

## Tischtennis Sportabzeichen

Übungen	talentiert ★	gut ★★	sehr gut ★★★
<p>1. <b>Kontrollübung:</b> Ball auf den Schläger ohne Unterbrechung tippen (max. 3 Versuche)</p>	mindestens 10 x	mindestens 20 x	mindestens 50 x
<p>2. <b>Geschicklichkeitsübung:</b> Ball auf den 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>3. <b>Zielübung:</b> Mit dem Schläger muß der Ball 8 mal in einen 3 m entfernten Kasten (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>4. <b>Effetübung:</b> Der Ball muß mit dem Schläger so weggeschlagen werden, daß er nach dem Bodenkontakt zum Spieler zurückrollt (vgl. bekannte Übung mit dem Gymnastikreifen) (max. 3 Versuche)</p>	erkennbar zurückrollen	1 m zurückrollen	3 m zurückrollen
<p>5. <b>Balanceübung:</b> Ball auf den Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen (Mitspieler) 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>6. <b>Plazierungsübung:</b> 12 Aufschläge hinter der Grundlinie auf Felder (DIN-A3-Kartons) plazieren</p>	mindestens 3 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 5 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 8 Treffer in ein beliebiges Feld