


Steckbrief Grundkurs Tischtennis



<p><i>Tischtennis Grundkurs</i></p> 		
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Spielerfahrung im Einzelspiel (1 vs 1) • Verständnis über grundsätzliche Punktzählweise • Ballaffinität • gute Reaktions- und Kopplungsfähigkeit • Reaktionsschnelligkeit, Schnellkraft und Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"> ○ Beweglichkeit im Handgelenk und Armen ○ Agilität in den Beinen 	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • diverse Schlagtechniken: Schupfschlag, Konterschlag, Top-Spin, Ballonabwehr • Aufschlagsvarianten • Bewegungstechnische und biomechanische Kenntnisse zu allen praktizierten Schlagtechniken • Einzel- und Doppelspiel • Spielvariationen u. a. in diversen Turniervarianten 	
Bewertung	<p>Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfähigkeiten und Fertigkeiten reflektiert in Bewegungshandeln einbringen • Fertigkeiten und Fähigkeiten im Kurs verbessern • Bewegungen und sportliche Handlungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoriegeleitet sprachlich darstellen • Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und Fehlerkorrekturen durchführen • Schwächeren helfen Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen • Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen 	<p>Klausurteil (1/3 Gewichtung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorietest: Internationales Regelwerk Teil A; Schlagtechnikanalyse bzw. Beschreibung; Ballrotationsprinzipien und deren Auswirkungen auf das Spiel • Grundschlagtechnik (Demonstration als Komplexübung) • 12-min Lauf (Wettkampf gemäß Norm)