

Übungen für das Tischtennis-Sportabzeichen



Übungen		talentiert ★	gut ★★	sehr gut ★★★	Ergebnis
1 Kontrollübung: Den Ball auf dem Schläger ohne Unterbrechung tippen (max. 3 Versuche).		mindestens 10 x	mindestens 20 x	mindestens 50 x	
2 Geschicklichkeitsübung: Den Ball auf dem Schläger abwechselnd mit Vor- und Rückhand tippen (max. 3 Versuche), wobei jeder Ballkontakt zählt.		mindestens 6 x	mindestens 10 x	mindestens 20 x	
3 Zielübung: Mit dem Schläger muss der Ball 8 mal in einen 3 m entfernten Kasten (70 cm lang, 40 cm tief, 50 cm breit) entweder direkt oder mit einmaliger Bodenberührung geschlagen werden.		mindestens 2 Treffer	mindestens 4 Treffer	mindestens 6 Treffer	
4 Effetübung: Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach dem Bodenkontakt zum Spieler zurückrollt • vgl. Übung mit dem Gymnastikreifen • max. 3 Versuche.		erkennbar zurückrollen	1 m zurückrollen	3 m zurückrollen	
5 Balanceübung: Den Ball auf den Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich).	Start Ziel Stangenabstand je 1 m	max. 20 Sekunden (25 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	max. 15 Sekunden (20 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	max. 10 Sekunden (15 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	
6 Platzierungsübung: 12 Aufschläge hinter der Grundlinie auf die gekennzeichneten Felder (A3-Kartons) platzieren.		mindestens 3 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 5 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 8 Treffer in ein beliebiges Feld	

Bewertung: 1-Stern-Abzeichen: mindestens 7 Sterne (jedoch müssen 4 Übungen mit mindestens einem Stern absolviert werden), 2-Stern-Abzeichen: mindestens 13 Sterne
 3-Stern-Abzeichen: Absolvierung aller Übungen mit 3 Sternen

Vorname: _____ **Name:** _____

Gesamtergebnis