

**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**

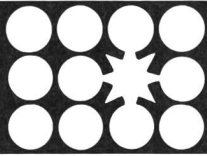
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.05.2026

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



# BEISPIELLEKTION

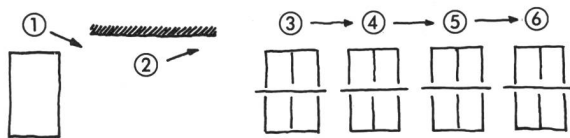
## Tischtennis

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!»

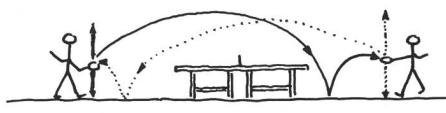
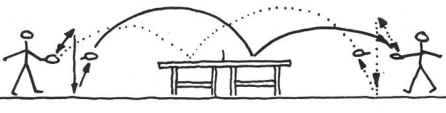


Schematische Darstellung der ganzen Spielreihe:



- 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 1 mal den Boden berühren Spiel auch als kleiner Wettkampf durchführbar	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schlägerhaltung zeigen</li> <li>– nur Vorhandspiel</li> <li>– Ball anfänglich dem Partner zuspielen, dann zunehmend im ganzen Rechteck plazieren und unterschiedlich hoch aufspringen lassen</li> </ul>	Ball- und Schlägergewöhnung reagieren, antizipieren, bewegen
② 	«Catch and Drive» doppelter Schläger-Ball-Kontakt: A 1 mal Ball anhalten beziehungsweise 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 gegen die Wand spielen kann (zum Ball hin laufen und Ausweichbewegungen). Zusätzliche Aufgabe einbauen: Trefffläche an Wand und Boden vorgeben.	Drall-(Rotations-)erzeugung (Drive) Drallwirkung kontrollieren lernen (Catch) dito wie ①



	<b>Kurzbeschreibung der Übung</b>	<b>Kommentar/Korrektur</b>	<b>Teilziele</b>
<p>③</p> 	<p>Ganzer TT-Tisch übernimmt die Funktion des TT-Netzes. Prinzip «Catch and Drive» Ball anhalten (vorbereiten) und dann im Bogen weit über den Tisch hinauspielen</p>	<p>Ball immer so vorbereiten (<i>Catch</i>), dass korrekte Vorhandposition ermöglicht wird. Sehr grossmotorische Vorhandbewegungen.</p>	<p>Distanz- und Raumgefühl durch weiträumiges Spiel fördern. Ballverlangsamung dito ① und ②</p>
<p>④</p> 	<p>«Catch and Drive» Beim <i>Drive</i> versuchen, den Ball auf die gegnerische Tischhälfte zu platzieren; <i>Catch</i> direkt nach Aufprall auf Tischhälfte.</p>	<p>Gelingt die Übung, so versucht der Spieler beim <i>Drive</i> zu beschleunigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vom Grossräumigen zum Kleinräumigen</li> <li>- Zielspiel</li> <li>- Rhythmuswechsel</li> </ul>
<p>⑤</p> 	<p>Wie ④, jedoch spielt A den Ball direkt, das heisst regelgerecht; B fährt weiter mit «Catch and Drive».</p>	<p>A versucht weiterhin nur mit Vorhand zu spielen: nahe an der Platte mit Blockball; aus der Halbdistanz mit Zugball.</p>	<p>Übergang zum regelgerechten Spiel für A.</p>
<p>⑥</p> 	<p>Regelgerechtes Spiel mit der Vorhand-Seite für beide Spieler. Fehler wird mittels «Catch and Drive»-Verfahren korrigiert.</p>	<p>Intensive Beinarbeit, weil nur Vorhand gespielt wird. Korrekturen zunehmend auf den Bewegungsablauf konzentrieren.</p>	<p>Ununterbrochenes und lockeres Spiel.</p>

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



**Sport/Erholungs-  
Zentrum  
berner oberland 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-golf.

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

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**  
(Skizentrum Elsigalp-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**



welt-, europa- und schweizer  
meisterschafts-medailien.

hergestellt in der firma  
**p. faude  
medailien**

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 x 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 (Berne 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 bienn**

Falkenstrasse 21 rue du Faucon Tel. 032 / 41 83 83

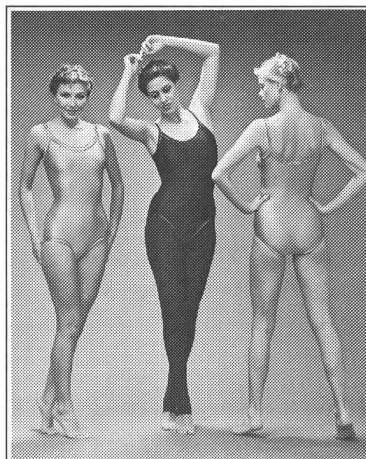
### Jazzgymnastikkurs – Monica Beckman

**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  
Sättravägen 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