

# Training für Körper und Geist

## Spiele mit dem Tischtennisball -

### Von der Kita bis ins hohe Alter

Roland Jung, Saarburg ,Sozialpädagoge, Sport/Förderschullehrer [rolju54@googlemail.com](mailto:rolju54@googlemail.com), 06581/6239;

Till Jung, M.Eng Kunststofftechnik, Trier;

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

## Vorteile des Tischtennis-Balls (TT-Ball)

- **Leichtes Gewicht und geringe Größe:**
  - Es besteht keine Verletzungs- und Zerstörungsgefahr in Innenräumen
- **Überall kann gespielt werden:**
  - Zu Hause, im Büro, in der Kita, im Hort, der Schule, am Arbeitsplatz, im Klassenzimmer, im Pausenhof, in der Turnhalle, im Schwimmbad, in der Lebenshilfe Werkstatt , zwischen Stühlen und Bänken, im Bürgerhaus, dem Jugendzentrum, im Freien, auf dem Boden, am Tisch, überall, kann mit dem Tischtennisball gespielt werden
- **Geringe An-/Wiederbeschaffungskosten**
- **Ideales Sprungverhalten:**
  - Dadurch ist freies, gefahrloses Spielen, aber auch das Anbahnen von Ballspielen wie Handball, Basketball, Fußball etc. möglich!  
Die Kinder und auch die Erwachsenen können mit dem TT-Ball kicken, werfen, fangen, rollen, schlagen etc. in der Wohnung üben
- **Einfacher Einstieg:**
  - Anfänglich wird mit der Hand, dem Finger, dem Fuß und dem Kopf gespielt, später können Hilfsmittel aus dem Alltag zum Einsatz kommen

Werner Heissig, der ehemalige Bundeslehrwart des DTTB,  
Autor und Dozent an der J.W. Goethe Universität Frankfurt a.M.,  
bezeichnet den **Tischtennisball als „Mutter aller Bälle“!**

# 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 im Kita-Bereich mit und ohne Hilfsmittel

## 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 Spiele-Ecke, 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.

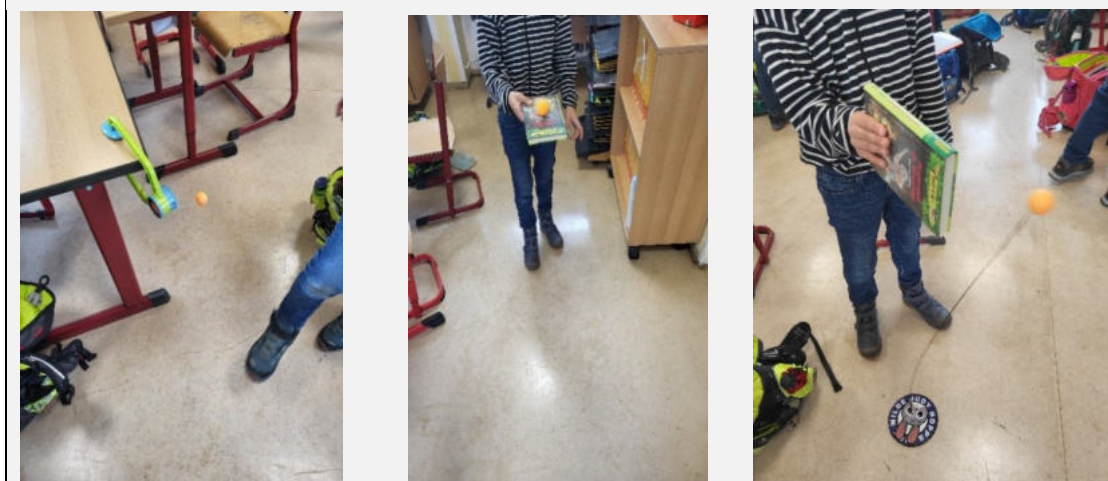


Abbildung 2: Balancieren und Spiel mit schwingenden TT-Bällen mit Hilfsmitteln im Grundschulbereich



Abbildung 3: Spiel am Tisch, Werfen, Kicken und Balancieren mit TT-Ball ohne Hilfsmitteln im Grundschulbereich

## 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. Dort kann leise, inklusiv und störungsfrei agiert werden kann. Vor allem während der Pausen kann der TT-Ball sehr gut zum Einsatz kommen.

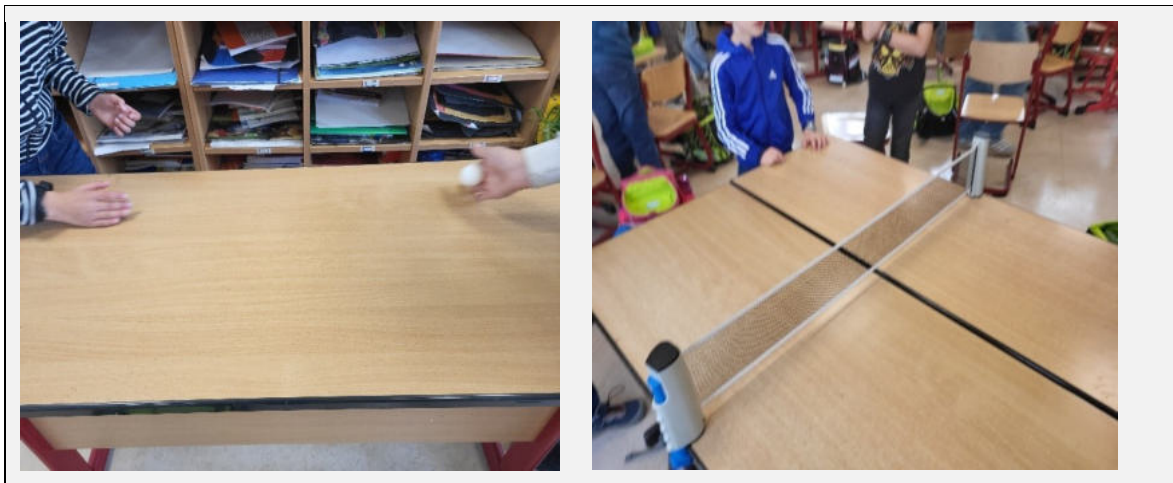


Abbildung 4: Spiel am Tisch, mit und ohne Hilfsmitteln an weiterführenden Schulen im Klassenzimmer

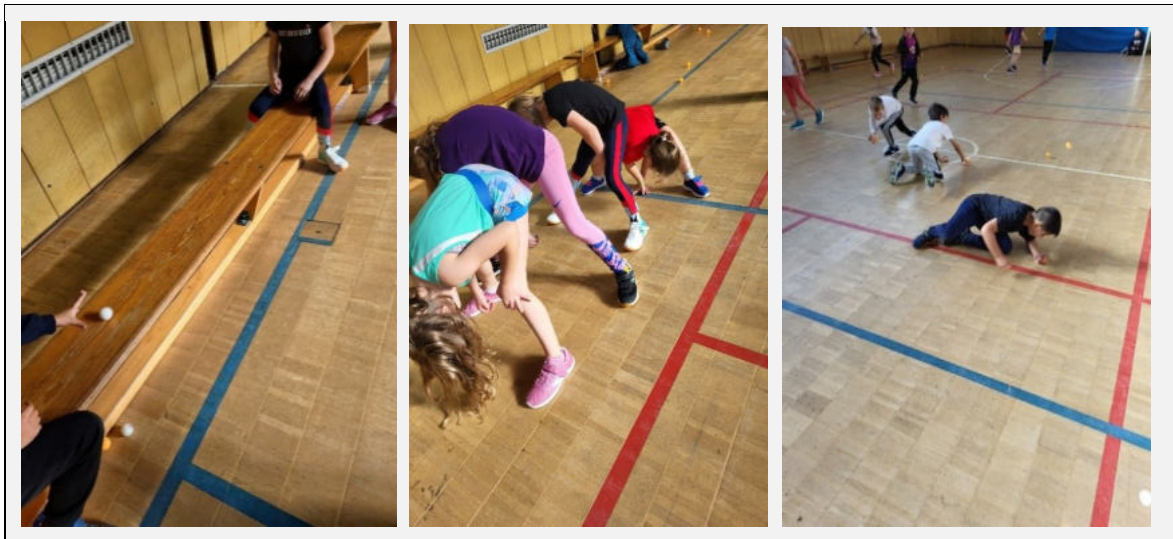


Abbildung 5: Spiel in der Halle ohne Hilfsmitteln an weiterführenden Schule (hier: 100 TT-Bällen und 23 Schüler)

## 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 können die Arbeit entlasten und Stress abbauen.



Abbildung 6: Spiel mit Hilfsmitteln für Menschen mit Bewegungseinschränkung



Abbildung 7: Spiel am Arbeitsplatz mit Hilfsmitteln in einer Werkstatt 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.

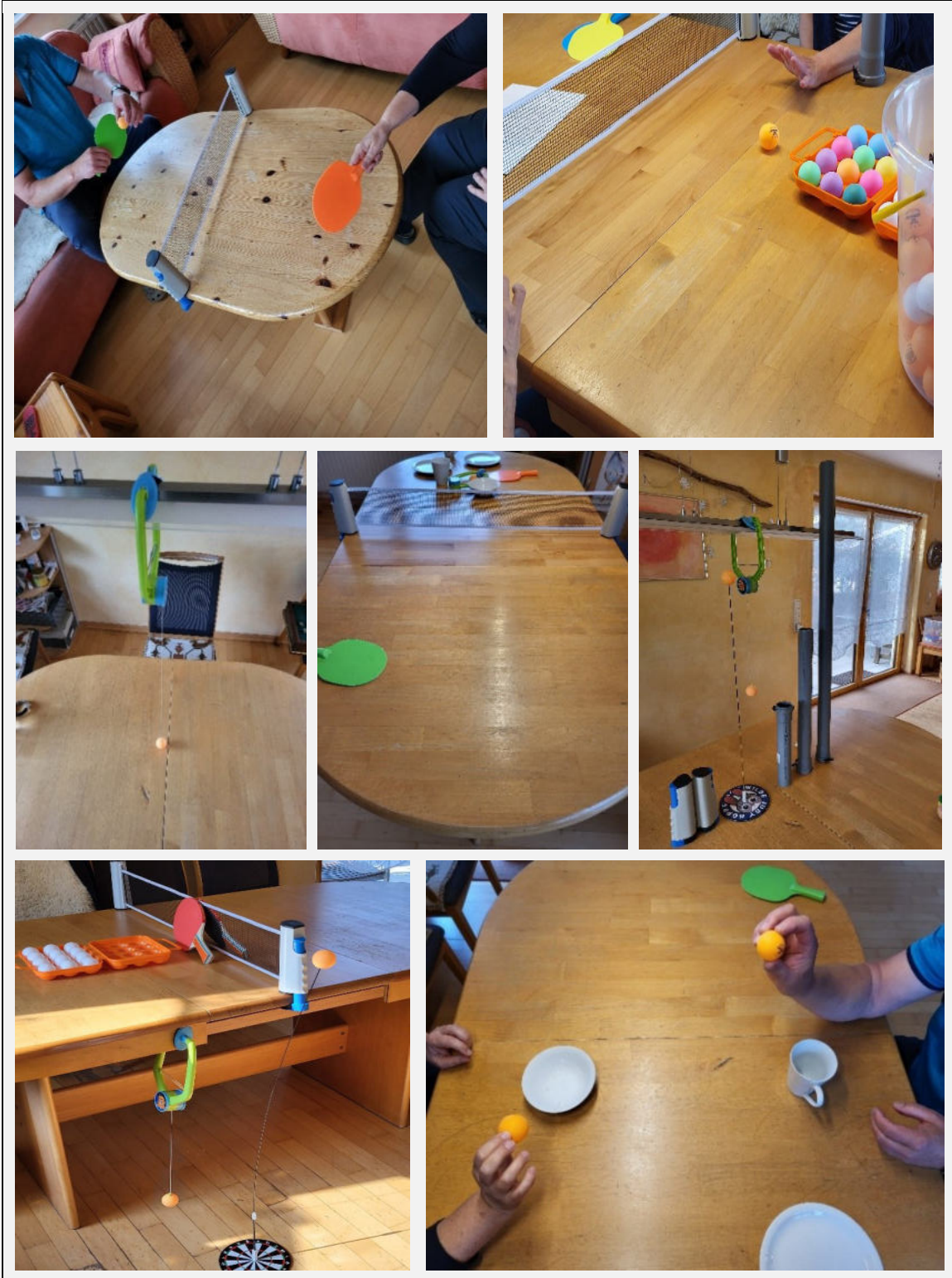


Abbildung 8: Spiel am Ess- und Wohnzimmer Tisch mit und ohne Hilfsmittel

## Stufe 6: Verein Bürgerhaus Freizeit Jugendzentrum

Spielen mit dem TT-Ball kann zum Aufwärmen für andere Sportarten wie Fußball, Handball, Basketball etc. oder im Kinderturnen, in 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.



Abbildung 9: Spiel in der Turnhalle balancieren, werfen, prellen, kicken, fangen, Tischtennis mit TT-Ball für Jung und Alt

## Stufe 7: Im Alter

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



Abbildung 10: Spiel im Bürgerhaus, der Turnhalle, im Ess-Wohnzimmer, mit Hand und Fuß

## Stufe 8: Prävention, Rehabilitation und Integration

Einfach und auf die Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt kann präventiv und integrativ mit dem Tischtennisball, vor oder nach einer Reha, einem Krankenhaus-aufenthalt, 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.



Abbildung 11: Spiel in Reha und Altersheim mit Hilfsmitteln wie TT-Bälle an Schnur oder Draht sowie Auflesehilfe

# Vorteile und positive Eigenschaften des Spiels mit dem Tischtennisball

Tabelle 1: Vorteile und positive Eigenschaften des Spiels mit dem Tischtennisball

| Kategorie                                                                                                    | Aspekte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Körperlich</b><br>        | Auge-Hand- und Auge-Fuß-Koordination • Stärkung des Herz -<br>Kreislaufsystems (Cardio) • Verbesserung des Körperbaus und der Haltung •<br>Stärkung der Muskulatur • Steigerung der Ausdauer • Verbesserung der<br>Belastbarkeit • Bewegungsschulung, Rhythmusschulung •<br>Körperwahrnehmung und Körperschema • Verbesserung der<br>Reaktionsschnelligkeit und der Reflexe • Verbesserung der Grob- und<br>Feinmotorik (Visiomotorik) • Förderung der Balance und Stabilität •<br>Verbesserung der Atemtechnik • Geringe bis keine Verletzungsgefahr |
| <b>Kognitiv</b><br>         | Steigerung der Konzentrationsfähigkeit • Steigerung der Leistungs-<br>motivation • Motivationssteigerung durch Erfolgserlebnisse • Förderung der<br>Frustrationstoleranz • Umstellung auf veränderte Situationen • Fehler<br>erkennen und benennen • Wünsche und Fehlerkorrekturen artikulieren •<br>Veränderungen und Verbesserungsvorschläge einbringen •<br>Transferleistungen auf andere Bewegungsabläufe • Spielerisches Lernen<br>(Farben, Zahlen, Sprache) • Kognitive Flexibilität • Förderung der<br>Achtsamkeit                             |
| <b>Psychisch</b><br>       | Kanalisierte Aggressionsabbau • Stressabbau und Entspannung •<br>Förderung der Resilienz (Umgang mit Rückschlägen) • Förderung der<br>Selbstwirksamkeit • Kreativität durch neue Spielideen • Bewegung erfahren<br>und selbst gestalten                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Sozial</b><br>          | Förderung der Kooperation • Kommunikation und Interaktion,<br>Mitbestimmung • Geschlechtsübergreifend, nonverbal, integrativ • Umgang<br>in der Gruppe und Mannschaft<br><br>Spielen mit älteren und jüngeren Menschen, mit und ohne Beeinträchtigung<br>• Spielmöglichkeit bis ins hohe Alter • Übernahme Rolle als Übungspartner<br>oder Trainer • Intergenerationelles Lernen • Soziale Inklusion                                                                                                                                                  |
| <b>Organisatorisch</b><br> | Einfache Umsetzung, niedrige Materialkosten, hohe Zugänglichkeit •<br>Nachhaltigkeit, wiederverwendbar, ressourcenschonend • Integration in<br>Alltag und Beruf durch aktive Pausen und Teambuilding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

# Liste der Materialien, Hilfsmittel und Kosten

Stand 01/2026

Tabelle 2: Material, Hilfsmittel und Kosten

| Material / Hilfsmittel                                                                  | Kosten [EUR] |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
|                                                                                         | Min          | Max    |
| Tischtennisball in verschiedenen Farben und unterschiedlichem Sprungverhalten           | 0,15         | 0,40   |
| Tischtennisball am Draht                                                                | 10,00        | 30,00  |
| Tischtennisball an Schnur                                                               | 10,00        | 30,00  |
| Tischtennisnetz flexibel                                                                | 8,00         | 15,00  |
| Tischtennisschläger                                                                     | 5,00         | 100,00 |
| Selbstbau-Aufhebunghilfe: Abflussrohr (Ø: 50 mm; versch. Längen), elastisches Gummiband | 3,00         | 5,00   |

**In der Küche, im Klassenzimmer und im Büro finden sich viele Gegenstände, die hervorragend fürs Spielen mit dem TT-Ball geeignet sind.**

**Diese Spielgeräte finden sich überall:** Karton, Eierkarton, Buch, Löffel, Eimer, Sieb, Schüssel, Holzbrettchen, Bratpfanne, Teller, Tasse, fester Karton, Tennis-, Badminton-, Baseball-, Golfschläger, Duplo-/Holzbausteine, Seil, Pappbecher etc.



Abbildung 12: Spiel mit TT-Ball und verschiedenen Spielgeräten und Hilfsmitteln für individuelle Gegebenheiten