

Spielen mit dem Tischtennisball: Training fürs Gehirn

Roland Jung & Timo Klein-Soetebier¹

¹Deutsche Sporthochschule Köln

1. Einleitung – Warum ist Tischtennis gut im Alter?

Tischtennis gehört in Deutschland zu den traditionellen Sportarten, die jedes Kind und jeder Erwachsene kennt. Auf vielen Schulhöfen gehört Tischtennis zu den beliebtesten Pausenbeschäftigungen und auch in den Parks und auf Spielplätzen sind die Tische stark frequentiert. Tischtennis hat einen großen Anforderungscharakter für Jung und Alt. Jeder ist schon einmal mit Tischtennis in Kontakt getreten. Der Einstieg in das Tischtennisspiel ist einfach. Man benötigt einen TT-Ball, Tisch, Schläger und Netz können mit verschiedenen Materialien ersetzt werden. Bereits nach kurzer Zeit sind die ersten Ballwechsel („Ralleys“) möglich und man kann sich beim Spielen auch noch gut unterhalten.

Geht man jedoch noch tiefer in die Analyse erkennt man, dass Tischtennis weit mehr fordert und fördert als das rhythmische Ping und Pong suggeriert: Tischtennis ist auf jedem Niveau immer eine Form des kognitiven Trainings, wodurch es sich besonders im Bereich der Prävention und Rehabilitation eignet. In jedem Ballwechsel laufen automatisch viele **kognitive** Prozesse ab: Die Spielenden müssen sich auf den Ball konzentrieren, sie verändern jedoch bei jedem Schlag auch leicht ihre Körperhaltung wodurch das Gleichgewicht gefördert wird. Fokussiert man sich auf den ankommenden Ball, plant man – bewusst oder unbewusst – schon die nächste Aktion. Ansonsten ist es zu spät, denn der Ball ist schnell wieder zurück (Antizipation). Wie bei jeder Rückschlagsportart gilt es daher auch zur richtigen Zeit („Timing“) die richtige Dosierung („Kraft“) für den Schlag zu wählen, sonst landet der Ball schnell im Netz oder fliegt über den Tisch hinaus. Mit zunehmendem Alter verändern sich viele körperliche und kognitive Fähigkeiten, was sich auf die sportliche Aktivität und das Bewegungsverhalten von älteren Menschen auswirkt. Typische altersbedingte Rückgänge betreffen vor allem:

- 1) Die **muskuläre und körperliche Leistungsfähigkeit** (ca. ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse und -kraft schleichend ab, schnelle, explosive Bewegungen sind nicht mehr so gut möglich, Reflexe werden langsamer und die Gleichgewichtsfähigkeit nimmt ab, was Sturzrisiken erhöht)
- 2) **Ausdauer und Herz-Kreislauf-Leistung** (maximale Herzfrequenz sinkt, wodurch sich die maximale Belastbarkeit verringert)
- 3) **Sensorische Fähigkeiten** (Sehkraft, Tiefenwahrnehmung und das Hörvermögen lassen sukzessive nach, die Feinmotorik wird gehemmt)
- 4) **Kognitive Aspekte** (Reaktions- und Entscheidungszeiten verlängern sich, geteilte Aufmerksamkeit nimmt ab, neue Bewegungen zu erlernen fällt schwerer)
- 5) **Regeneration und Verletzungsanfälligkeit** (längere Erholungszeiten nach Belastung sind nötig, Gelenkverschleiß (Arthrose), höhere Anfälligkeit für Überlastung).

Kommentiert [TK1]: In diesem Beitrag erhalten Sie ganz konkrete Hilfestellungen und Praxistipps, wie sich ein Tischtennistraining organisieren lässt, das Tischtennis automatisch/unterbewusst als Prävention, Rehabilitation und Integration genutzt wird.

Durch regelmäßiges Tischtennispielen kann diesen „5 Verschlechterungen“ entgegengewirkt werden. Die **muskuläre und körperliche Leistungsfähigkeit** wird durch jede Tischtenniseinheit erhöht. Es wird die Muskulatur gestärkt, insbesondere die Bein und die Rumpfmuskulatur. Damit geht häufig eine Verbesserung der Körperhaltung einher. Tischtennis eignet sich auch gut als **Ausdauer-/HerzKreislauftraining**, da sich die Belastung sehr gut steuern lässt: Übungen und Spielformen lassen sich moderat gestalten (z.B. im Doppel ohne abwechselnd zu schlagen, konstante Übungen wie Rückhand gegen Rückhand, nur auf einer Tischseite, gegen eine hochgestellte Tischhälfte usw.), aber auch schrittweise belastender und ausdauernder konstruieren (z.B. Zusatzbewegungen nach links/rechts, vor/zurück, im Doppel mit abwechselnd schlagen, Rundlauf in kooperativer Formen mit möglichst langen Ballwechseln oder kleineren Wettkämpfen). Zum Beispiel dürfen beim so genannten „**Vario-Rundlauf**“ die Teilnehmer/innen selbstständig den Radius ihres Laufweges auswählen (siehe *Abbildung 1*). Die Regeln sind wie beim normalen Rundlauf, nur dass man als Spieler oder Spielerin selbst entscheidet, um welche Pylone/Hütchen/Markierung man laufen möchte bevor man sich auf der anderen Seite wieder anstellt.

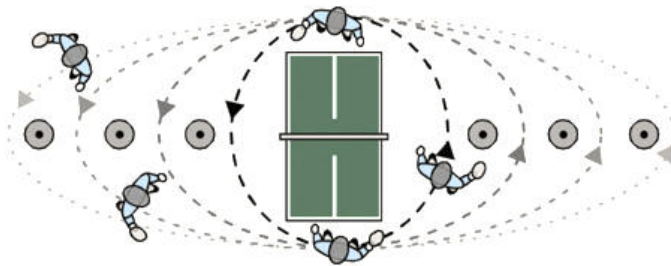


Abbildung 1 – Vario-Rundlauf (<https://www.tischtennis.de/mein-sport/aktionen/gesundheitsport.html>)

Das Spiel eignet sich gut für 6-8 Spieler. Es empfiehlt sich in regelmäßigem Zeitintervall den Rundlauf zu pausieren und den Puls der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu erfragen (z.B. 15 Sekunden Puls messen und mit 4 multiplizieren). Dadurch wird kontrolliert, dass sich niemand überlastet.

Beim Tischtennispielen finden eine allgemeine Bewegungsschulung und Rhythmusschulung statt. Dies verbessert die **sensorischen Fähigkeiten**, die Hand-Auge-Koordination und der Visuomotorik¹. Speziell die Feinmotorik wird trainiert, da man den Krafteinsatz fürs Schlagen, Werfen oder Rollen des Balles richtig dosieren muss. Das richtige Timing ist bei diesen Übungen ebenso entscheidend wie die Konzentration und Aufmerksamkeit auf mehrere Teilbewegungen. Beim Balancieren des Balles auf der Hand muss zum Beispiel das Gleichgewicht gehalten und gleichzeitig darf der Ball nicht herunterfallen. Beim Aufschlag müssen beide Arme unterschiedliche Bewegungsrichtungen vollführen, die Hand auf der der Ball liegt muss den Ball hochwerfen und die andere im richtigen Moment zurück und wieder vor schwingen. Dass auch **kognitive Aspekte** beim Tischtennis geschult werden, bedarf keiner Erklärung.

¹ Visuomotorik bezeichnet die Zusammenarbeit von visueller Wahrnehmung (Sehen) und motorischer Steuerung (Bewegung). Es geht also um alle Prozesse, bei denen Informationen aus dem Sehsinn genutzt werden, um gezielte Bewegungen zu planen, zu steuern und zu korrigieren. Im Tischtennis werden bspw. die Position und Bewegung des Balls visuell erfasst, um die Schlägerbewegung präzise anzupassen.

Reaktionsschnelligkeit, schnelle Entscheidungsfindungen, Konzentrationsfähigkeit, Inhibition² und kognitive Flexibilität³ sind nur einige Stichworte aus der Wissenschaft. Tischtennis kann auch wesentlich der **Verletzungsanfälligkeit** entgegenwirken: Die Verletzungsgefahr im Tischtennis ist sehr gering. Der Bewegungsraum ist relativ klein und es sind (zumindest im Amateurbereich) keine extremen Start- und Stopp-Bewegungen erforderlich. Da es sich um viele kleine Ausgleichsbewegungen handelt, sind diese in der Regel gelenkschonend und kontrolliert. Im Notfall kann man immer auch den Tisch nutzen um sich abzustützen und im Sitzen spielen.

2. Praktische Umsetzung – Wie kann ich Tischtennistraining gestalten?

Da der Tischtennisball sehr klein und leicht ist, kommt es zu keinen Verletzungen oder Schäden. In der Wohnung, im Kindergarten, der Schule, im Freizeitbereich aber auch im Altersheim kann mit dem Tischtennisball abwechslungsreich gespielt werden. Hier sind einige Anregungen für Übungen, die sich gerade für ältere Tischtennisveteranen oder -anfänger eignen.

Erwärmung / Lockerung:



² Unterdrückung (unangemessener) Reaktionen/Impulse

³ Fähigkeit zum Perspektivwechsel/Anpassungsfähigkeit an verschiedene Kontexte



Beschreibung: In der Turnhalle oder einem Raum ohne Hindernisse kann man im Stehen, Sitzen, Gehen und Laufen spielen. Die Bälle balancieren, prellen, kicken, werfen, fangen und wieder einsammeln. Das Spielen mit dem Tischtennisball eignet sich deshalb hervorragend als Vorübung für alle großen Sportspiele. Bei den Bildern wird deutlich, wie sehr sich die Teilnehmer auf den kleinen Ball konzentrieren und gleichzeitig, prellen, werfen und fangen üben.

Beim Pellen und Balancieren müssen die Teilnehmer gleichzeitig auf der Linie laufen. Der schwingende Tischtennisball sollte zwanzigmal ohne Fehler getroffen werden. Zuerst mit der rechten Innenseite der Hand, der rechten Außenseite, das Gleiche mit der linken Hand, abwechselnd rechts und links, letztendlich mit dem rechten und linken Fuß.

Mit den unterschiedlich großen Behältnissen und dem Basketballkorb wird zielgenaues Werfen geübt, mit der Bratpfanne wird deutlich wie sich das Sprungverhalten des Tischtennisballes verändert. Pellen und laufen mit dem Tischtennisball sind gute Vorübungen für Handball und Basketball. Während es äußerst schwierig ist zu Hause im Kinderzimmer, Küche oder Wohnzimmer mit einem Basketball,- Handball oder Fußball zu trainieren ist dies mit einem Tischtennisball jederzeit und überall möglich.

Erste moderate Belastung:

Nach dieser spielerischen Erwärmung können die Übungen – bei Interesse – auch etwas intensiver gestaltet werden, z.B. durch motivierende, spaßige Staffelspiele:

Beschreibung: Der Ball muss geschlagen und dann hinterhergelaufen werden. Sind die Teams nicht ganz „fair“ spielen manche mit der schwächeren Hand oder müssen ein Auge schließen (das erschwert das dreidimensionale Sehen).

Hat man genügend Bälle und Platz zur Verfügung kann die Halle mit einer Bank oder ähnlichem optisch geteilt werden. Zwei Mannschaften sollen ihre 50 Bälle in das andere Feld werfen, kicken oder schlagen. Eine weitere Spielmöglichkeit ist es, dass 3 bis 5 Personen im Kreis stehen und sich den Tischtennisball zu spielen. Der Ball darf den Boden berühren, mehrfach auf dem Schläger aufspringen und soll so lange wie möglich gespielt werden. Alternativ: Im Kreis sitzen 3-5 Personen. Jeder Spieler hat 2 Bälle, alle Bälle werden gleichzeitig gerollt oder mit dem Schläger geschlagen. Die Bälle müssen im Kreis bleiben. Wichtig ist genau zu spielen, nicht zu fest, zu langsam und vor allem rücksichtsvoll.

Es darf niemand ausgespielt werden. Dies funktioniert hervorragend, wenn gemeinsam gespielt und kommuniziert wird.

Ebenfalls im Sitzen, kann über eine Langbank (als Netz) gespielt werden: Auf jeder Seite sind 3 Spieler. Ziel ist es den Ball so lange wie möglich im Spiel zu halten. Es darf erst auf die andere Seite gespielt werden, wenn jeder Spieler auf der Seite den Ball gespielt hat. Alternativ: Nur ein Spieler pro Seite: Der Ball muss so lange wie möglich im Spiel bleiben. Differenzierung: Der Ball soll auf die Bank gespielt werden und wird dann weitergespielt.

Zu zweit den Ball abwechselnd an die Wand spielen, der Ball sollte so lange wie möglich gespielt werden. Den Ball mit dem Schläger auffangen und gezielt zurückspielen ist eine Variante, direkt zurückspielen ist oftmals schwieriger, den Ball stellen wie beim Volleyball ist bei diesem Spiel sehr sinnvoll.

Übungen am Tisch zur Hand-Auge-Koordination:

Durch Tischtennis lässt sich sehr gut die „Differenzierungsfähigkeit“ schulen, also den Krafteinsatz und die Neigung des Schlägerblatts immer wieder neu zu justieren. Stellt man verschiedene Ziele auf einer Tischhälfte auf, die getroffen werden müssen, bedarf dies einer ständigen Anpassung der Schlaghärte und des Schlagtempos.



Auch die Reaktionsfähigkeit kann im Tischtennis sehr einfach angesteuert werden, wenn man verschiedene Gegenstände und Hindernisse (z.B. Bierdeckel, alte TT-Schläger, usw.) auf dem Tisch platziert. Dadurch kann sich das Absprungverhalten des Balles verändern, was schnelle Reaktionen oder Reflexe erfordert. Ist dies noch zu schwierig, lassen sich auch nur einzelne Bereiche des Tisches, zum Beispiel die Rückhandseite abdecken (z.B. mit einem Handtuch, einer Zeitung, einer Jacke). Dann muss versucht werden sich den Ball nur auf der Vorhandseite des Tisches zuzuspielen.



Baut man zwischen den beiden Hälften einen Sichtschutz (z.B. Weichbodenmatte, hochgestellte Tischhälfte, o.ä.) auf, kann man „Schiffe versenken“ spielen. Trifft ein Spieler, eine Spielerin eines der Ziele auf der anderen Seite (z.B. Badmintonbälle, Pappbecher, Pylonen, Frisbees, o.ä.), wird dieser Gegenstand entfernt. Anfänger müssen den Ball nicht direkt zurückspielen, sondern dürfen ihn auch fangen und dann wieder mit dem Schläger über den Sichtschutz befördern.



Eine ausgezeichnete Übung zum Training der Rhythmisierungsfähigkeit ist das Spielen gegen eine hochgestellte Tischhälfte (zur Not alternativ auch gegen eine Wand). Man kann hier gut alleine oder auch zu zweit – dies erfordert gute Absprachen und ein „Platz machen“ – agieren. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Zusatzaufgaben wie „jetzt immer 1x Vorhand und 1x Rückhand im Wechsel“ leicht angepasst werden. Fortgeschrittene schaffen dies auch mit zwei Bällen gleichzeitig, mit einem Schläger in jeder Hand usw.



Die Gleichgewichtsfähigkeit wird im Tischtennis permanent gefordert. Soll diese Fähigkeit verbessert werden, kann man bei fortgeschrittenen Spielern und Spielerinnen den Untergrund bzw. die Standfläche verändern. Dafür eignet sich eine normale Turnmatte oder eine dicke Weichbodenmatte auf der man steht. Bei diesen Gleichgewichtsübungen empfiehlt sich immer ein vorsichtiges Herantasten. Beispielsweise zu zweit ohne Tisch: Einer wirft den Ball zu, der andere spielt zurück. Dann steht man nur auf einem Bein. Anschließend macht man die Augen zu und bekommt vom Werfer ein Kommando zum Augenöffnen usw. Neben den koordinativen Aufgaben kommen hier Aspekte der Kommunikation und des miteinander Kooperierens ins Spiel. Die Teilnehmenden sollten immer ermuntert werden die Spielidee eigenständig weiterzuentwickeln oder zu verändern.

3. Weitere Übungen – Wie kann ich zuhause weiterlernen?

Es gibt eine Reihe von tischtennisspezifischen Übungen, die sich gut für ältere Menschen eignen, sowohl zur Koordination, Reaktionsfähigkeit und Schlagtechnik als auch zur Beweglichkeit und Sicherheit. Alle Übungen lassen sich zu Hause mit minimalem Material durchführen (Tischtennisschläger, Tisch, Ball, ggf. Wand). Zudem sind alle Übungen gelenkschonend und machen Spaß!

Übungen alleine im Raum oder am Tisch:

1. Ballkontrolle an der Wand

Ziel: Hand-Auge-Koordination, Schlaggefühl, Reaktionsfähigkeit

Material: Tischtennisschläger, Tischtennisball, Wand

Durchführung:

- Stelle dich 1-2 Meter von der Wand entfernt auf.
- Spiele den Ball gegen die Wand, so dass er zurückkommt.
- Variiere: Vorhand, Rückhand, Rhythmus, links und rechts.
- Dauer: 3-5 Minuten, Pausen nach Bedarf



Für Fortgeschrittene: Den Ball nur mit der Rückhand schlagen oder die Schlagdistanz variieren. Markiere dir an der Wand ein kleines Ziel, das du treffen möchtest.

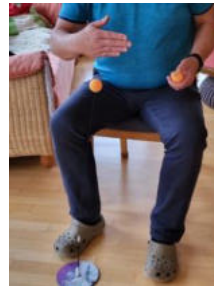
2. Einfache Pendelbewegungen

Ziel: Beweglichkeit, Schultern und Handgelenke mobilisieren

Material: Schläger, Ball, Ballpendel (Boden oder Decke)

Durchführung:

- Führe kleine, langsame Vorhand- und Rückhandbewegungen ohne Ball und nur mit der Hand durch.
- Nimm anschließend den Schläger in die Hand, aber ohne Ballkontakt. Achte auf einen lockeren Griff am Schläger.
- Anschließend den Ball fokussiert und vorsichtig treffen.
- Dauer: 2-3 Minuten, kontrollierte Bewegungen



Für Fortgeschrittene: Den Ball mit einem gleichmäßigen Rhythmus spielen, ggf. Vorhand und Rückhand abwechselnd, Tempo schrittweise steigern, auf einem Balancekissen, Teppich oder ähnlichem.

3. Bälle werfen und Fangen

Ziel: Reaktion, Koordination, Feinmotorik

Material: Ball, Zielbehälter (z.B. Eimer in verschiedenen Größen)

Durchführung:

- Werf einen Ball hoch und fange ihn mit der gleichen Hand.
- Anschließend hochwerfen und mit dem Schläger fangen.
- Versuche mit dem Ball die unterschiedlichen Behältnisse zu treffen. Konzentriere dich nach jedem Wurf auf eine harmonische, flüssige Armbewegung. Probiere es mit links und mit rechts.
- Jetzt das Gleiche mit dem Schläger, arbeite dich vom größten zum kleinsten Behältnis vor.



Für Fortgeschrittene:

Gehe einen großen Schritt zurück. Ist das zu leicht, sage vorher an wie oft der Ball vorher auftippen soll bevor er hineinspringt (z.B. 1x, 2x, usw.).

4. Schritt- und Schlagkombinationen

Ziel: Gleichgewicht, Beweglichkeit, Beinarbeit

Material: Schläger, Ball, evtl. Wand oder Tisch

Durchführung:

- Stelle zwei kleine Markierungen (z. B. auf dem Boden) in Schrittweite auf.
- Gehe zwischen den Markierungen hin und her, während du den Ball gegen die Wand spielst.
- Fokus: sichere Schritte, kontrollierte Schläge, langsames Tempo.
- Tipp: Wichtig, rutschfeste Schuhe tragen!_Versuche den Blick auf dem Ball zu behalten. Variiere zwischen langsamen größeren und kleineren schnellen Schritten. Vielleicht kannst du auch leichte Rotation auf den Ball bringen.

Übungen zu zweit im Sitzen oder Stehen:

5. Zwei-Finger Würfe und Schläge am Küchentisch

Ziel: Feinmotorik, Differenzierungsfähigkeit, Fokus/Konzentration

Material: Ball, Tisch, Kaffeetassen/-untertassen, Müslischalen

Durchführung:

- Nehmt euch zwei (saubere) Kaffeetassen und stellt sie mit 30-40cm Abstand zueinander auf
- Abwechselnd werft ihr in die Tasse eures Partner, eurer Partnerin und zählt die Treffer.
- Ihr könnt auch mit größeren Zielen anfangen (z.B. Müslischalen) und bei jedem Treffer müsst ihr ein kleineres Ziel nehmen. Der Verlierer spült ab oder räumt auf.
- Fokus: Ball immer zwischen zwei Fingern halten, gleichmäßige Bewegung ausführen.



Für Fortgeschrittene: Versucht auch die schwächere Hand zu nutzen. Ihr könnt die Augen vor dem Abwurf schließen. Eventuell könnt ihr ein Hindernis dazwischen vor dem Ziel aufstellen (z.B. ein Buch, eine Müslipackung oder ähnliches).

6. Reaktionsübung mit Partner

Ziel: Standsicherheit, Reaktionsfähigkeit, Antizipation

Material: Ball, Schläger, ggf. Umhängetasche/Beutel für Bälle

Durchführung:

- Ihr benötigt etwas Platz im Raum (ca. 3m x 3m). Stellt euch ungefähr zwei Meter voneinander auf. Euer Partner, eure Partnerin wirft euch in unterschiedlicher Höhe den Ball zu.
- Dann wechselt ihr die Rollen. Funktioniert das gut, versucht ihr den Ball mal mit links, mal mit rechts zu fangen (ggf. auch zu werfen). Macht anfangs noch nicht zu viele Schritte vor und zurück oder von links nach rechts.
- Jetzt versucht ihr es mit zwei Bällen. Sprecht euch gut ab, wann ihr die beiden Bälle loswerft.
- Ihr könnt euren Partner jetzt etwas fordern. Werft mal ein gutes Stück nach links oder rechts, mal etwas höher, mal sehr flach. Dies fördert Gleichgewicht und Ganzkörperkoordination.

Für Fortgeschrittene: Stellt euch hintereinander auf (Abstand ca. 50cm) mit Blick zu einer Wand oder geschlossenen Tür. Der hintere Partner wirft einen Ball gegen die Wand bzw. Tür und der vordere muss schnell reagieren und den Ball auffangen. Dann gibt er den Ball wieder nach hinten.

7. Mini-Tischtennis (im Sitzen)

Ziel: Hand-Auge-(Schläger-)Koordination, Feinmotorik, Konzentration

Material: Ball, Schläger, Tisch, Netz

Durchführung:

- Setzt euch auf einen stabilen Stuhl am Tisch. Rollet euch den Ball zunächst sanft und kontrolliert mit dem Schläger zu. Der Ball sollte dabei nicht springen, sondern rollen.

- Jetzt könnt ihr ein Netz – mit Hilfe verschiedener Gegenstände (z.B. Tupperdosen, Müslischachteln, Schuhkartons) oder eines Aufziehnetzes (ca. 10 €) aufbauen.
- Versucht zuerst ein kontrolliertes Treffen und lange Ballwechsel zu realisieren. Oft hilft dabei ein kleiner, markierter Zielbereich, der mit einem Stückchen Papier angezeigt ist, um präziser zu spielen.
- Dauer: 5–10 Minuten, Pausen nach Bedarf



Für Fortgeschrittene: Während des Spielens könnt ihr versuchen einfache kognitive Aufgaben zu lösen: Zahlen rückwärts aufzählen, Wochentage rückwärts sagen, Farben benennen etc. Dies trainiert gleichzeitig Gehirn und Koordination.

Zusammenfassung: Denke daran dich immer ein wenig **Aufzuwärmen** (z.B. 5 Minuten lockeres Armkreisen, Schulterkreisen, leichte Beugebewegungen, Stretching). Du solltest das **Tempo langsam steigern**, Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit. Dokumentiere auf einem Zettel oder in einem Heft deinen Fortschritt. Es ist hilfreich, wenn du vor deinem Training auf eine **gute Beleuchtung und einen rutschfesten Boden** achtest, dadurch lassen sich Unfälle vermeiden. Bereits **kurze Einheiten** à 10-15 Minuten reichen aus, um einen merkbaren Trainingseffekt zu erzielen. Als letzter Tipp: Spaß nicht vergessen! Kleine Spiele oder Wettbewerbe mit der Familie und Freunden motivieren besonders.

4. Fazit

Man sollte die Gruppe beobachten, kreativ und einfühlsam die Aufgaben und Anforderungen entsprechend der Teilnehmer verändern. Nach den ersten Erfahrungen ist es ratsam, die Teilnehmenden zu ermutigen selbst Bewegung zu erfahren und selbst zu gestalten. Oftmals werden dadurch eigene Spielideen erfunden. Ein hohes Maß an Kommunikation und Interaktionsmöglichkeit, sowie Mitbestimmungsmöglichkeiten fördern den Zusammenhalt und die Akzeptanz in der Gruppe, dies führt wiederum zu gesteigerter Motivation und Teilhabe. Tischtennis kann sehr individuell gespielt werden. Manche wollen lieber in Ruhe üben, andere vergleichen sich gerne und spielen sehr ehrgeizig und können sich dadurch gut auspowern und Frust abbauen. Unbedingt sollte jeder die Übernahme der Rolle des Helfers, Übungspartners und Unterstützers übernehmen, denn dadurch stellen sich automatisch, für alle freudvolle Erfolgserlebnisse ein und der Spaß am Spiel steht für alle im Vordergrund.

Autoren: Roland Jung, Saarburg, Sozialpädagoge, Sport/Förderschullehrer rolju54@googlemail.com,
0658162390 Till Jung, M.Eng. Kunststofftechnik, Trier
Dr. Timo-Klein Sötebier, Deutsche Sporthochschule Köln, Kognitions- und Sportspielforschung

Kategorie

Aspekte

Körperlich

Auge-Hand- und Auge-Fuß-Koordination • Stärkung Herz-Kreislaufsystem (Cardio) • Verbesserung Körperbau und Haltung • Stärkung der Muskulatur • Steigerung der Ausdauer • Verbesserung der Belastbarkeit • Bewegungsschulung, Rhythmusschulung • Körperwahrnehmung und Körperschema • Verbesserung Reaktionsschnelligkeit und Reflexe • Verbesserung Grob- und Feinmotorik (Visiomotorik) • Förderung Balance und Stabilität • Verbesserung Atemtechnik • Geringe Verletzungsgefahr

Kognitiv

• Steigerung Konzentrationsfähigkeit • Steigerung Leistungsmotivation • Motivationssteigerung durch Erfolgserlebnisse • Förderung 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 Achtsamkeit

Psychisch

• Kanalisierter Aggressionsabbau • Stressabbau und Entspannung • Förderung Resilienz (Umgang mit Rückschlägen) • Förderung Selbstwirksamkeit • Kreativität durch neue Spielideen • Bewegung erfahren und selbst gestalten

Sozial

• Förderung 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 Rolle als Übungspartner oder Trainer • Intergenerationelles Lernen • Soziale Inklusion

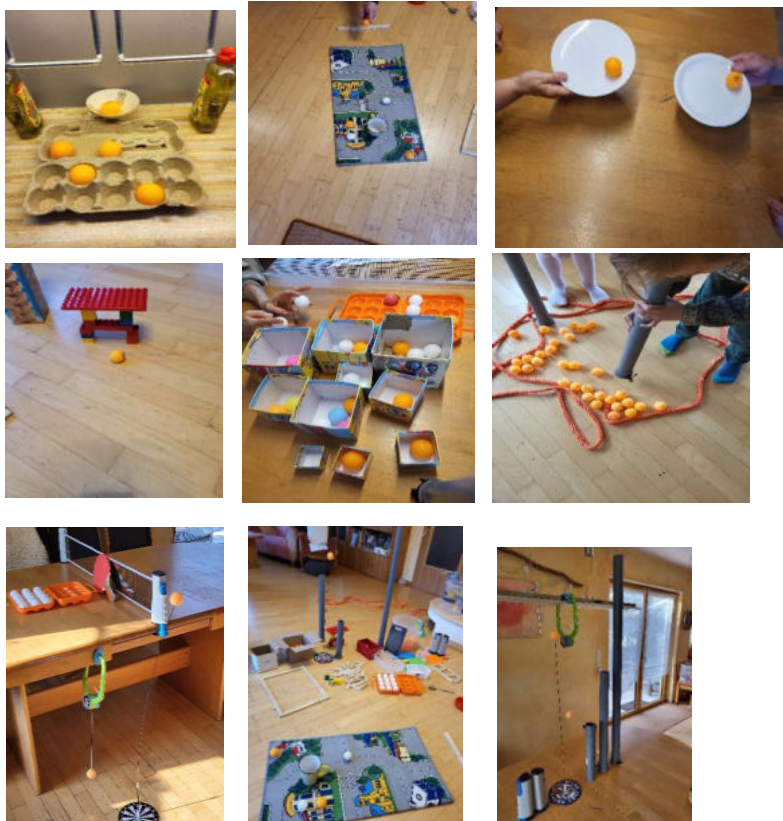
Organisatorisch

• Einfache Umsetzung, niedrige Materialkosten, hohe Zugänglichkeit • Nachhaltigkeit (wiederverwendbar, ressourcenschonend) • Integration in Alltag und Beruf (aktive Pausen, Teambuilding)

Liste der Hilfsmittel und Kosten

TT-Ball weiß, gelb, bunt mit unterschiedlichem Sprungverhalten	15- 40 Cent
Tischtennisball am Draht	10-30 Euro
Tischtennisball an der Schnur	10-30 Euro
Tischtennisnetz flexibel	10 Euro
Tischtennisschläger abhängig von der Qualität	5- 100 Euro
Abflussrohr versch. Längen mit Gummi, selbst gebaut	3- 5 Euro

Diese Spielgeräte finden sich überall, sind kostengünstig, oder bereits vorhanden und können für das Spielen genutzt werden: Kartons, Eierkarton, Buch, Löffel, Eimer, Sieb, Schüssel, Holzbrettchen, Bratpfanne, Teller, Tasse, Tennis,-Badminton- Baseball,- Golfschläger, Duplo-Holzbausteine, Seil, Pappbecher etc.



Verschiedene Spielgeräte die individuell einsetzbar und verändert werden können