



# Praxis Pur

# 30

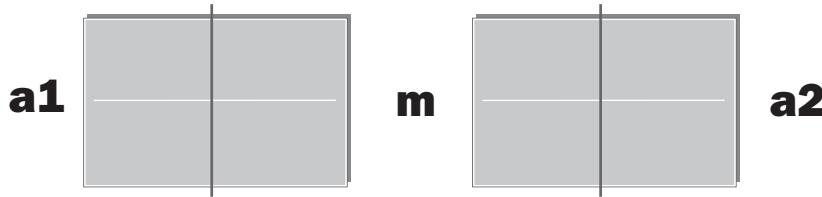
Spiel- und  
Wettkampfform

**Konzentration  
Gleichgewicht**

**Anfänger  
Fortgeschrittene**

Simultan-Tischtennis

Es werden 2 Tische mit Zwischenraum hintereinander aufgebaut. Jeder Spieler spielt mal in der Mitte (m) zwischen den Tischen und außen (a). Es wird immer nur 1 Satz gespielt. Der Spieler in der Mitte spielt allerdings gegen beide AUSSEN! Und zwar Punkt für Punkt. 1 Punkt ausgespielt mit einem Außenspieler, der nächste Punkt wird mit dem 2ten Aussenspieler, beide Sätze zählen getrennt. Der Aufschlag liegt immer bei den Aussenspielern. Die Anzahl der Turnierteilnehmer muss auf jeden Fall ungerade sein. Die Außen-Spieler zählen jeweils den Spielstand.



Peter Luthardt



# Praxis Pur

# 17

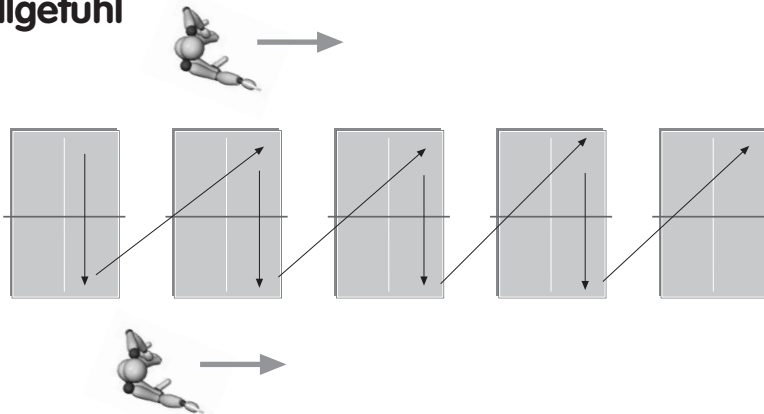
Aufwärmen

**Koordination  
Schnelligkeit  
Ballgefühl**

**Anfänger  
Fortgeschrittene**

Ballwanderung

Diese Form des Aufwärmens eignet sich besonders, wenn die Tische bereits stehen (z.B. von einer früheren Gruppe) und daher kein Platz für ein „klassisches“ Aufwärmenspiel ist. Die Spieler beginnen paarweise am ersten Tisch. Sie spielen sich die Bälle jeweils zu, wobei ein Spieler den Ball immer auf dem Tisch zurückspielt und der andere Spieler den Ball immer weiter auf den nächsten Tisch spielt. So spielen sich alle Paare vom ersten bis zum letzten Tisch, dann geht es außenrum wieder zurück zum ersten Tisch und diesmal werden die Aufgaben getauscht. In den folgenden Runden können die Aufgaben verändert werden, z.B. bestimmte Schlagtechniken vorgeben, Tische auslassen (z.B. immer auf den übernächsten Tisch) oder unregelmäßig den Tisch wechseln (beim 2., 3. oder 4. Schlag wechseln).



Joachim Voigt

