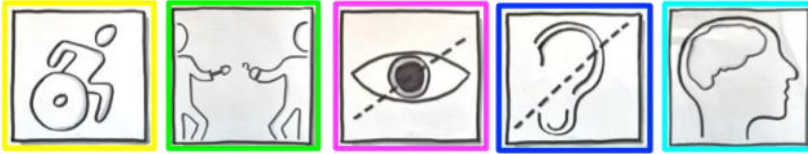


## Para Tischtennis



\*\*\*

\*\*

\*

\*\*\*

\*\*\*

Legende:

\* = weniger geeignet

\*\* = geeignet

\*\*\* = sehr gut geeignet

Tischtennis ist eine schnelle Rückschlagsportart, die im Einzel, im Doppel und in gemischten Teams gespielt wird. Tischtennis kann entweder stehend oder im Rollstuhl gespielt werden.

Zusätzlich dazu haben sich aus dem Tischtennis die Disziplinen Polybat und Showdown entwickelt, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung abgestimmt sind. Beim Polybat wird das Netz entfernt und an den Tischseiten Holzbanden angebracht. Die Spieler\*innen rollen mit einem speziellen Holzschläger einen Ball über den Tisch. Ziel ist es, den Ball über die Gegenerische Seite hinaus zu befördern. Diese Variante ist für Menschen konzipiert, für die das Ausführen einer Schlagbewegung nur schwer möglich ist.

Ähnlich funktioniert Showdown, das speziell für Menschen mit einer Sehbehinderung entwickelt wurde. Da der leichte Tischtennisball in der Flugphase kaum hörbar ist, wird er beim Showdown durch einen rasselnden Ball ersetzt. Dieser muss mit einem Holzschläger unter einer vertikalen Mittelbande durchgeschoben werden, mit dem Ziel, eine Aussparung am anderen Ende des Tischtennistisches zu treffen.

### **So macht's allen Spaß**

Am inklusiven Tischtennissport finden alle schnell Spaß, nicht zuletzt wegen der vielfältigen Anpassungsmöglichkeiten. Durch individuelle Schlagtechniken ist das Spiel auch mit eingeschränkter Rumpf-, Schulter- und Armfunktion möglich. Generell erfordert und fördert Tischtennis eine gute Auge- Hand-Koordination. Um diese zu schulen und die Schlagtechnik zu optimieren, können Methoden zum Einsatz kommen, die das Spiel verlangsamen und die Treffgenauigkeit erhöhen (z. B. größere Schläger oder größere, bzw. langsamere Bälle). Dies kann vor allem bei Menschen mit geistiger Behinderung, aber auch bei Trainingsanfänger\*innen für mehr Spaß am Tischtennissport sorgen.

Nähere Informationen Hierzu finden Sie auch im [Handbuch Behindertensport](#) des Deutschen Behindertensportverbandes.

### **Material**

- Tischtennistisch
- Tischtennisschläger / größere Schläger
- Tischtennisball / größere bzw. langsamere Schläger
- In einer Halle oder Outdoor spielbar
- Eine\*n Partner\*in zum Spielen

**Übungen zur Gerätegewöhnung** (Schlägerhaltung, Auge-Hand-Koordination, Stand/Sitz zum Ball, etc.).

- Balancieren des Balls auf dem Schläger
- Aufschläge, Absprünge vom Boden, von der Wand, Absprünge zum\*r Partner\*in. Alles auf der Stelle, und dann in Bewegung. Bewegungsübungen sollten für gehbehinderte Personen und Rollstuhlfahrer\*innen modifiziert werden.
  - ➔ Alle Fähigkeiten sollten von Zeit zu Zeit mit einfachen Hilfsmitteln wie z.B. "Die 30-Sekunden-Tipp-Challenge" überprüft werden. **Anlage 1**

**Weitere Übungen:**

In die Aktionswoche lässt sich das Tischtennis-Sportabzeichen mit 6 Übungen gut einbauen. Die Koordinationsaufgaben sind im Anschluss an die 30 Sekunden-Tipp-Challenge gut als kleines Turnier mit zusätzlichen Übungen geeignet.

Als **Anlage 2** finden Sie den Flyer zum TT-Sportabzeichen samt Übungen und weitere hilfreiche Materialien unter: <https://www.tischtennis.de/sportabzeichen.html>.

Weitere Informationen rund um Para Tischtennis finden Sie auf [Parasport.de](https://www.parasport.de) sowie unter [www.dbs-tischtennis.de](https://www.dbs-tischtennis.de).



## Die 30-Sekunden-Tippen-Challenge

<b>„Die 30-Sekunden-Tippen-Challenge“</b>	Dat./Anzahl		Dat./Anzahl	
1. Tippe den Ball auf der Vorhandseite				
2. Tippe den Ball auf der Rückhandseite				
3. Tippe den Ball abwechselnd auf Vor- und Rückhandseite				
4. Tippe den Ball auf der Schlägerkante				
5. PELLE den Ball mit der Vorhand auf den Boden				
6. PELLE den Ball mit der Rückhand auf den Boden				
7. PELLE den Ball abwechselnd mit Vor- und Rückhand auf den Boden				
8. SPIELE den Ball mit der Vorhand mit Bodenkontakt gegen die Wand				
9. SPIELE den Ball mit der Rückhand mit Bodenkontakt gegen die Wand				
10. SPIELE den Ball abwechselnd mit der Vor- und Rückhand mit Bodenkontakt gegen die Wand				
11. SPIELE den Ball mit der Vorhand direkt gegen die Wand				
12. SPIELE den Ball mit der Rückhand direkt gegen die Wand				
13. SPIELE den Ball abwechselnd mit der Vor- und Rückhand direkt gegen die Wand				

# Hinweise TT-Sportabzeichen

## 1. Wer kann das TT-Sportabzeichen ablegen?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene, also alle Tischtennisinteressierten, egal ob Vereinsmitglied oder nicht.

## 2. Wo kann das TT-Sportabzeichen erworben werden?

Im Verein, in der Schule und überall dort, wo Tischtennis angeboten wird und ein(e) Prüfer(in) ist.

## 3. Was erhält man nach erfolgreich abgelegter Prüfung?

Eine Urkunde und auf Wunsch gegen eine zusätzliche Gebühr beim DTTB einen Aufnäher und/oder einen Pin.

## 4. Wer ist berechtigt, die Prüfung abzulegen?

Übungsleiter(innen), Trainer(innen) D, C, B, A, Diplom-Trainer(innen) sowie Sportlehrer(innen).

## 5. Welche Unterlagen werden verschickt?

Eine Regiebox mit Übungsanleitung, Urkunden, Protokollen, Faltblättern und Plakaten sowie einem Stoffabzeichen und einem Pin gegen eine Schutzgebühr von 10,- EUR plus Versandkosten.

## 6. Hinweis für Rollstuhlfahrer(innen):

Für die Balanceübung (5) können die Kriterien entsprechend angepasst werden.

## 7. Wieviel kosten zusätzliche Materialien?

Urkunden	0,30 EUR pro Stück
Pin	2,50 EUR pro Stück
Stoffabzeichen	2,00 EUR pro Stück

## 8. Wo können die Unterlagen angefordert werden?

Beim DTTB, siehe Adresse nebenan

# TT-Sportabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen anerkannt

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat das TT-Sportabzeichen als Teilleistung Koordination für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) anerkannt. Für diesen Teilbereich werden 3 Punkte (Gold) vergeben. Seit 2014 ist das TT-Sportabzeichen auch in das Gesamtsystem des



DSA eingebunden. Die Anerkennung des TT-Sportabzeichens für das DSA erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsebene Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das TT-Sportabzeichen erworben wurde. Der Nachweis erfolgt durch die Absolventin bzw. den Absolventen über die Vorlage einer „2 oder 3-Sterne-Urkunde“ für das TT-Sportabzeichen.

**Ausführliche Informationen erhalten Sie bei:**

**Deutscher Tischtennis-Bund**  
Sportentwicklung

Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt

Telefon: +49 69 / 69 50 19-0  
E-Mail: dttb@tischtennis.de

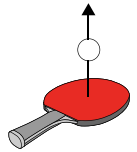
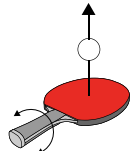
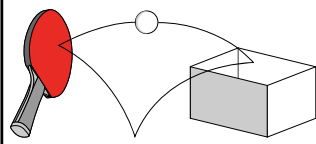
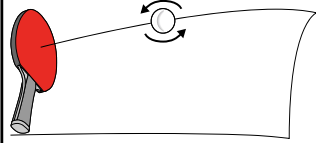
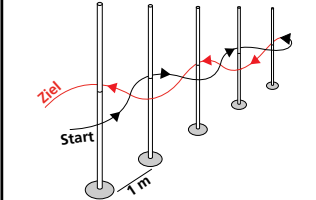
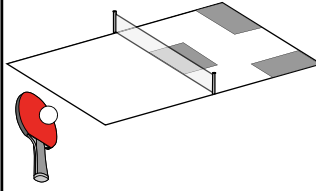


[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)



# Tischtennis-Sportabzeichen

[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

Übungen		talentiert ★	gut ★★	sehr gut ★★★	Ergebnis
<p><b>1 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>2 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>3 Zielübung:</b> Mit dem Schläger muss der Ball 8 mal in einen 3 m entfernten Kasten (z.B. 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>4 Effetübung:</b> Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach dem Bodenkontakt zum/zur Spieler/in zurückrollt. • vgl. Übung mit dem Gymnastikreifen • max. 3 Versuche</p>		erkennbar zurückrollen	1 m zurückrollen	3 m zurückrollen	
<p><b>5 Balanceübung:</b> Den Ball auf dem Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen (Abstand 1 m) umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich).</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>6 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	
<p><b>Bewertung:</b> 1-Stern-Abzeichen: mindestens 7 Sterne (jedoch müssen 4 Übungen mit mindestens einem Stern absolviert werden) 2-Stern-Abzeichen: mindestens 12 Sterne 3-Stern-Abzeichen: Absolvierung aller Übungen mit 3 Sternen</p>					
<p><b>Vorname:</b></p>		<p><b>Name:</b></p>		<p><b>Gesamtergebnis</b></p>	