

Training für Körper und Geist

Spiele mit dem Tischtennisball

Vorteile des Tischtennis-Balls (TT-Ball)

Leichtes Gewicht und geringe Größe

Keine Verletzungs- und Zerstörungsgefahr in Innenräumen und Klassenzimmern.
Im Pausenhof bzw. im Freien kann damit sehr gut gespielt werden

Geringe An-/Wiederbeschaffungskosten

Ideales Sprungverhalten: Dadurch ist freies, gefahrloses Spielen, aber auch das Anbahnen von den großen Ballspielen möglich!

Einfacher Einstieg: Anfänglich wird mit der Hand, dem Finger, dem Fuß und dem Kopf gespielt, später kommen weitere Hilfsmittel zum Einsatz

Stufe 1 Kitas

Die Kitas können mit wenig Aufwand einen Motorik- oder Bewegungsraum einrichten, in dem mit dem Tischtennisball alleine oder mit anderen, mit und ohne Anleitung gespielt werden kann. Benötigt werden Tischtennisbälle, alles andere können Gebrauchsgegenstände wie Eimer, Schüsseln, Pappbecher etc. sein. Es wird gerollt, gekickt, geworfen, gefangen, geprellt, balanciert, gepustet, chaotisch oder zielgerichtet, alleine und mit anderen gespielt. Dabei wird eigenständiges, selbstgenügsames, aber auch gemeinschaftliches und kooperatives Spielen gefördert. Gleichzeitig wird die Erfahrung und Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Interaktion mit der sozialen wie physikalischen Umwelt geschult.



Abbildung 1: gemeinschaftliches, freies Spiel

Stufe 2 Grundschule

Im Sportunterricht wird das Spiel mit dem TT-Ball wieder aufgegriffen und weitergeführt: Zuerst ohne Hilfsmittel, mit und ohne Partner, dann mit Hilfsmitteln in der Turnhalle und zielgerichtet zum Kompetenzerwerb. Es wird geübt zielgenau zu werfen, zu fangen, zu dribbeln, zu kicken, zu prellen etc., um Sportarten wie Fußball, Basketball, Handball, Tischtennis, Tennis, Badminton, Baseball, Golf, Kegeln, Dart usw. im schulischen Umfeld vorzubereiten und anzubahnen. Ein Arbeitsauftrag kann sein, dass die Schüler zu Hause weiterüben sollen. Darüber hinaus lässt sich das Spielen mit dem TT-Ball auch im Klassenzimmer in einer Spielecke, leise, inklusiv und störungsfrei integrieren. Genauso kann außerhalb auf dem Pausenhof weitergespielt werden. Der Verkauf von TT-Bällen an die Schüler/innen kann aus pädagogischen Gründen sinnvoll sein, um eine entsprechende Sorgfalt im Umgang mit dem Tischtennisball zu erreichen.



Balancieren, spielen mit schwingenden TT-Bällen



Spielen am Tisch und werfen an die Tafel/Whiteboard

Stufe 3 Weiterführende Schulen

Ausgehend von den Vorarbeiten der Kitas und Grundschulen kann an den weiterführenden Schulen auf den Grundlagen im Umgang mit dem Ball aufgebaut werden. Die typischen Ballsportarten wie Fußball, Basketball, Handball und Volleyball können dadurch schneller eingeführt werden. Auch die naheliegende Einführung von Tischtennis ist möglich. Hierbei kann auch ohne Tische und Netz über eine Langbank mit Tischtennis, Tennis und Badmintonschlägern geübt werden.

Während einer Bewegungszeit kann im gesamten Klassenzimmer gespielt werden. Ansonsten bietet sich eine Motorik/Spielecke an in der leise, inklusiv und störungsfrei agiert werden kann. Vor allem während der Pausen kann der TT-Ball sehr gut zum Einsatz kommen.

Abbildung 2:
Spielen im Klassenzimmer



Umfunkionierte Schultische



Spielen In der Turnhalle und im Klassenzimmer

Stufe 4 Arbeitsplatz

In einigen Firmen sind Tischtennistische für die Mitarbeiter vorhanden. Aber auch ohne spezielle Ausrüstung lässt sich mit Küchen, oder Bürotischen ein Rundlauf mit Kollegen oder anderes freies Spielen mit dem Tischtennisball umsetzen. Werfen in den Papierkorb, die Kaffeetasse, rollen über den Schreibtisch, balancieren mit dem Kaffeelöffel, Dart am Fenster, kegeln am Schreibtisch, Becher abwerfen, Boule oder Golf am Boden etc.



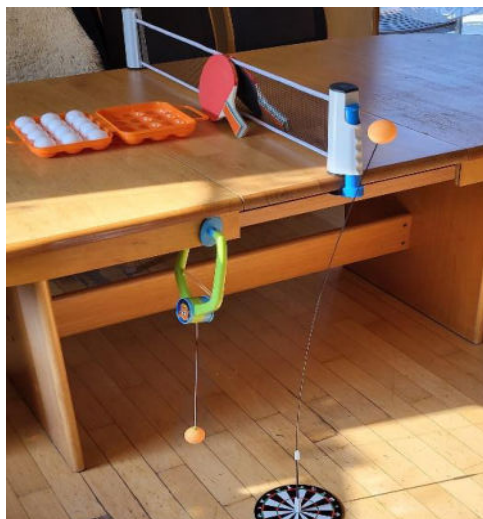
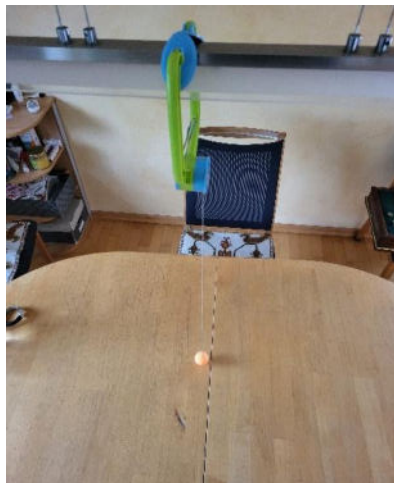
Spielgeräte für Menschen mit Bewegungsproblemen



Spielen am Arbeitsplatz in einer Werkstätte der Lebenshilfe

Stufe 5 Zu Hause

In der Wohnung kann Tischtennis und das Spielen mit dem TT-Ball immer der jeweiligen Situation angepasst werden. Abhängig von Platz, Material, Alter und persönlicher Konstitution kann im Sitzen, am Tisch, auf dem Boden, mit und ohne Partner gespielt werden. In der Küche finden sich eine Vielzahl von Spielgeräten.

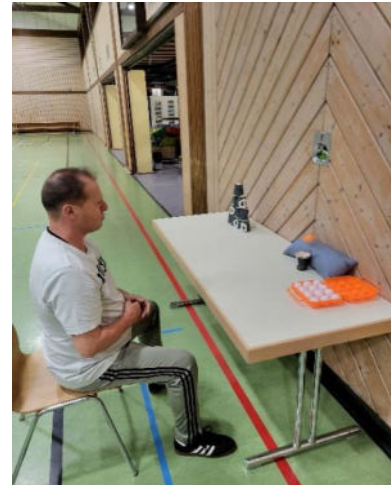


Küche und Wohnzimmertisch

Am

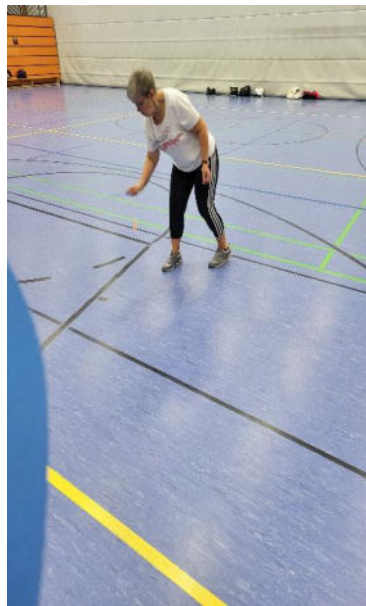
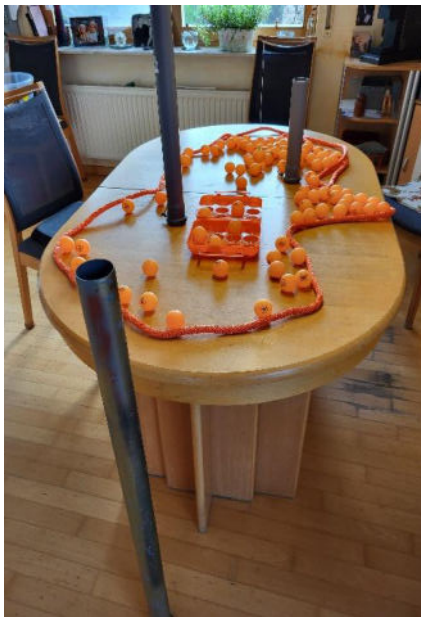
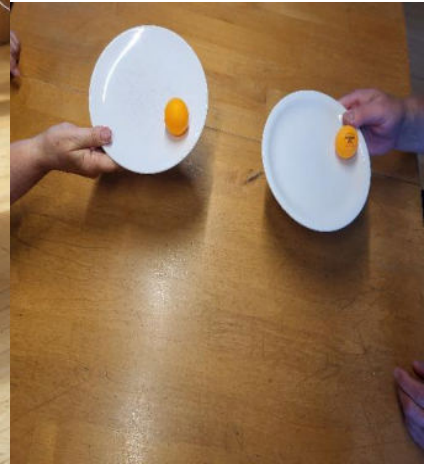
Stufe 6 Verein Bürgerhaus Freizeit Jugendzentrum

Spiele mit dem TT-Ball kann zum Aufwärmen für andere Sportarten wie Fußball, Handball, Basketball etc. oder im Kinderturnen, Gymnastikgruppen, 2. Weg Sportgruppe, zur Verbesserung der persönlichen Fitness, der Reflexe/Reaktions- und Koordinationsschulung, aber auch im Freizeitbereich, Jugendzentrum, Bürgerhaus, oder wettkampfmäßig im Tischtennis genutzt werden.



Stufe 7 im Alter

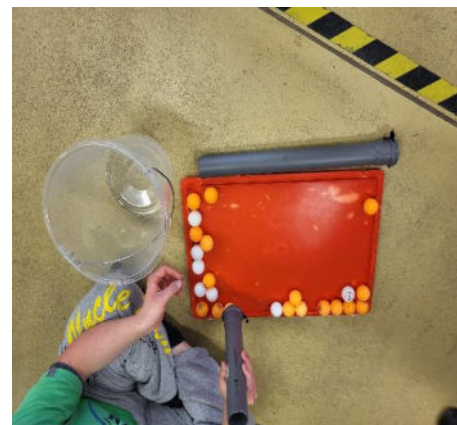
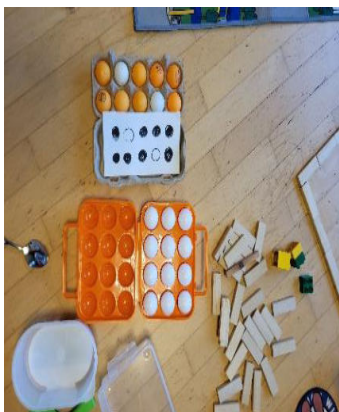
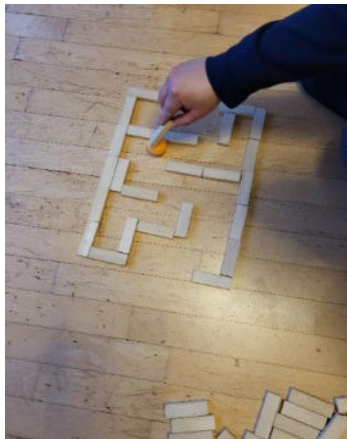
Individuell oder in Gruppen, mit wenig Aufwand und auf die Fähigkeiten der Bewohner abgestimmt kann mit oder ohne entsprechende Hilfsmitteln für das physische und geistige Wohl unserer Senioren viel getan werden.



Im Bürgerhaus, Turnhalle und Ess-Wohnzimmer

Stufe 8 Prävention, Rehabilitation und Integration

Mit wenig Aufwand und auf die Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt kann präventiv und integrativ mit dem Tischtennisball, vor oder nach einer Reha, einem Krankenhausaufenthalt, zu Hause, im Altersheim, mit Familienmitgliedern, Freunden/innen, die individuelle Fitness und Mobilität verbessert werden. Es wird der Langeweile, der geistigen und körperlichen Unterforderung und Vereinsamung durch das Spielen mit dem TT-Ball entgegengewirkt.



Hilfsmittel, die im Rehabereich bzw. Altenheim sehr gut einsetzbar sind. Tischtennisball am schwingenden Draht, an der Schnur, Rohre zum Auflesen von Bällen. Einige Hilfsmittel kann man selbst herstellen

Autoren: Roland Jung, Saarburg, rolju54@googlemail.com, 065816239, Till Jung, Trier

Dr. Timo-Klein Sötebier, Deutsche Sporthochschule Köln, Kognitions- und Sportspielforschung