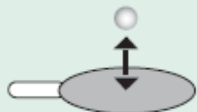
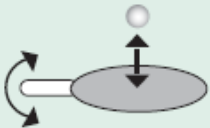



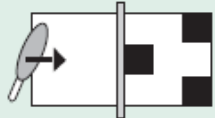


# Übungen für das Tischtennis-Sportabzeichen



Übungen		talentiert ★	gut ★★	sehr gut ★★★	Ergebnis
<p><b>Kontrollübung:</b> Den Ball auf dem Schläger ohne Unterbrechung tippen (max. 3 Versuche).</p>		mindestens 10 x	mindestens 20 x	mindestens 50 x	
<p><b>Geschicklichkeitsübung:</b> Den Ball auf dem Schläger abwechselnd mit Vor- und Rückhand tippen (max. 3 Versuche), wobei jeder Ballkontakt zählt.</p>		mindestens 6 x	mindestens 10 x	mindestens 20 x	
<p><b>Zielübung:</b> 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.</p>		mindestens 2 Treffer	mindestens 4 Treffer	mindestens 6 Treffer	
<p><b>Effetübung:</b> 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.</p>		erkennbar zurückrollen	1 m zurückrollen	3 m zurückrollen	
<p><b>Balanceübung:</b> Den Ball auf den Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen (Mitspieler) umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich).</p>	<p>Start</p>  <p>Ziel</p> <p>Stangenabstand je 1 m</p>	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)	
<p><b>Platzierungsübung:</b> 12 Aufschläge hinter der Grundlinie auf die gekennzeichneten Felder (A3-Kartons) platzieren.</p>		mindestens 3 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 5 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 8 Treffer in ein beliebiges Feld	

Bewertungskriterium für das Gesamtergebnis ist das niedrigste Einzelergebnis.

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Name:** \_\_\_\_\_

**Gesamtergebnis**