

Training für Körper und Geist

Spiele mit dem Tischtennisball -

Von der Kita bis ins hohe Alter

Roland Jung, Sozialpädagoge, Sport/Förderschullehrer, Saarburg rolju54@googlemail.com, 06581/6239;

Till Jung, M.Eng Kunststofftechnik, Trier Dr. Timo-Klein Soetebier, DSH - Köln, Kognitions -und Sportspielforschung. Unter Roland Jung Saarburg finden sich weitere Infos im Internet

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, im Klassenzimmer, am Arbeitsplatz im Pausenhof, in der Turnhalle, im Schwimmbad, in der Lebenshilfe Werkstatt, im MGH zwischen Stühlen und Bänken, im Bürgerhaus, dem Jugendzentrum, in der Wohnung, im Freien, auf dem Boden, am Tisch.

Überall kann **gefahrlos** 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, golfen, kegeln und dabei Körper und Geist schulen.
- **Einfacher Einstieg:**
- Zuerst wird mit der Hand, den Fingern, 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 vorhandene 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.

Da keine Verletzungsgefahr besteht ist keine permanente Aufsicht notwendig, sinnvoll wäre in dem Fall ein Alter ab drei Jahren. Jüngere sollten unter Aufsicht damit spielen, da der Ball in dem Alter noch gerne in den Mund gesteckt wird.



Abbildung 1: Gemeinschaftliches freies Spiel im Kita-Bereich mit und ohne Hilfsmittel

Dr. Klein-Soetebier: „TT-Ball-Spiele verbessern Reaktionsfähigkeit und Hand-Auge-Koordination

E.J.Kiphard: „Bewegung ohne Risiko fördert Selbstvertrauen und Eigenständigkeit.“
„Freies Spiel fördert Selbstvertrauen und soziale Interaktion.“

Werner Heissig: „TT-Bälle sind perfekt für Kitas – sicher und anpassbar.“

Frederic. Vester: „Bewegung fördert vernetztes Denken und Problemlösungsfähigkeit

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 im Grundschulbereich

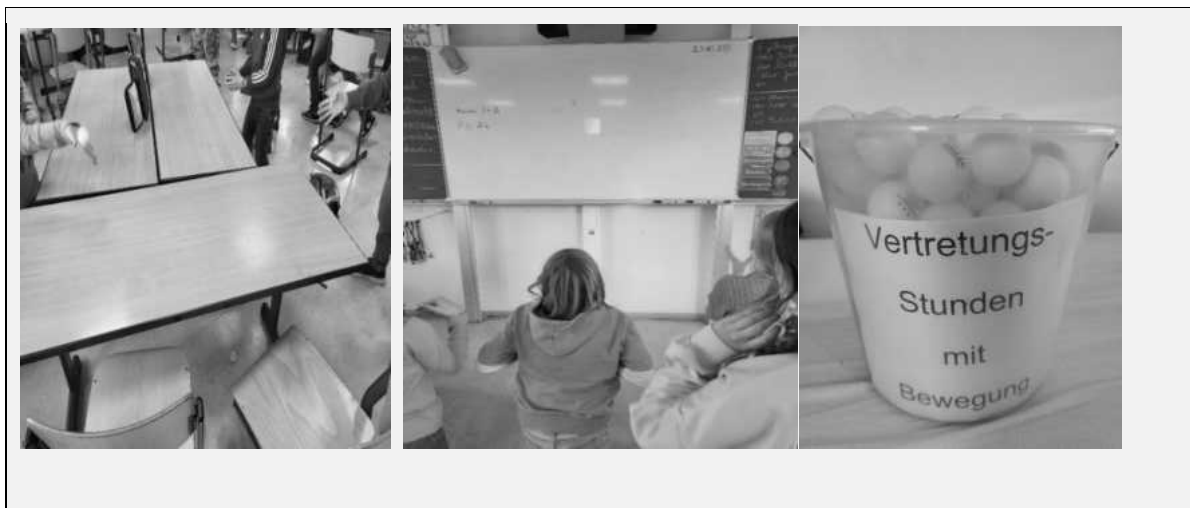


Abbildung 3: Spiel am Tisch, Werfen, Kicken und Balancieren mit TT-Ball ohne Hilfsmittel im Grundschulbereich. Bei Vertretungs-stunden, insbesondere im Fach Sport, kann der Eimer mit Tischtennisbällen im Klassenraum genutzt werden.

A<https://www.ardmediathek.de/video/landesschau-rheinland-pfalz/bewegungstherapie-fuer-jung-und-alt-mit-dem-tischtennisball/swr-rlp/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczIzMjI5MTU>

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, koedukativ und störungsfrei agiert werden. Während der großen Pausen kann der TT-Ball sehr gut zum Einsatz kommen. Im Vertretungsunterricht, vor allem für Sport könnte ein Eimer mit Tischtennisbällen, der für Jeden Lehrer zugänglich im Lehrerzimmer steht, zum Einsatz kommen und damit in der Klasse oder in der Turnhalle gespielt werden.

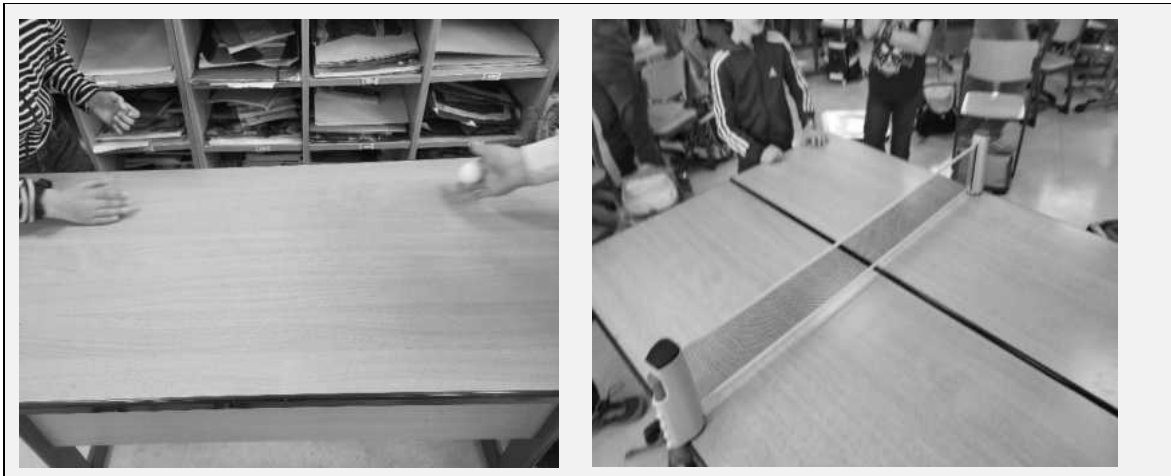


Abbildung 4: Spiel am Tisch, mit und ohne Hilfsmittel, im Klassenzimmer



Abbildung 5: Spiel in der Turnhalle Saarburg/Beurig mit: 100 Tischtennisbällen und 23 Schüler/innen

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

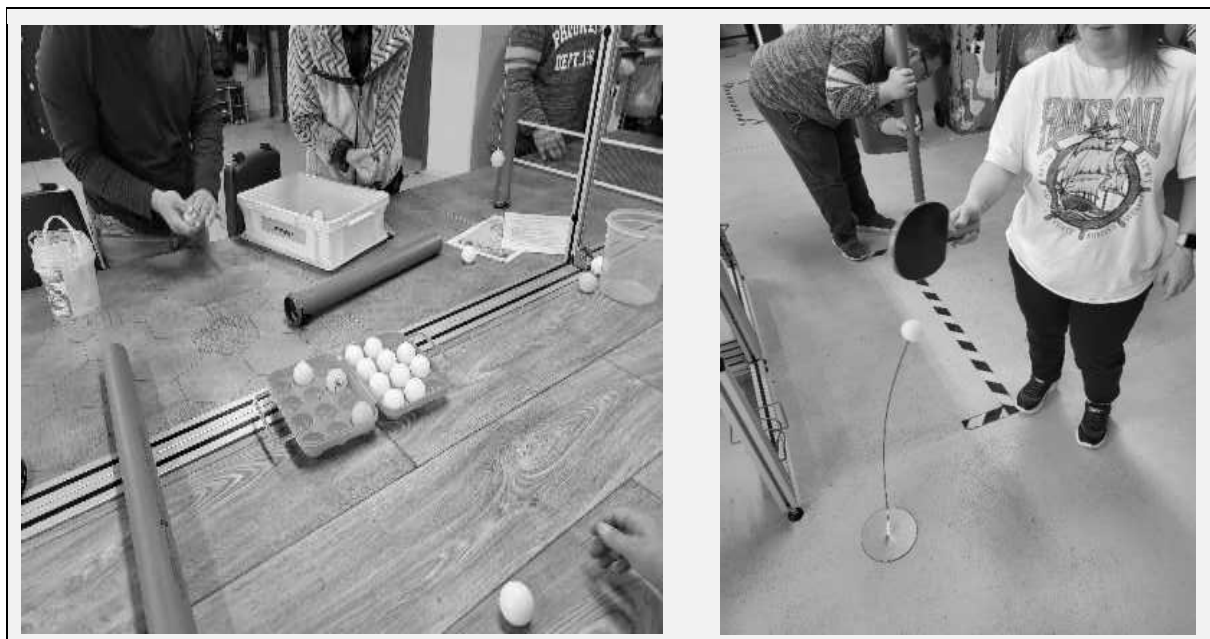


Abbildung 7: Spielen am Arbeitsplatz in einer Werkstatt der Lebenshilfe

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 kann am besten geübt werden und dort finden sich auch eine Vielzahl von zusätzlichen Spielgeräten.



Abbildung 8: Spiel am Ess- und Wohnzimmerstisch mit und ohne Hilfsmittel

Stufe 6: Verein- Bürgerhaus - Freizeit

Spiele 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 und Training in der Turnhalle: balancieren, werfen, prellen, kicken, fangen
Torwarttraining

Stufe 7: Im Alter

Individuell oder in Gruppen, mit wenig Aufwand und auf die Fähigkeiten der Bewohner und Teilnehmer 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 Patienten und 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.



Abbildung 11: Spiel für Reha und Altersheim mit Hilfsmitteln wie TT-Bälle an Schnur oder Draht, sowie Aufhebehilfen

Vorteile und positive Eigenschaften des Spiels mit dem Tischtennisball

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

Liste der Materialien, Hilfsmittel und Kosten

Material / Hilfsmittel	Kosten [EUR]	
	Min	Max
Tischtennisball in verschiedenen Farben und unterschiedlichem Sprungverhalten	0,15	0,50
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 für das 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

**Wenn der Sportunterricht ausfällt oder
Vertretungsunterricht
notwendig ist**



**Die Alternative steht im Lehrerzimmer
und kann von
Jedem genutzt werden**

Vertretungs-

Stunden



mit



Bewegung

Praktische Umsetzung

1. Kitas ab 3 Jahren

Ziel: Förderung von Motorik, Kreativität und sozialem Miteinander.

Möglichkeiten:

Freies Spiel mit Eimern, Schüsseln, Pappbechern oder ohne Hilfsmittel.

Rollen, Kicken, Werfen, Fangen, Balancieren, Pusten.

Chaotisches oder zielgerichtetes Spielen – je nach Bedarf.

Vorteile:

Keine permanente Aufsicht nötig (ab 3 Jahren).

Fördert Eigenständigkeit, Kooperation und Körperwahrnehmung

Sicherheit: Keine Verletzungsgefahr durch das leichte Material.

Beispiel:

Ein Eimer wird als Tor genutzt, die Kinder werfen den Ball hinein.

Oder sie balancieren den Ball auf einem Löffel.

2. Grundschule

Ziel: Vorbereitung auf Ballsportarten und Förderung von
Feinmotorik und Konzentration.

Sportunterricht:

Werfen, Fangen, Dribbeln, Kicken, als Grundlage für Fußball,
Basketball, Handball etc.

Zielgerichtetes Spielen, in Eimer werfen, auf Linien balancieren).

Klassenzimmer:

Spielecke für ruhige Aktivitäten z. B. Balancieren auf einem Buch, Stift,
kurze Bewegungspause

Vertretungsstunden: Ein Eimer mit Bällen steht im Lehrerzimmer bereit.

Pausenhof

Spielen im Freien ohne große Vorbereitung.

Beispiel:

Die Kinder üben präzises Werfen in einen Eimer oder balancieren
den Ball auf einem Buch, Schläger.

3. Weiterführende Schulen

Ziel: Vertiefung von Sportarten und Förderung von Teamwork
und Kreativität.

Sportunterricht:

Einführung von Tischtennis, Tennis, Badminton ohne teure Ausrüstung
mit Langbänken als Netz. Vorbereitung auf die großen Ballspiele.

Klassenzimmer:

Bewegungszeiten mit TT-Bällen für zwischendurch. Inklusive Spielecken für ruhige Aktivitäten. Würfe in eine Kiste als Korb.

Pausenhof:

Große Pausen nutzen für freies Spielen.

Spiele mit dem Tischtennisball statt mit dem Handy

4. Arbeitsplatz

Ziel: Stressabbau, Bewegungspausen und Teambuilding.

Möglichkeiten:

Büro-Spiele: Werfen in den Papierkorb, Kaffeetasse treffen. Balancieren auf einem Buch, Stift oder Löffel, Dart-Spiel am Fenster mit Klebepunkten als Ziel, Kegeln mit Bechern auf dem Schreibtisch oder Boden, golfen auf dem Boden.

Vorteile:

Schnelle Bewegungspausen reduzieren Stress.
Fördert Kreativität und lockert starre Arbeitsabläufe.
Inklusiv – auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Beispiel:

Ein Kollege wirft den Ball in eine Tasse auf seinem Schreibtisch, ein kleines Spiel, das entspannt und die Konzentration wiederherstellt.

5. Senioren & Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Ziel: Beweglichkeit, Koordination, Reaktion und geistige Aktivierung.

Sitzspiele:

Werfen und Fangen im Sitzen.
Balancieren auf der Hand, einem Buch, oder einem Löffel.

Gemeinschaftsspiele:

Zielwerfen in einen Eimer, Eierkarton, Kartons
Reaktionsspiele Ball aufspringen lassen und fangen, zurollen,
Ball zuwerfen und fangen.

Vorteile:

Geringe körperliche Belastung, aber trotzdem effektiv. Fördert die Hand-Auge-Koordination und Reaktionsfähigkeit.

Beispiel:

Senioren in einer Tagespflege spielen „TT-Ball-Bowling“ mit leeren Flaschen.
Ballrollen am Tisch mit mehreren Personen, Einsatz von farbigen TT- Bällen

**Dr. Klein-Soetebier: „*Bewegungspausen reduzieren Stress*
und erhöhen die Produktivität.“**

**Werner Heissig: „*Spiele im Büro sind*
schnell, günstig und inklusiv.“**

Aktivität	Beispiel	Material	Dauer	Lernziel
Sitzspiele	Werfen und Fangen im Sitzen, Balancieren auf der Hand.	TT-Bälle, Becher	10–15 Min.	Hand-Auge-Koordination, Feinmotorik.
Zielwerfen	Ball in einen Eimer oder auf eine Zielscheibe werfen.	TT-Bälle, Eimer	10 Min.	Konzentration, Präzision.
Reaktionsspiele	Ball hin- und herwerfen und fangen.	TT-Bälle	10 Min.	Reaktionsfähigkeit, Sozialkontakte.
„TT-Ball-Bowling“	Mit leeren Flaschen kegeln.	TT-Bälle, Flaschen	15 Min.	Bewegung, Spaß, Gemeinschaft.

Wirkung	Studie/Quelle	Praktische Umsetzung
Verbesserte Feinmotorik	Dr. Timo Klein-Soetebier (DSHS Köln, 2023): TT-Ball-Spiele trainieren Hand-Auge-Koordination .	Kita/Schule: Balancieren auf einem Buch, präzises Werfen, mit dem Fuß den Ball stoppen und passen.
Schnellere Reaktionszeit	Studie der DSHS Köln (2022): Regelmäßige TT-Ball-Spiele verbessern die Reaktionszeit um 20% .	Senioren/Büro: Reaktionsspiele (Ball hin und herwerfen, zielwerfen).

Wirkung	Studie/Quelle	Praktische Umsetzung
Stressabbau	Dr. Timo Klein-Soetebier Bewegungspausen mit TT-Bällen reduzieren Cortisol (Stresshormon) um 15% .	Arbeitsplatz: 5-minütige TT-Ball-Pausen alle 2 Std..
Soziale Interaktion	Kiphard: Gemeinschaftsspiele fördern Empathie und Teamwork .	Alle Altersgruppen: TT-Ball-Turniere, kooperative Spiele.
Nachhaltigkeitsbewusstsein	Frederic Vester: Upcycling-Projekte zeigen Ressourcenschonung als System .	Kita/Schule: TT-Bälle aus recycelten Materialien herstellen.

Tipps für Seniorenheime/Pflegeeinrichtungen:

Farbige TT Bälle (bessere Sichtbarkeit).

Regelmäßige „Bewegungszeiten“ (z. B. 1x pro Woche).

Familiennachmittage (z. B. Enkel und Senioren spielen zusammen).

Experten-Begründung:

Dr. Klein-Soetebier: „Spiele im Sitzen fördern **Reaktionsfähigkeit und Sturzprävention**.“

Kiphard: „Bewegung stärkt **Lebensqualität und Selbstständigkeit**

Selbsttest und Ideensammlung mit dem Tischtennisball A

Name _____

[illegible]

Selbsttest und Ideensammlung mit dem Tischtennisball B

Name _____

[illegible]

