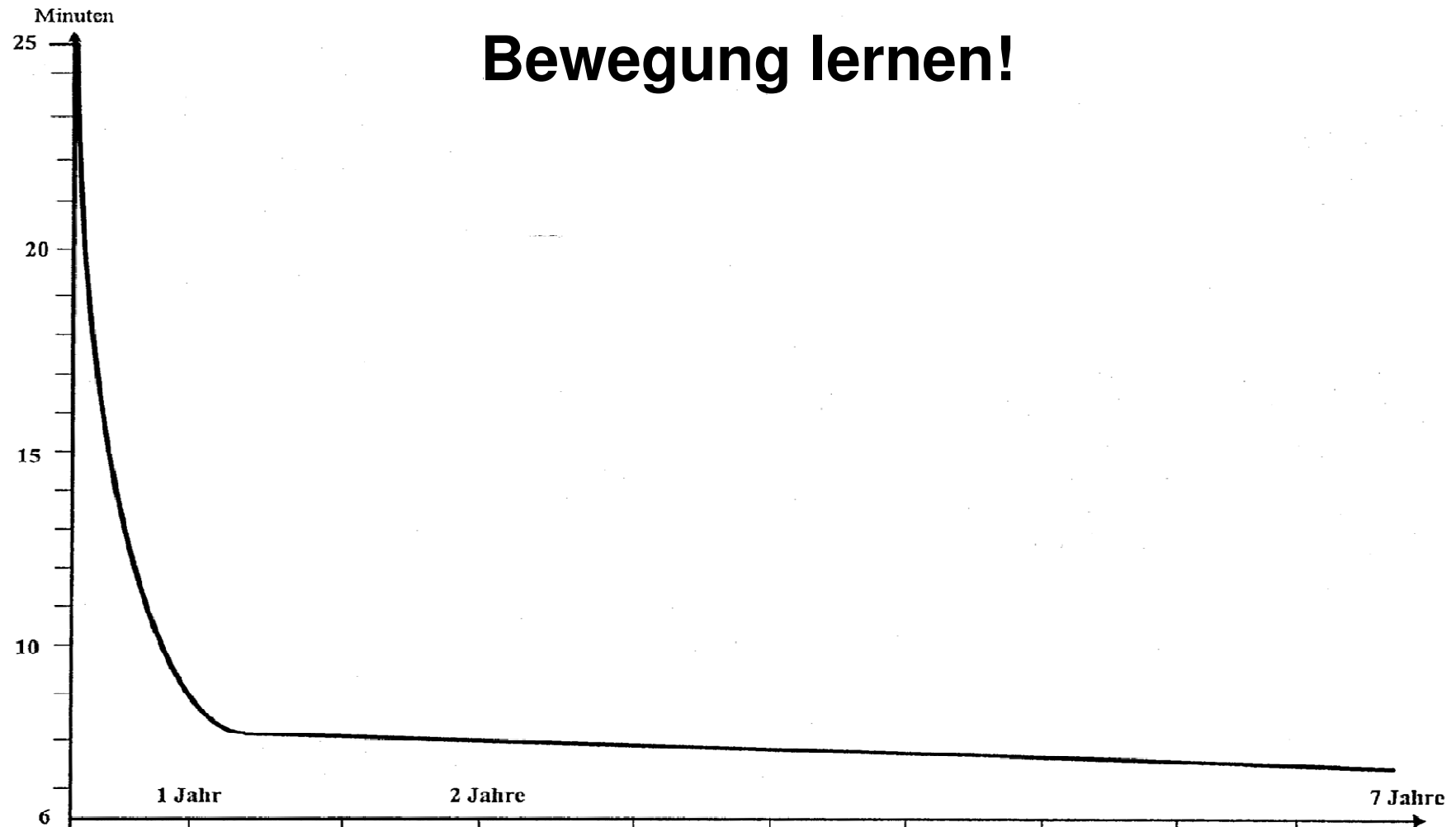


Tischtennis

Mental Bewegung lernen!

Tischtennis

Bewegung lernen!



Die Veränderung der Produktionsgeschwindigkeit einer Zigarre eines Zigarrenwicklers im Verlaufe von sieben Jahren (Crossman, 1959).

Mentales Training

Inneres Probehandeln

Mentales Training (im engen Sinne) ist eine Methode, bei der ein Bewegungsablauf gedanklich wiederholt wird, mit dem Ziel diesen zu optimieren.

Trainingsmethoden




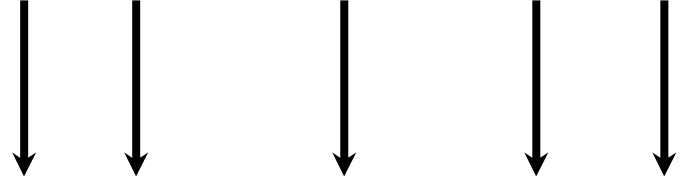

- ▶ Subvokales Training
- ▶ Verdecktes Wahrnehmungstraining
- ▶ Ideomotorisches Training

**Wirksamkeit ?
Funktion ?**

Mentales Training

Inneres Probehandeln

Vier Stufen des Mentalen Trainings (Eberspächer, 2001)

Stufe 1: Handlung laut beschreiben und schriftlich fixieren.	Dauer der Anforderung 
Stufe 2: Handlung mental, d.h. subvokal beschreiben.	
Stufe 3: „Knotenpunkte“ der Handlung laut und mental beschreiben.	
Stufe 4: „Knotenpunkte“ der Handlung symbolisch markieren.	
	

Mentales Training

Portfolio
Das eigene Können dokumentieren

- ▶ Schreibe ein Drehbuch zur Ausführung
Deiner Tischtennis-Techniken.
- ▶ Lege Knotenpunkte fest und begründe die Wahl der
Knotenpunkte.
- ▶ Markieren Deine Knotenpunkte durch Symbole (Sinnbilder).

Für welche Techniken muss Du jetzt Dein Drehbuch erstellen?

Grundstellung – Rückhand-Konter – Rollaufschlag –
Rh-Schupf – Rh-Schupfaufschlag – später Topspin

Tischtennis

MT

Knotenpunkte festlegen – persönliche Bewegungswahrnehmung

- ▶ Selbstanweisungen
- ▶ Innere Bilder
- ▶ Geräusche
- ▶ Bewegungsrhythmus, Geschwindigkeit nachempfinden

Reflexion der Bewegung !

Beispiel

Knotenpunkte der Grundstellung?

Symbol für die Grundstellung?