung auf eine körperliche Belastung	j
<input type="checkbox"/>	Aufwärmen ist der Startteil einer Übungseinheit und muss auch Freude machen	j
<input type="checkbox"/>	Für Tischtennis soll es eine eigene standardisierte TT-Aufwärmeinheit geben, die im Laufe der Zeit den eigenen Erfordernissen entsprechend angepasst werden kann	j
<input type="checkbox"/>	Ziel des Aufwärmens ist, am Ende erschöpft zu sein	

**TT - Spezifika Grundlagen und Taktik**

	<b>Welche Aussage(n) zum optimalen Balltreffpunkt beim VH Konter ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>1/04 1/05 2/10</b>
<input type="checkbox"/>	in steigender Ballphase kurz nach dem Aufsprung	j
<input type="checkbox"/>	in fallender Ballphase	
<input type="checkbox"/>	Bis nahezu zum höchsten Punkt oder kurz davor	j
	<b>Welche Aussage(n) zur Entscheidung über das Spielsystem ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>1/06</b>
<input type="checkbox"/>	Die Entscheidung über das Spielsystem eines Aktiven soll bereits in einem frühen Stadium getroffen werden	
<input type="checkbox"/>	Die Entscheidung über das Spielsystem eines Aktiven trifft der Trainer	
<input type="checkbox"/>	Die Entwicklung zum Spielsystem erfolgt im Lauf der Zeit und die Entscheidung trifft der Aktive freiwillig	j
<input type="checkbox"/>	In jedem Fall darf eine Entscheidung erst nach dem Erlernen der Grundtechnik und nicht in einem zu frühem Stadium der technischen und körperlichen Entwicklung erfolgen	j
	<b>Welche Aussage(n) zu Maßnahmen zur Taktik mit dem Ball ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>1/17</b>
<input type="checkbox"/>	Stellungsspiel	
<input type="checkbox"/>	Tempo	j
<input type="checkbox"/>	Rotation	j
<input type="checkbox"/>	Platzierung	j
<input type="checkbox"/>	Flughöhe	j
	<b>Welche Aussage(n) zur Auswertung nach einem Wettkampf ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>1/20</b>
<input type="checkbox"/>	Welche Stärken wurden ausgespielt	j
<input type="checkbox"/>	Welche Schwächen wurden festgestellt	j
<input type="checkbox"/>	Wo hat der Schiedsrichter falsch gezählt	
<input type="checkbox"/>	Bewertung der ausgewählten Taktik und deren Umsetzung	j

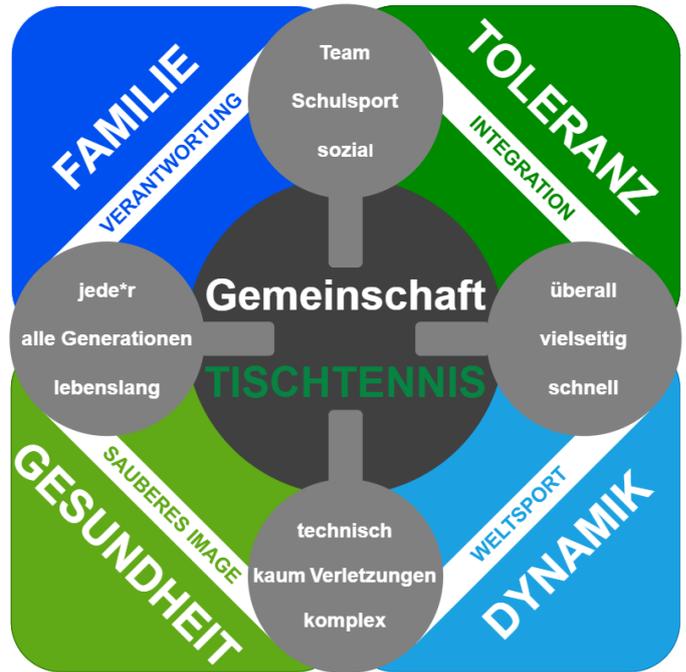
**TT-Spezifika Schlagarten**

	<b>Welche Aussage(n) zum Balltreffpunkt ist/sind bei jedem Schlag richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/02, 2/03</b>
<input type="checkbox"/>	hinter dem Körper	
<input type="checkbox"/>	vor dem Körper	j
<input type="checkbox"/>	seitlich zum Körper	
	<b>Welche Aussage(n) zur Frage „Bei welchem Schlag verändert sich der Winkel zwischen Ober- und Unterarm gering bis fast nicht?“ ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/06</b>
<input type="checkbox"/>	VH Topspin	
<input type="checkbox"/>	VH Konter	j
<input type="checkbox"/>	RH Topspin	j
	<b>Welche Aussage(n) zum Beginn der Ausholbewegung beim VH Topspin bei viel Unterschnitt ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/07</b>
<input type="checkbox"/>	höher	
<input type="checkbox"/>	tiefer	j
<input type="checkbox"/>	immer gleich, egal wie viel Schnitt	
	<b>Welche Aussage zur Fehlerkorrektur steht am Beginn bzw. an erster Stelle und kreuze diese an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Analysieren	
<input type="checkbox"/>	Korrigieren	
<input type="checkbox"/>	Wissen	j
	<b>Welche Methode der Betrachtung bei der Fehlerfeststellung zur Fehlerkorrektur ist vorrangig richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Isolierte Betrachtung	
<input type="checkbox"/>	Ganzheitliche Betrachtung	j
	<b>Welche Aussage(n) zum geplanten Ansetzen des Zeitpunktes von Korrekturmaßnahmen innerhalb einer Übungseinheit ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Im 1. Teil	j
<input type="checkbox"/>	Im Mittelteil	
<input type="checkbox"/>	Im letzten Drittel	

	<b>Im Zuge einer Fehlerkorrektur sind viele Schritte erforderlich. Welcher von den nachfolgenden Schritten ist als erster klarzustellen und kreuze diesen an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Wieso ist es falsch	
<input type="checkbox"/>	Was kann ich dagegen unternehmen	
<input type="checkbox"/>	Einschätzen der Fehlerwertigkeit	
<input type="checkbox"/>	Was ist falsch	j
	<b>Welche Aussage(n) zur Position, die der Trainer einnehmen soll, um Fehler zu erkennen und korrigieren zu können, ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Gegenüber dem Aktiven	j
<input type="checkbox"/>	Seitlich neben dem Aktiven	j
<input type="checkbox"/>	Hinter dem Aktiven	j
	<b>Welche Aussage(n) bezüglich Gründe für die Behinderung einer erfolgreichen Fehlerkorrektur ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Einsatz von Hilfsmitteln	
<input type="checkbox"/>	Kindgerechte Erklärungen bzw. Anweisungen	
<input type="checkbox"/>	Kontrollfragen, ob Anweisungen verstanden wurden	
<input type="checkbox"/>	Physische und/oder psychische Ermüdung	j
	<b>Welche Aussage bei der Fehlerkorrektur unter Verwendung vieler Bälle ist die beste Lösung und kreuze diese an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Einsatz eines Roboters	
<input type="checkbox"/>	Selbst „einwerfen“	
<input type="checkbox"/>	Einwurf durch andere geübte Person	j
	<b>Welche Aussage(n) zur Be- oder Verhinderung einer erfolgreichen Fehlerkorrektur durch Einwerfen ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	ungenauere Platzierung	j
<input type="checkbox"/>	hohes Tempo	j
<input type="checkbox"/>	unregelmäßige Ballfolgen	j
<input type="checkbox"/>	schlechte Ballqualität	j
	<b>Um einen allfälligen Fehler zu korrigieren sind einige Schritte notwendig. Reihe die angeführten Punkte in der erforderlichen Reihenfolge (mit 1 beginnend, aufsteigend) durch Eintragen der entsprechenden Zahl.</b>	<b>2/25</b>
<input type="checkbox"/>	Erkennen	3
<input type="checkbox"/>	Auswählen	5
<input type="checkbox"/>	Wissen	1
<input type="checkbox"/>	Korrigieren	6
<input type="checkbox"/>	Analysieren	4
<input type="checkbox"/>	Beobachten	2

## TT Methodik Übungen Tischtennis

	<b>Welche Aussage(n) bezüglich Gründe für die Zusammenstellung von separaten Trainingsgruppen ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>04</b>
<input type="checkbox"/>	Aus organisatorischen Gründen	j
<input type="checkbox"/>	Wegen großen Leistungsunterschieden bei den Aktiven	j
<input type="checkbox"/>	Wegen unterschiedlichen Lernzielen für die Aktiven	j
<input type="checkbox"/>	Wegen Herkunft oder Milieu bedingten Unterschieden	
	<b>Welche Grundsatzaussage(n) zu methodischen Übungen ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>05</b>
<input type="checkbox"/>	mit allen Übungen beginnen	
<input type="checkbox"/>	vom Leichten zum Schwierigen	j
<input type="checkbox"/>	mit Schwierigen beginnen	
	<b>Welche Aussage(n) zu regelmäßigen Übungen ist/sind richtig und kreuze diese an?</b>	<b>12</b>
<input type="checkbox"/>	Spieler A weiß immer wohin er den Ball bekommt	j
<input type="checkbox"/>	Spieler B weiß immer wohin er den Ball bekommt	j
<input type="checkbox"/>	Spieler B muss damit rechnen, dass der Ball an eine andere definierte Stelle kommt	
<input type="checkbox"/>	Spieler B darf den Ball beliebig zurückspielen	
<input type="checkbox"/>	Spieler B muss den Ball auf einen vorgegeben Punkt zurückspielen	j

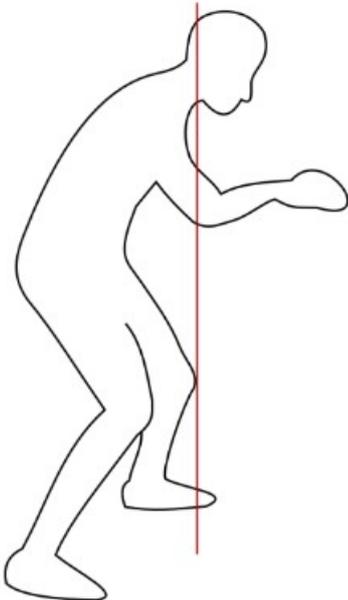


## Script Teil Bonus

### Ausbildung Übungsleiter:innen Spezialmodul Tischtennis

## Bonus [2023-06-09]

### Was immer wieder benötigt wird



#### [01] Grundstellung

Der Stand ist etwas breiter als Schulterbreit, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper nach vorne gelehnt. Das Bein der Schlaghandseite ist leicht nach hinten versetzt. Schulter, Knie und Zehenspitzen (des vorderen Beines) bilden eine senkrechte Linie zum Boden. Das Gewicht ist auf den Fußballen. Die Grundstellung sollte so früh wie möglich in das Training eingebaut werden. Auch direkt beim Aufwärmen und bei Koordinationsübungen, zB beim Start von Laufübungen

#### [02] Sidesteps

Sidesteps sollten, wie die Grundstellung, auch abseits vom Tisch trainiert werden. Dabei ist auf die Ausführung zu achten. Sidesteps für TT beginnen in der Grundstellung und die gebeugten Knie, sowie der nach vorne gebeugte Oberkörper, sollten auch während den Sidesteps beibehalten werden.

#### [04] Lauf ABC

Varianten zum normalen Lauf. zB Anfersen, Hopslerlauf, Kniehebelauf, beidbeinige Sprünge, Sidesteps, Rückwärtslauf, etc. Schult die Koordination und eignet sich gut zum aufwärmen.

#### [05] Hütchenlauf

Verschiedenfarbige Hütchen oder Markierteller werden zufällig im Raum verteilt. Beim Laufen sollen sich die Teilnehmer kreuz und quer zwischen den Hütchen bewegen. Dadurch entsteht mehr Dynamik als beim normalen Einlaufen mit Runden oder Längen. Verschiedenfarbige Hütchen können mit Kommandos versehen werden. zB beim Klatschen so schnell wie möglich zu einem roten Hütchen sprinten.

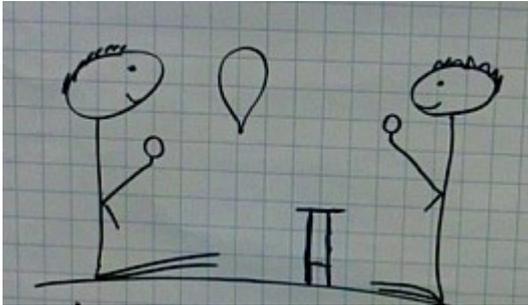
#### [06] Spiele auf kleinem Raum

Fang- und Ballspiele auf kleinem Raum eignen sich gut als Vorbereitung für das Training. Die kurzen Reaktionszeiten und die schnellen Richtungswechsel durch das kleine Feld, haben viele Gemeinsamkeiten mit Tischtennis. Mit Banden oder anderen Begrenzungen lässt sich das Spielfeld leicht verkleinern.

**[07] Schattentraining** Eine gute Möglichkeit um die Bewegungen zu schulen. Um es interessanter zu gestalten sind Variationen möglich. zB das Spiegelspiel: einer zeigt vor und der andere (oder die anderen) muss so schnell wie möglich die Bewegung (gespiegelt) nach machen. Zusätzlich erschwert mit Sidesteps, vor-zurück Bewegungen, Ausführung mit der schwächeren Hand, etc. Auch direkt am TT-Tisch und mit TT-Schläger möglich.

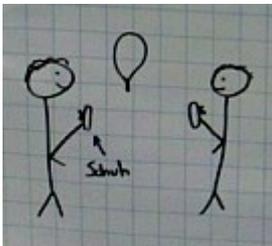
## Übungen Ballgewöhnung

### Übungen mit einem Ball allgemein



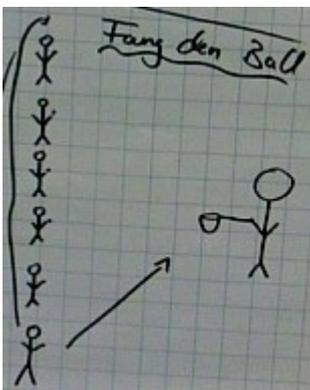
#### [08] Das Luftballon-Duell

Zwei Spieler sitzen sich gegenüber. Zwischen den beiden steht als Mittelmarkierung eine Bank. Ein Luftballon wird mit der Hand hin und her gespielt. Dabei darf der Ball nicht den Boden berühren. Könnte auch mit einem TT-Schläger gespielt werden.



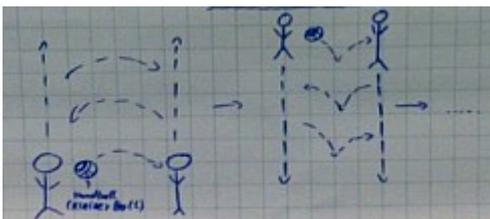
#### [09] Schuhschlagen

Zwei Spieler benutzen zum Hin- und Herschlagen eines Luftballons je einen Schuh.



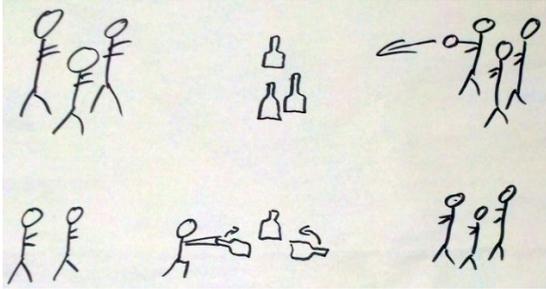
#### [10] Fang den Ball

Text ?



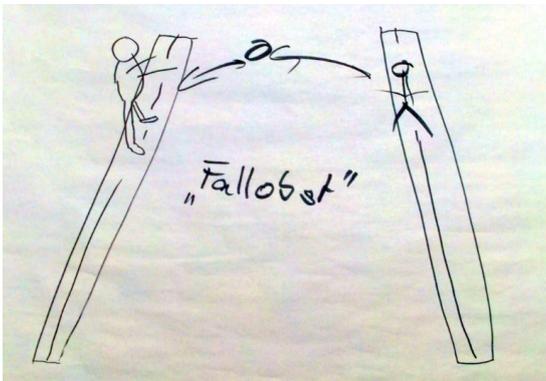
#### [11] Handball - auf und ab

Zwei Spieler werfen sich einen Ball zu und bewegen sich dabei in eine Richtung.



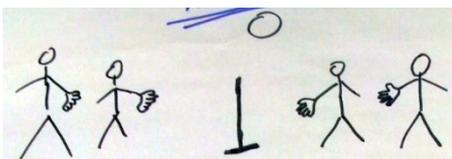
### [12] Flunkie Ball

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber, in deren Mitte ein oder mehrere Kegel (oder ähnliche Gegenstände) platziert werden. Die Mannschaften werfen abwechselnd mit einem Ball auf die Kegel und versuchen diese umzuwerfen. Trifft Mannschaft A einen oder mehrere Kegel, muss Mannschaft B diese wieder aufstellen. Bis alle Kegel wieder stehen, verliert Mannschaft B Zeit von ihrem Zeitkonto (z.B. 2 Minuten). Verloren hat die Mannschaft, deren Zeitkonto zuerst aufgebraucht ist.



### [13] Fallobst

Zwei Kinder stehen sich auf zwei Bänken gegenüber, deren Abstand voneinander variabel ist. Die Beiden werfen sich einen Softball (oder andere Bälle verschiedener Größen und Gewicht) zu. Welche Paarung schafft die meisten Pässe ohne, dass der Ball auf den Boden fällt?



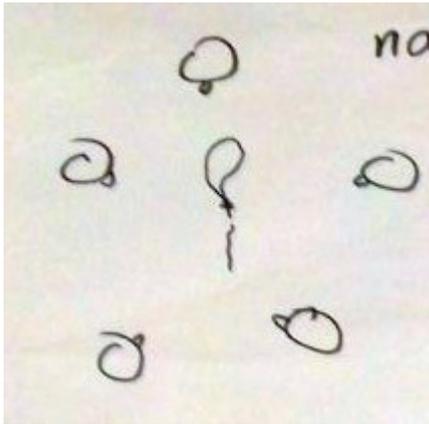
### [14] Handtennis

Gespielt wird mit der Hand und leichtem Plastikball (oder Luftballon) statt Tennisschläger bzw. TT-Schläger und Tennisball bzw. TT-Ball. Als Netz dient eine oder zwei Umrandungen. Die Hallenlinien markieren das Spielfeld.



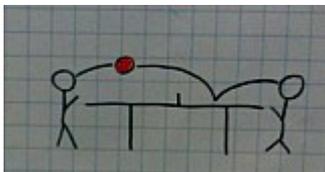
### [15] Indiaca

Indiaca ist ein südamerikanisches Rückschlagspiel. Das Spielgerät sieht wie ein übergroßer Federball aus. Dieser kann sich z.B. mit einem oder mehreren Partnern zugespielt werden. Auch ein Wettkampf über ein Netz ist möglich.



**[16] Der verlorene Ball**

Die Kinder werfen sich, in einem Kreis formiert, einen Luftballon (oder einen Ball) zu. Bevor ein anderes Kind angespielt wird, muss dessen Name gerufen werden.



**[17] Head-Shot**

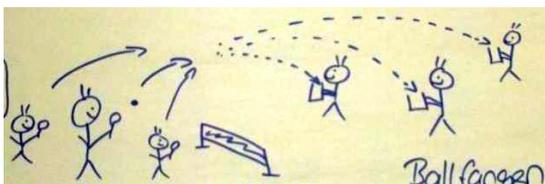
Ein leichter, gut springender Ball, wird per Kopfball am TT-Tisch hin und her gespielt.



**[18] TT-Kopfball**

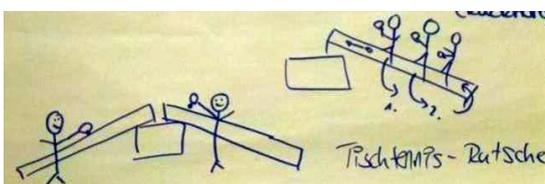
Bevor der Softball über das TT-Netz geköpft wird, wird er mit der Hand in die Luft geschlagen.

**Übungen mit einem TT - Ball**



**[19] Ballfangen**

Zwei Mannschaften stehen durch eine Bande getrennt gegenüber. Hallenlinien markieren das Spielfeld. Mannschaft A wirft TT-Bälle in hohem Bogen in das gegnerische Feld, während Mannschaft B versucht, diese mit einem Becher (oder ähnliches) aufzufangen. Zunächst werden die Bälle der Reihe nach geworfen, später werden alle Bälle gleichzeitig geworfen. Welche Mannschaft fängt die meisten Bälle auf?



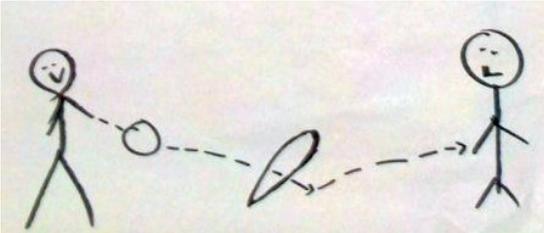
**[20] Tischtennis-Rutsche**

Bänke werden wie auf dem Schaubild platziert. Die Kinder rollen die Bälle (z.B. mit der Rückhand) eine Bank hoch und die andere Bank runter.



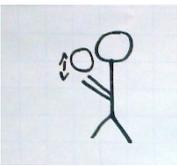
**[21] Roll die Nuss**

Ein Kind rollt die Nuss (einen TT-Ball) auf einem Schrägtisch zu einem höher postierten Kind nach oben, während dieses sie festhält und nach unten gezielt rollen lässt.



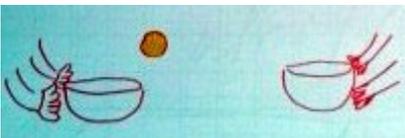
**[22] TT-Zirkus**

Ein Kind (oder ein Betreuer) wirft einen großen Gymnastikreifen so, dass dieser durch die ganze Halle rollt. Zwei gegenüber postierte Spieler versuchen, einen TT-Ball durch den rollenden Gymnastikreifen zu werfen.



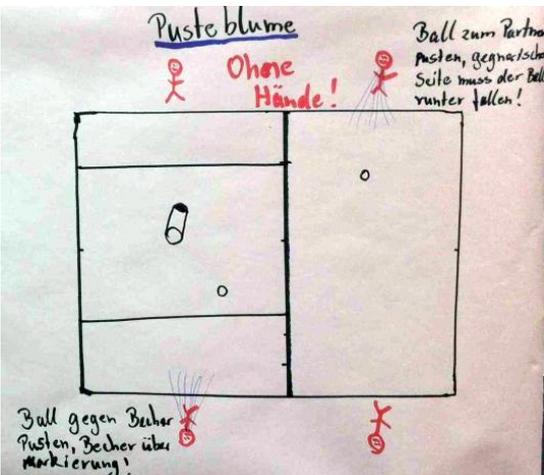
**[23] Ballerkundung**

Ein TT-Ball wird auf unterschiedliche Arten in die Luft, auf den Boden oder zu einem Mitspieler befördert.



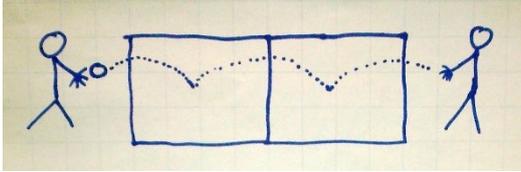
**[24] Schüsselgolf**

Mindestens zwei Spieler erhalten Schüsseln. Ein TT-Ball muss mit der Schüssel aufgefangen werden, ohne dass er wieder aus der Schüssel springt. Der Ball wird entweder per Hand oder direkt aus der Schüssel geworfen.



**[25] Pusteblume**

Gespielt wird längs auf einer Tischhälfte. Ein TT-Ball muss von zwei gegenüber postierten Spielern nach vorne gepustet werden. Entweder einfach nur über die Tischkante des Gegenspielers, oder mit einem Becher in der Mitte, der so immer weiter auf die Seite des Gegenspielers gestoßen wird. Hat der Becher eine vorher festgelegte Linie überquert, wird gepunktet.



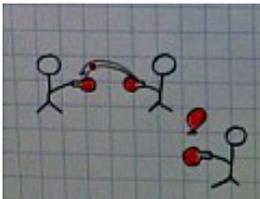
### [26] Hand-Ping-Pong

Gespielt wird Tischtennis ohne Schläger. Der Ball muss jedoch bei jedem Schlag (wie beim Aufschlag) zunächst auf der eigenen Tischhälfte aufkommen und dann auf der gegnerischen.

## Übungen mit einem TT – Ball und - Schläger

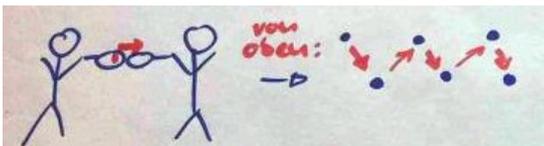
[27] Skizzen !

Tippen, Prellen, Balancieren (verschiedenen Variationen, Vorhand, Rückhand)



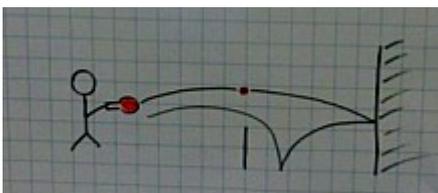
### [28] Zeitbombe

In einer Gruppe von Spielern balanciert je ein Spieler einen TT-Ball oder einen Luftballon auf dem TT-Schläger und spielt ihn, sobald er ihn unter Kontrolle hat, zum nächsten Spieler weiter. Wer die Bombe balanciert wenn sie explodiert (der Countdown abgelaufen ist) hat verloren.



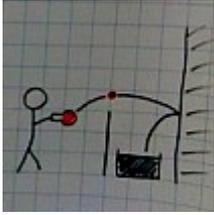
### [29] Schmuggler

Die Kinder sind Schmuggler, die eine geheime Nachricht (den TT-Ball) schmuggeln müssen. Die Nachricht kann nur durch Herüberrollen des Balles von einem auf den anderen Schläger übermittelt werden. Alternativ kann dabei tatsächlich ein vorher geheimes Passwort weitergegeben werden. Auch kann vor der Übergabe ein Hindernis überwunden werden.



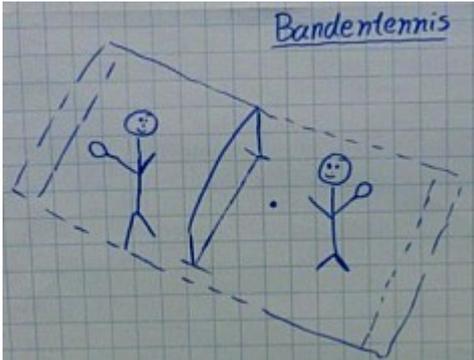
### [30] Bande im Weg

Ein TT-Ball soll so an die Wand geschlagen werden, dass er zunächst einmal aufspringt und anschließend eine Bande überquert und zum Spieler zurückspringt.



### [31] Bande im Weg

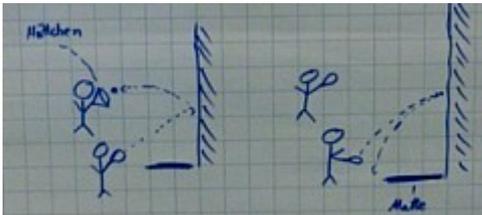
Ein TT-Ball soll so an die Wand geschlagen werden, dass er zunächst einmal aufspringt und anschließend eine Bande überquert und zum Spieler zurückspringt.



### [32] Bandentennis

Gleiche Regeln wie beim Tennis, nur dass mit TT-Schläger und TT-Ball gespielt wird. Als Spielfeldmarkierung dienen Hallenlinien. Das Netz wird mit Banden gebildet.

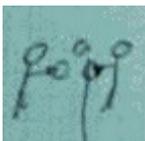
Geht mit allen möglichen Arten von Bällen und Schlägern



### [33] Wand-Pong

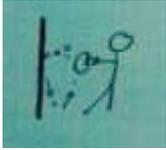
Ähnlich wie beim Squash wird hier mit Tischtennisschläger und Tischtennisball gegen eine Wand gespielt. Vorher wird eine Spielfläche an der Wand ausgedeutet. Der Ball muss an die Spielfläche geschlagen werden. Die Spieler schlagen abwechselnd den Ball gegen die Spielfläche an der Wand, warten bis der Ball einmal aufgesprungen ist, und schlagen ihn erneut gegen die Wand. Gespielt wird zum Beispiel wie im Tischtennis bis 11 Punkte pro Satz.

Geht mit allen möglichen Arten von Bällen und Schlägern



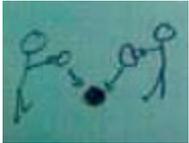
### [34] Level X

Eine Hallenlinie dient als Mittellinie zwischen 2 Spielern. Das Spiel beginnt mit Level 1: Ein Luftballon wird mit großen Schlägern hin und her gespielt. Level 2 ist schon schwieriger: Der Luftballon wird nun mit TT-Schlägern geschlagen, während Level 3 (TT-Schläger + Softball) noch näher am Original Level 4 (TT-Schläger und TT-Ball) ist.



**[35] Partnerwand**

Der Ball soll so kontrolliert an die Wand geschlagen werden, dass er zum Spieler zurückspringt um erneut gegen die Wand geschlagen zu werden.



[36] ?



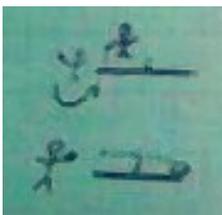
**[37] Eierlaufen**

Der Ball wird auf dem Schläger balanciert und dabei ein Slalom-Parcour bewältigt.



**[38] Pass auf**

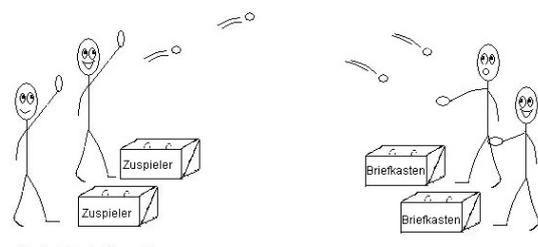
Spieler A spielt den Ball über den Boden zu Spieler B, während dieser gleichzeitig den Ball in hohem Bogen zu Spieler A schlägt. Schaffen es die Beiden sich synchron die Bälle zuzuspielen?



**[39] Hören und Schlagen**

Spieler A steht in ausreichender Entfernung mit dem Rücken zu Spieler B. Wenn Spieler B den Ball in Richtung Spieler A schlägt, hört dieser dies, dreht sich um und fängt den Ball auf.

Anschließend dreht sich Spieler B um und Spieler A schlägt den Ball.



**[40] Luftpost**

Auf der einen Seite befinden sich die Zuspieler, auf der anderen Seite die Briefkästen. Die Zuspieler schießen ununterbrochen TT-Bälle in Richtung der Briefkästen. Dort dürfen die Bälle nur mit dem Schläger aufgefangen und in die Briefkästen befördert werden.

Teams werden entweder durch einen Zuspieler und einen Briefkasten oder durch mehrere Zuspieler und einen Briefkasten gebildet.



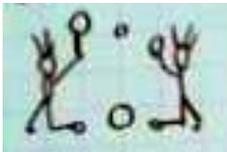
**[41] Überwinde den Graben**

Zwei Spieler spielen sich den TT-Ball mit einem TT-Schläger über einen Graben (bestehend aus zwei Banden) gezielt zu.



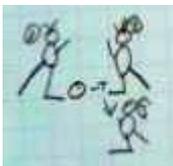
**[42] Schnappi**

Zwei Spieler spielen sich den Ball (ohne Tisch) direkt ohne ihn aufspringen zu lassen zu.



**[43] Doppelball**

Wieder spielen sich zwei Spieler den Ball (ohne Tisch) ohne ihn auf dem Boden aufspringen zu lassen zu. Diesmal passen sie sich jedoch noch gleichzeitig einen Softball mit den Füßen zu.



**[44] Staffel-Ball**

Text ?



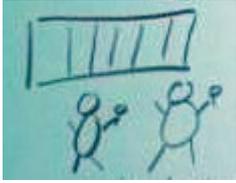
**[45] Bandentennis**

Gleiche Regeln wie beim Tennis, nur dass mit Tischtennisschläger und -ball gespielt wird. Als Spielfeldmarkierung dienen Hallenlinien. Das Netz wird mit Banden gebildet.



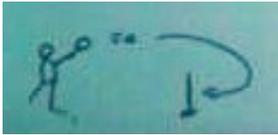
**[46] Hindernis-Parcours mit Schläger**

Die Spieler durchqueren einen Hindernis-Parcours und balancieren dabei TT-Bälle auf dem Schläger.



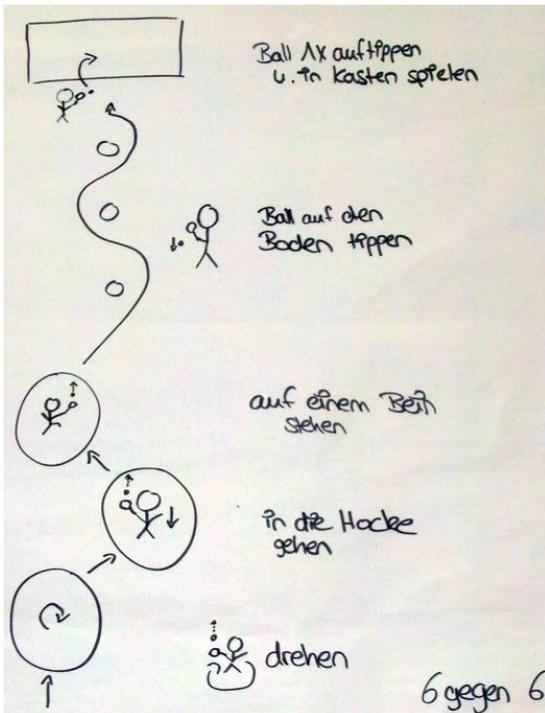
#### [47] Gegen die Wand

Zwei Spieler schlagen wie beim Squash abwechselnd den Ball gegen eine Wand. Dieser darf einmal aufspringen oder volley geschlagen werden.



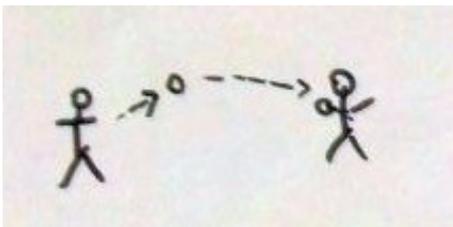
#### [48] Parkspiel

Der Ball wird so angeschnitten geschlagen, dass er über eine Bande fliegt, anschließend aufspringt und zurück zur Bande springt. Je näher der Ball an der Bande liegen bleibt, desto besser.



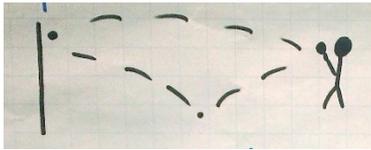
#### [49] Harry Potter

Die Spieler laufen jeder für sich, nach Zeit oder im Duell gegen eine andere Mannschaft (z.B. 6 gegen 6) durch einen Parcours und bewältigen verschiedene Aufgaben der Reihe nach, während der Ball mit dem Schläger getippt wird: 360 Grad Drehung, in die Hocke gehen, auf einem Bein stehen, Slalom den Ball tippen und anschließend den Ball in einen Kasten spielen.



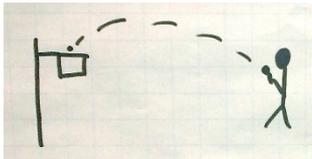
#### [50] TT-Baseball

Ein Kind wirft einem anderen einen TT-Ball zu und dieses muss versuchen den Ball mit seinem Schläger wegzuschlagen. Statt Baseballschläger und Baseballball werden TT-Schläger und TT-Ball verwendet.



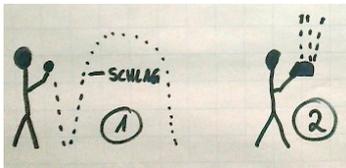
### [51] Wandspiel

Der Ball wird auf unterschiedliche Weise gegen eine Wand gespielt, z.B. einmal aufspringen bevor er die Wand trifft, einmal aufspringen nachdem er die Wand getroffen hat, direkt gegen die Wand und Schläger, ...



### [52] Ball in Korb

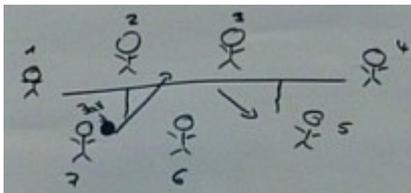
Wer schafft es, einen TT-Ball in einen Basketballkorb zu schlagen?



### [53] Gefühlspiel

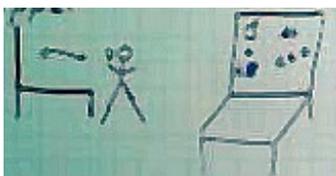
Ein TT-Ball wird auf unterschiedliche Weise nach oben und unten geschlagen und wieder aufgenommen. Besonders schwer ist es, zwei TT-Bälle gleichzeitig nach oben zu tippen.

## Übungen mit einem TT – Ball, - Schläger und - Tisch



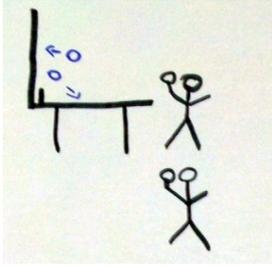
### [54] Lass ihn fallen

Mehrere Spieler stehen sich am seitlichen Teil des TT-Tisches gegenüber. Der TT-Ball wird nun von Spieler 1 mit einem Aufschlag ins Spiel gebracht. Spieler 2 lässt den TT-Ball auf dem TT-Tisch und anschließend auf dem Boden aufspringen, bevor er ihn in Richtung Spieler 2 (auf der anderen TT-Tischseite) schlägt. So geht es im Zickzack weiter zu Spieler X, bis es wieder rückwärts zu Spieler 1 geht.



### [55] Flipper

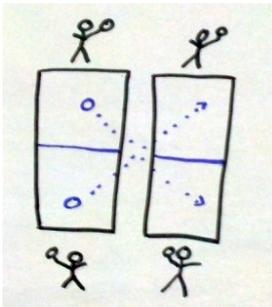
Eine TT-Tischhälfte wird hochgeklappt oder hochgestellt. An ihr werden kleine Markierungen befestigt. Für jede Markierung erhält der Spieler gewisse Punkte, wenn er sie trifft. So wird der TT-Ball mit dem TT-Schläger auf Zeit immer hin und her geschlagen und die Punkte addiert.



### [56] L-Ball

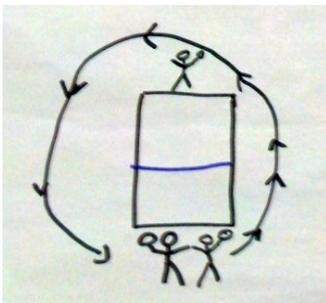
Die Kinder spielen nacheinander den Ball gegen die hochgeklappte Seite eines TT-Tisches. Jeder darf einmal schlagen und sich anschließend wieder hintenanstellen.

Wer nicht trifft, ist draußen



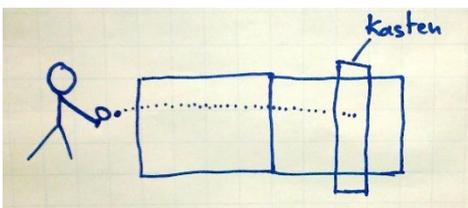
### [57] X-Ball

Zwei TT-Tische stehen in etwa einem Meter Entfernung nebeneinander. Die beiden miteinander spielenden Kinder stehen sich schräg gegenüber und spielen sich so den Ball zu.



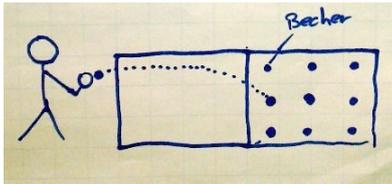
### [58] Rundlauf

Der Trainer spielt die Bälle ein, damit es zu weniger Warten kommt. Verschlägt ein Kind einen Ball, muss es diesen aufsammeln und in den Balleimer legen, aus dem der Trainer die Bälle einspielt.



### [58] Zielschießen

Ein Ziel, z.B. ein Kastenteil oder ein Eimer, steht auf der gegenüberliegenden Tischhälfte. Per Aufschlag wird versucht, das (oder in das) Ziel zu treffen.

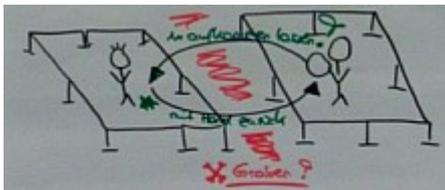


**[59] Becherball**

Auf einer Tischhälfte werden mehrere Becher platziert. Diese gilt es per Aufschlag oder nach Zuspiel durch den Balleimer abzuschießen. Pro getroffenen Becher gibt es Punkte, die am Ende summiert werden. Bei mehreren Kindern hat jeder Spieler 3 Versuche, bis der nächste an der Reihe ist.

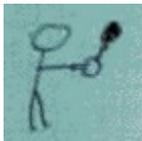
**Bearbeitung und Einordnung der Übungen offen.**

**Generell sollte noch eine Überarbeitung aller Skizzen und Texte erfolgen! Um Vorschläge wird gebeten.**



**[60] Der Graben**

Text ?



**[61] Ballon / Ball-Retter**

Text ?



**[62] TT-Biathlon**



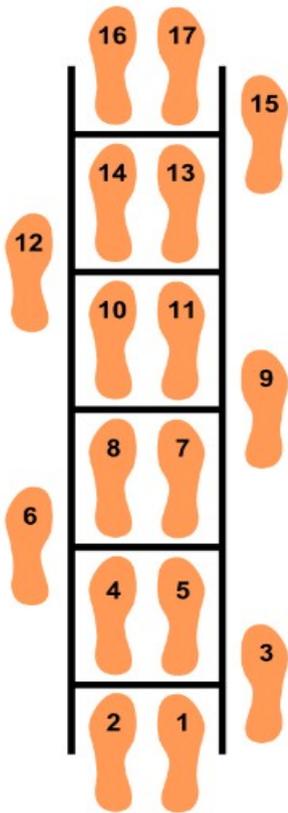


Abbildung 6: Mit beiden Füßen einmal in jedes Feld. Ein Fuß steigt beim weitersteigen zuerst nach außen.

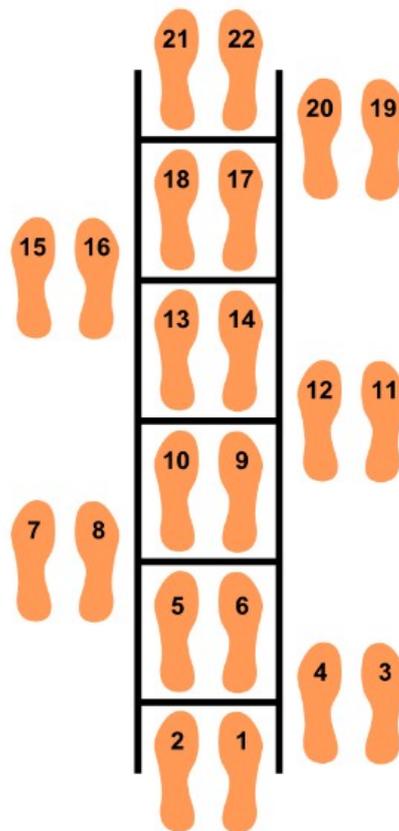


Abbildung 7: Mit beiden Füßen einmal in jedes Feld. Beide Füße steigen beim weitersteigen zuerst nach außen.

### Schattentraining

Eine gute Möglichkeit um bei Anfängern die Bewegungen zu schulen. Um es interessanter zu gestalten sind Variationen möglich. zB das Spiegelspiel: einer zeigt vor und der andere (oder die anderen) muss so schnell wie möglich die Bewegung (gespiegelt) nach machen. Zusätzlich erschwert mit Sidesteps, vor-zurück Bewegungen, Ausführung mit der schwächeren Hand, etc. Auch direkt am Tisch und mit Schläger möglich.