

# Die schnellste Ballsportart der Welt – Tischtennis spielerisch lernen

## Klassen 3 und 4

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

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



Tischtennis – ein Spiel für jedermann

© iStockPhoto

### Das Wichtigste auf einen Blick





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



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 23** in veränderbarer Form.

## 1./2. Stunde: Koordinationsschulung

**Kompetenz:** Die Kinder verbessern spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten und machen sie dabei zugleich mit Ball und Schläger vertraut.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p><b>Mit Luftballons spielen</b></p> <p>Die Schüler laufen mit ihrem Luftballon durch die Halle und experimentieren damit, z. B.: Den Ballon ...</p> <p>... durch Antippen mit den Händen (abwechselnd) in der Luft halten.</p> <p>... tippend durch einen Slalomparcours bringen.</p> <p>... mit einem Schläger tippen.</p> <p><b>Variation</b></p> <p>Die Übungen als Gruppenstaffel durchführen: Welches Team schafft es am schnellsten, eine Strecke mit Ballon zurückzulegen?</p>	<p>1 Luftballon pro Schüler, Hütchen / Slalomstangen, ggf. verschiedene Schläger</p> <p> Die Schüler müssen Rücksicht nehmen, damit sie nicht zusammenstoßen.</p>
Hauptteil	<p><b>Einstieg</b></p> <p> Zeigen Sie den Kindern einen TT-Ball und -Schläger. Lassen Sie sie schätzen, wie schwer ein Tischtennisball ist (z. B. Leichter oder schwerer als ein Luftballon?). Erzählen Sie ihnen, was in den nächsten Sportstunden um diese Sportart geht.</p> <p><b>Koordinative Übungen</b></p> <p>Anschließend führen die Schüler die Übungen wie bei M 1 beschrieben durch:</p> <p><b>Übung 1: Beintorwart</b></p> <p><b>Übung 2: Ball Balance</b></p> <p><b>Übung 3: Kauerkatze</b></p>	<p> Sammeln Sie die Vorerfahrungen der Kinder.</p> <p>M 1, Material siehe dort</p>
Abschluss	<p><b>Haltet euer Feld frei</b></p> <p>Die Gruppen stellen sich auf einem Spielfeld (durch Langbänke oder die Mitte der Halle) gegenüber. In jeder Spielfeldhälfte liegen zu Beginn gleich viele Bälle. Die Gruppen haben nun eine Minute Zeit, so viele Bälle wie möglich ins gegnerische Feld zu werfen. Welche Mannschaft hat zum Schluss weniger Bälle in ihrem Feld liegen?</p>	<p>möglichst viele TT-Bälle, Langbänke, ggf. Hütchen zur Spielfeldbegrenzung</p> <p> Es darf immer nur <u>ein</u> Ball geworfen werden.</p>

**Übung 1****Beintorwart**

M 1

**Ihr braucht** 1 Ball und 1 Hütchen pro Paar

**Ihr übt**



Stellt euch mit etwa 5 Metern Abstand hintereinander auf – der vordere Partner mit gespreizten Beinen. Der Hintere hält einen Ball in der Hand. Er wirft ihn entweder über den Kopf des Partners oder rollt ihn durch dessen Beine. Der vordere Partner muss nun versuchen, den Ball zu fangen, bevor dieser das Ziel (ein Hütchen in ca. 5 Metern Abstand) erreicht hat.



Haltet genügend Abstand zu den Hallenwänden!

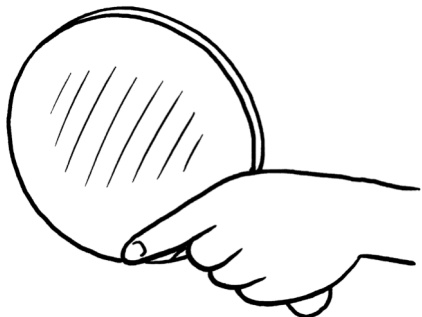


- Der hintere Partner kündigt zuvor an, wenn er den Ball wirft oder rollt.
- Verlängert/verkürzt die Laufstrecke zum Hütchen.

## M 2

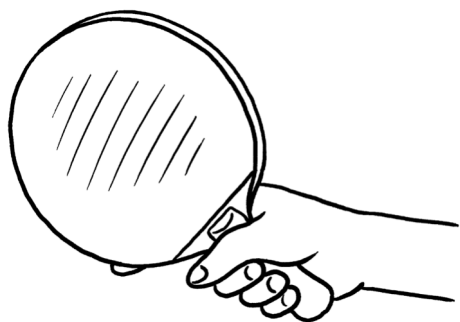
## So hältst du den Schläger richtig

### So hältst du den Griff auf der Rückhand-Seite:



Der Zeigefinger liegt waagrecht unten auf dem Schlägerblatt. Die übrigen Finger umfassen den Griff.

### So hältst du den Griff auf der Vorhand-Seite:



Der Daumen liegt am oberen Rand des Griffs. Die übrigen Finger umfassen den Griff.

**Beachte** Der Zeigefinger stützt das Schlägerblatt auf der Rückhand-Seite, der Daumen auf der Vorhand-Seite.



Die richtige Schlägerhaltung lernt ihr ganz einfach: Geht zu zweit zusammen. Strecke deinem Partner die Hand entgegen, als ob du ihn begrüßen möchtest. Dein Partner hält dir den Schläger hin – mit der Griffseite nach vorn. Nun „begrüßt“ du den Schläger auf die gleiche Weise, und schon sitzt er richtig!

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**