

Tischtennis

Rückblick: Sinnorientierungen berücksichtigen!

Selbst reflektieren

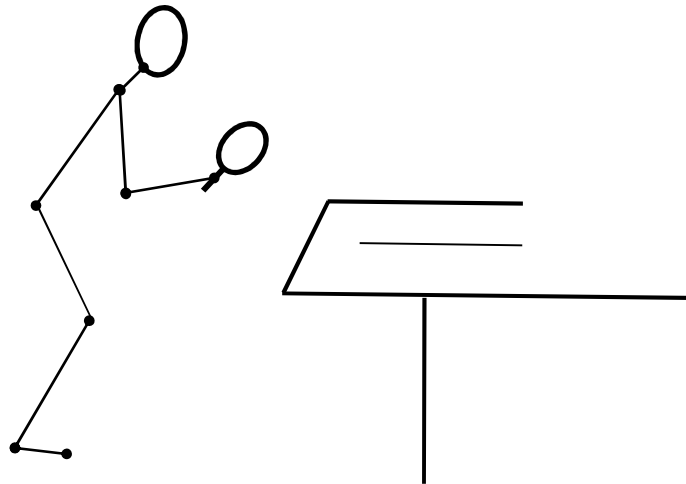
- ▶ Welchen Sinn haben Sinnorientierungen?
- ▶ Welche Sinnorientierungen lassen sich unterscheiden?
- ▶ Welche wurden im TT bislang berücksichtigt?
- ▶ Welche könnten im TT noch berücksichtigt werden?

Grundelemente der TT-Schlagtechniken

- Schlägerstellung
(offen, senkrecht, geschlossen)
- Treffpunkt
(im Aufsteigen, im höchsten Punkt, im Fallen)
- Schlagen des Balls und Rotation
(oberhalb des Äquators, unterhalb des Äquators, zentral)
- Schlägerbewegung
(von oben nach unten *oder* von unten nach oben)
- Grundstellung
Körperhaltung und Stellung zum Tisch

Wie lässt sich der Rückhand-Konter charakterisieren ?

Grundstellung



- beuge die Knie und verlagere dein Gewicht nach vorne
- beachte, dass dein Körpergewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt ist – Druckgefühl im Vorderfuß
- stelle deine Füße etwa schulterbreit auseinander
- die Fußspitzen müssen Richtung Tisch zeigen
- halte den Schläger etwa in Tischhöhe vor dem Körper

Rh-Konter - Lernverlauf dokumentieren

Aufgabe Rückhand-Konter als Partnerübung spielen
 Bewertet werden Tempo, Platzierung und Technik
 sowie Zusammenspiel.

Selbsteinschätzung

(1) Rh Roll- aufschlag	(2) Rh Platzierung hinteres Rh-Feld	(3) Rh Tempo Ball nahe Netzhöhe	(4) Rh Technik Unterarm- Dreh- Streck- bewegung	Unterarm Bewegung auf- steigend von Hüfte halb ge- schlossen	Ball- Treffpunkt vor dem Körper, Schläger folgt dem Ballflug
Partnerurteil Selbsteinschätzung		jeweils bewerten mit ++ + 0 - --			

Kommentare festhalten