Beispiellektion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

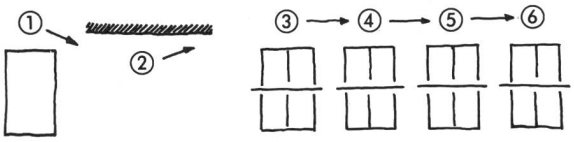
BEISPIELLEKTION

Tischtennis

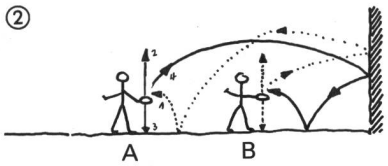
Text: Anton Lehmann, Fachleiter J + S
Skizzen: Ueli Arm, Bern

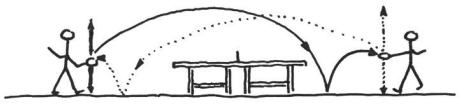
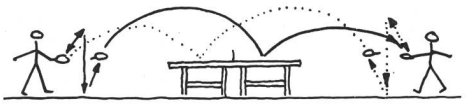
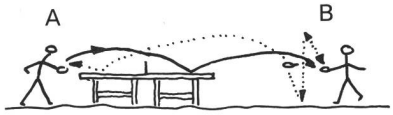
Im Artikel «Einführung in die Tischtennis-Technik» auf Seite 12 (Rubrik: Theorie und Praxis), werden einige für die Anfängerschulung wichtige technische Grundsätze analysiert. Als weitere Möglichkeit der Anfängermethodik stelle ich hier ein Konzept vor, das als ganzheitliche Vermittlungsweise im Sportunterricht bekannt ist. Grob geht es darum, unter Beibehaltung der Tischtennis-Spielidee, einige Vereinfachungen beziehungsweise Handlungserleichterungen vorzunehmen, die es dem Anfänger erlauben, spielend Tischtennis zu erlernen. Handlungserleichterungen (im Fachjargon als Komplexitätsreduktion bezeichnet) in unserer Lektion sind: ausschliessliches Vorhandspiel, Spielfeldvariationen und Regeländerungen. Schrittweise, das heisst mittels der hier ausgewählten Spielreihe, soll der Anfänger lernen, seine Handlungsfähigkeit zu verbessern.
«Spielen lernen über Spiele!»

Schematische Darstellung der ganzen Spielreihe:



① Spielfeld von zirka der Grösse eines TT-Tisches
② Spiel an die Wand
③ – ⑥ Tischtennis-Tische

	Kurzbeschreibung der Übung	Kommentar/Korrektur	Teilziele
①	Ball vom Boden aufspringen lassen und mit der Vorhand (VH) tippen; Partner dito Ball darf nur 1mal den Boden berühren Spiel auch als kleiner Wettkampf durchführbar	– Schlägerhaltung zeigen – nur Vorhandspiel – Ball anfänglich dem Parter zuspielen, dann zunehmend im ganzen Rechteck plazieren und unterschiedlich hoch aufspringen lassen	Ball- und Schlägergewöhnung reagieren, antizipieren, bewegen
② 	*«Catch and Drive»* doppelter Schläger-Ball-Kontakt: A 1mal Ball anhalten beziehungsweise anheben (1, 2), dann am Boden aufspringen lassen (3) und 1mal im Bogen gegen Wand spielen (4). Dito B	Ball so zurechtlegen, dass Spieler immer aus derselben Position gegen die Wand spielen kann (zum Ball hin laufen und Ausweichbewegungen). Zusätzliche Aufgabe einbauen: Treffläche an Wand und Boden vorgeben.	Drall-(Rotations-)erzeugung *(Drive)* Drallwirkung kontrollieren lernen *(Catch)* dito wie ①

	Kurzbeschreibung der Übung	Kommentar/Korrektur	Teilziele
③ 	Ganzer TT-Tisch übernimmt die Funktion des TT-Netzes. Prinzip *«Catch and Drive»* Ball anhalten (vorbereiten) und dann im Bogen weit über den Tisch hinausspielen	Ball immer so vorbereiten *(Catch)*, dass korrekte Vorhandposition ermöglicht wird. Sehr grossmotorische Vorhandbewegungen.	Distanz- und Raumgefühl durch weiträumiges Spiel fördern. Ballverlangsamung dito ① und ②
④ 	*«Catch and Drive»* Beim *Drive* versuchen, den Ball auf die gegnerische Tischhälfte zu plazieren; *Catch* direkt nach Aufprall auf Tischhälfte.	Gelingt die Übung, so versucht der Spieler beim *Drive* zu beschleunigen.	– vom Grossräumigen zum Kleinräumigen – Zielspiel – Rhythmuswechsel
⑤ 	Wie ④, jedoch spielt A den Ball direkt, das heisst regelgerecht; B fährt weiter mit *«Catch and Drive»*.	A versucht weiterhin nur mit Vorhand zu spielen: nahe an der Platte mit Blockball; aus der Halbdistanz mit Zugball.	Übergang zum regelgerechten Spiel für A.
⑥	Regelgerechtes Spiel mit der Vorhand-Seite für beide Spieler. Fehler wird mittels *«Catch and Drive»*-Verfahren korrigiert.	Intensive Beinarbeit, weil nur Vorhand gespielt wird. Korrekturen zunehmend auf den Bewegungsablauf konzentrieren.	Ununterbrochenes und lockeres Spiel.

Diese Lektion entstand aufgrund der Darlegungen von Werner Heissig, anlässlich der A-Trainer-Ausbildung 1981 in der BRD.

Sport/Erholungs-Zentrum Frutigen 800 m ü. M.
berner oberland

Information:
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ✆ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung, Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**
(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü. M.)

SCHULGEMEINDE ERLENBACH

Auf Beginn des Schuljahres 1982/83 suchen wir für unsere Schule

1 Turnlehrerin

(evtl. Turnlehrer) für das Mädchenturnen
an der Oberstufe, Pensum ca. 15 Wochenstunden

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen sind zu richten an:
Sekretariat der Schulpflege Erlenbach, Schulhaus Hitzberg, 8703 Erlenbach

Kolonieheim gesucht

Warum viel Zeit und Kosten aufwenden, wenn eine einzige Anfrage 200 Heime erreicht?

Eine Karte mit «wer, wann, was, wieviel» (kostenlos) an:

KONTAKT
4411 LUPSINGEN

SALOMON TROPHEE FLUMS 1978

welt-, europa- und schweizer meisterschafts-medaillen.

hergestellt in der firma
p. faude medaillen
5316 Gippingen
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,
preisgünstig
auszeichnungen
für alle sportarten

Sport- und Trainingszentrum
(1250 m. ü. M.)

Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Curlinghalle, gedecktes und geheiztes Schwimmbad, Mehrzweck-Sporthalle (45 × 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit synthetischem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Minigolf, Laufpisten im Wald.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

Auskünfte:
Centre des Sports, 1854 **Leysin** ✆ 025 34 24 42

NEU in Lauterbrunnen
(Berner Oberland)

Jugend- und Ferienheim
Chalet Alpental
3822 Lauterbrunnen
Tel. 036 55 31 53

Direktion: Wilfried Jodts

132 Betten in 4er-Zimmern. Klassenzimmer. Für Selbstkocher (Köchin könnte vermittelt werden).
Rufen Sie uns an, wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Geht's um 4-Farben Lithos?
ganz einfach:
032 41 83 83
Clichélithos Moser SA Biel
Wir haben immer Zeit für Sie

clichélithos moser sa
2500 biel bienne
Falkenstrasse 21 rue du Faucon Tel. 032 / 41 83 83

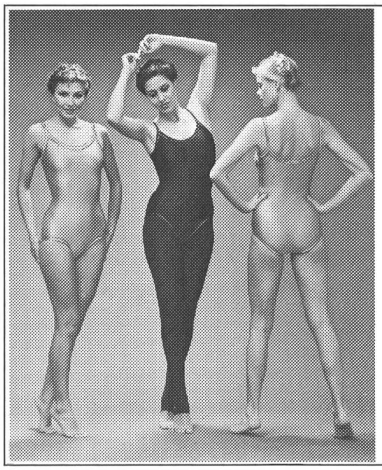
Jazzgymnastikkurs – Monica Beckman

Bluche/Montana, 13.–18. April 1982

- Kurs für Fortgeschrittene
- Skifahren vormittags möglich (Skilektionen gratis, nach Wunsch)

Kurskosten mit Halbpension Fr. 625.–
Unterkunft in umliegenden Hotels

Informationen: Monica Beckman
Sätravägen 11
S-13300 Saltsjöbaden
Schweden



Carite dorlastan®
sitzt wie eine zweite Haut

Wir schicken Ihnen gerne Stoffmuster sowie unseren grossen Farbkatalog mit den neuesten Anzügen aus Dorlastan, Baumwolle, Velours und Helanca.

Carite
Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Telefon 041 36 99 81 / 53 39 40