Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 39 (1982)

Heft: 2

Rubrik: Beispiellektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

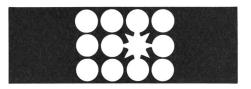
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



BEISPIELLEKTION

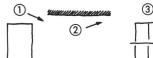
Tischtennis

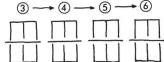
Text: Anton Lehmann, Fachleiter J+S Skizzen: Ueli Arm, Bern



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:



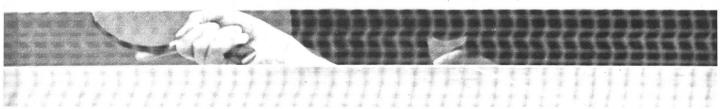


- Spielfeld von zirka der Grösse eines TT-Tisches
- ② Spiel an die Wand
- 3 6 Tischtennis-Tische

ben.

		Kurzbeschreibung der Übung	Kommentar/Korrektur	Teilziele
1		Ball vom Boden auf- springen lassen und mit der Vorhand (VH) tip- pen; Partner dito Ball darf nur 1 mal 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 Schlägerge- wöhnung reagieren, antizipieren, bewegen
2	A B	«Catch and Drive» doppelter Schläger-Ball- Kontakt: A 1 mal Ball anhalten be- ziehungsweise anheben (1, 2), dann am Boden aufspringen lassen (3) und 1 mal im Bogen gegen Wand spielen (4). Dito B	Ball so zurechtlegen, dass Spieler immer aus derselben Position ge- gen die Wand spielen kann (zum Ball hin lau- fen und Ausweichbewe- gungen). Zusätzliche Aufgabe ein- bauen: Trefffläche an Wand und Boden vorge-	Drall-(Rotations-)erzeugung (<i>Drive</i>) Drallwirkung kontrollieren lernen (<i>Catch</i>) dito wie ①





	Kurzbeschreibung der Übung	Kommentar/Korrektur	Teilziele
3	Ganzer TT-Tisch über- nimmt die Funktion des TT-Netzes. Prinzip «Catch and Drive» Ball anhalten (vorberei- ten) und dann im Bogen weit über den Tisch hin- ausspielen	Ball immer so vorbereiten (Catch), dass korrekte Vorhandposition ermöglicht wird. Sehr grossmotorische Vorhandbewegungen.	Distanz- und Raumge- fühl durch weiträumiges Spiel fördern. Ballverlangsamung dito ① und ②
	"Catch and Drive" Beim Drive versuchen, den Ball auf die gegneri- sche Tischhälfte zu pla- zieren; Catch direkt nach Auf- prall auf Tischhälfte.	Gelingt die Übung, so versucht der Spieler beim <i>Drive</i> zu beschleu- nigen.	vom Grossräumigen zum KleinräumigenZielspielRhythmuswechsel
(5) A B	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 spie- len: nahe an der Platte mit Blockball; aus der Halbdistanz mit Zugball.	Übergang zum regelge- rechten Spiel für A.
	Regelgerechtes Spiel mit der Vorhand-Seite für beide Spieler. Fehler wird mittels «Catch and Drive»- Verfahren korrigiert.	Intensive Beinarbeit, weil nur Vorhand ge- spielt wird. Korrekturen zunehmend auf den Bewegungs- ablauf konzentrieren.	Ununterbrochenes und lockeres Spiel.

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

Sport/ErholungsBerner Zentrum Frutigen 800 m ü.M.

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, Mini-

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

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.



kurze lieferfristen, preisgünstig auszeichnungen für alle sportarten



Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Curlinghalle, gedecktes und geheiztes Schwimmbad, Mehrzweck-Sporthalle (45 \times 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 Ø 025 34 24 42



Clichélithos Moser SA Biel Wir haben immer Zeit für Sie



Jazzgymnastikkurs – Monica Beckman

Bluche/Montana, 13.-18. April 1982

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

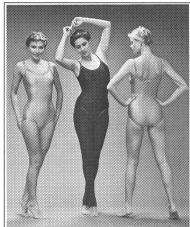
Kurskosten mit Halbpension Fr. 625.— Unterkunft in umliegenden Hotels

Informationen: Monica Beckman

: Monica Beckmar 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