

Tischtennis Sportabzeichen



Schwierigkeitsgrade

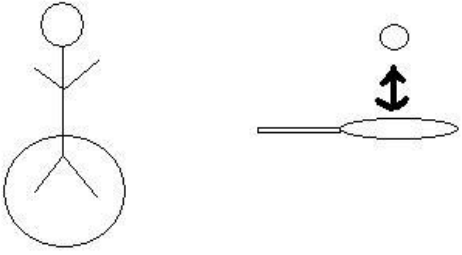
Bronze – Silber – Gold – Diamant – Smaragd

© Sven Hoppstock und Tischtennis-Abteilung des STV Ringelheim

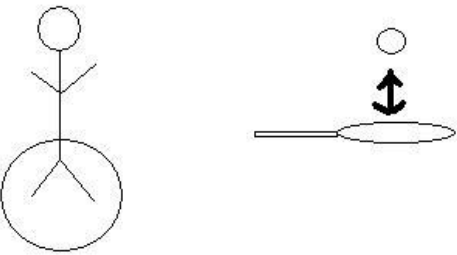
Übungen, Bilder, Beschreibung und Urkunden - Alle Rechte vorbehalten

Verantwortlich für den Inhalt: Sven Hoppstock und die TT-Abteilung des STV Ringelheim

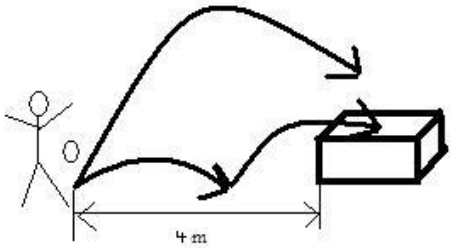
1. Kontrollübung

	Den Ball ohne Unterbrechung auf den Schläger tippen. Spieler muss im Reifen stehen. Bestanden bei 30 Wiederholungen.
---	--

2. Geschicklichkeitsübung

	Der Spieler muss im Basketballkreis stehen und per prellen oder tippen den Ball im Kreis halten. Bestanden bei 50 Wiederholungen.
---	---

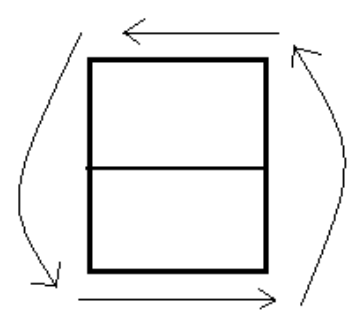
3. Zielübung

	Mit dem Schläger muss der Ball in ein Bandenviereck aus 4m Entfernung geschlagen werden. Bestanden bei 6/8 Treffern.
---	--

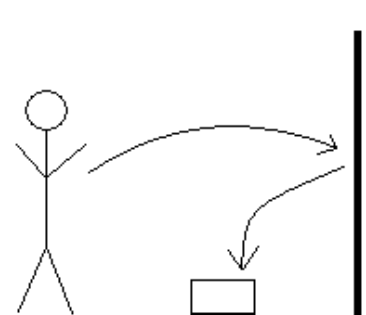
4. Partnerübung

 A simple stick figure representing a person, used to indicate that a partner is required for this exercise.	Es müssen 10 Ballwechsel mit einem Partner geschafft werden.
---	---

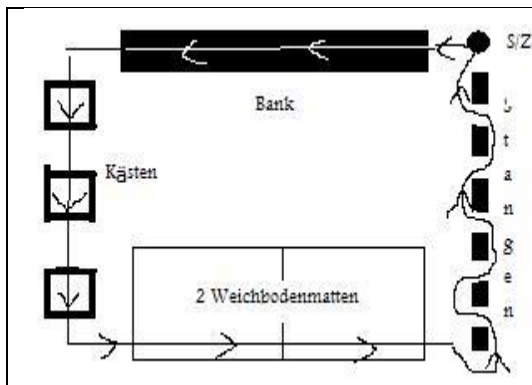
5. Balanceübung

 A diagram of a table with four curved arrows pointing outwards from the corners, indicating a circular path around the table. This illustrates the requirement to walk around the table while balancing a ball on the racket.	Den Ball auf den Schläger balancieren und dabei einmal um den Tisch laufen.
---	--

6. Kraftübung

 A diagram showing a stick figure (player) on the left, a curved arrow indicating a ball being hit towards a vertical line (wall) on the right. Below the wall is a small rectangle representing a box. This illustrates the exercise of hitting a ball against a wall into a box.	Der Spieler muss aus 2m Entfernung einen Ball gegen die Wand spielen. Von dort aus soll er in einen Kasten fallen, welcher kurz vor der Wand steht. Bestanden bei 5/7 Treffern.
---	---

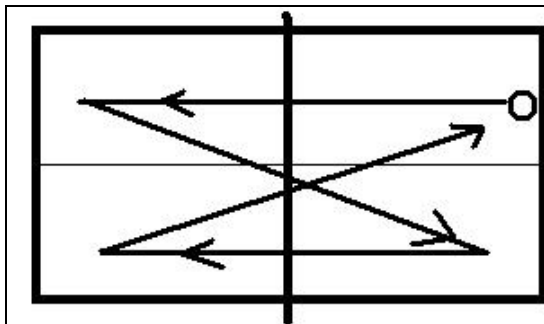
1. Balanceübung



Ball auf den Schläger legen und die Hindernisse umlaufen, ohne dass der Ball vom Schläger fällt.

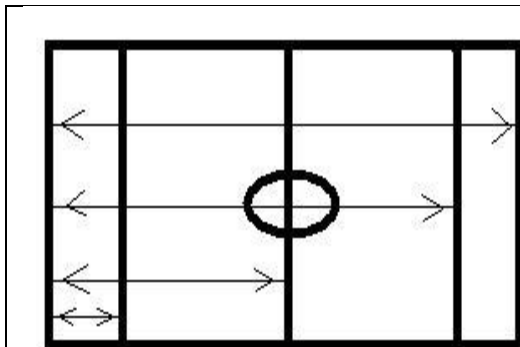
Bestanden bei absolvierten Hindernislauf.

2. Partnerübung



Es muss 5mal die Übung „Mühle“ wiederholt werden.

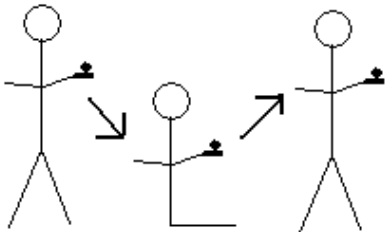
3. Bewegungsübung



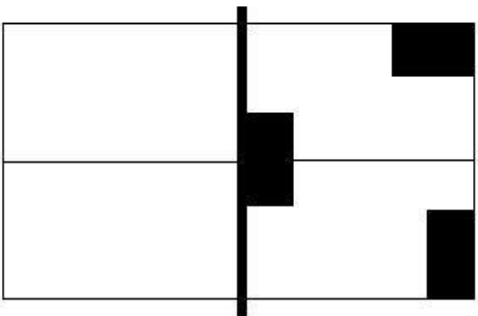
Linienprint, nach jeder erreichten Linie Bodenkontakt mit der Handfläche.

Bestanden wenn der Spieler weniger als 0:46 Min. benötigt.

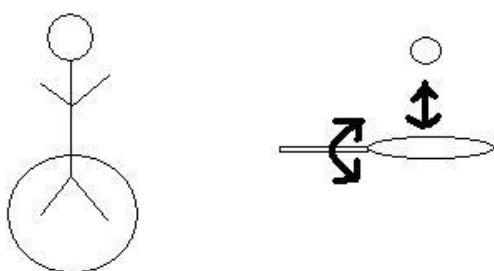
4. Geschicklichkeitsübung

	Der Ball muss auf dem Schläger balanciert werden, dabei muss der Spieler sich hinsetzen und wiederaufstehen.
---	---

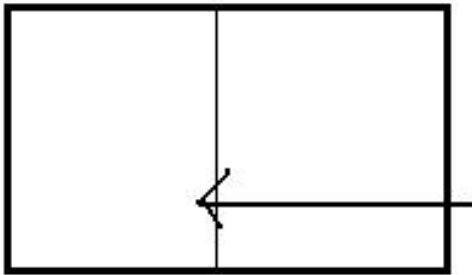
5. Platzierübung

	12 Aufschläge hinter der Grundlinie. (Felder Din A3 Karton) Bestanden bei 9 Treffern wobei jedes Feld min. einmal getroffen werden muss.
---	--

6. Kontrollübung

	Den Ball ohne Unterbrechung abwechselnd mit Vor-und Rückhand auf den Schläger tippen. Spieler muss im Reifen stehen. Bestanden bei 35 Wiederholungen.
---	---

7. Kraftübung



Der Ball muss von der blauen Außenlinie bis über die Mittellinie geschlagen werden.

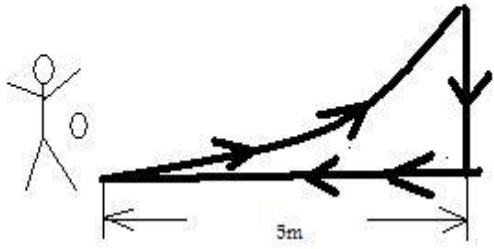
Geschafft bei 2/3 erfolgreichen Versuchen.

8. Trainingsteilnahme

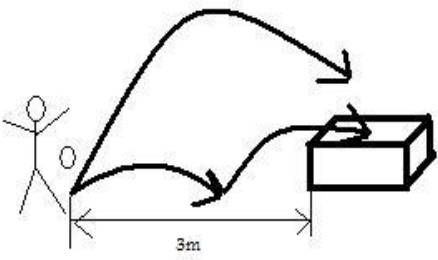


Trainingsteilnahme muss in 1 Monat mindestens 50% bestragen.

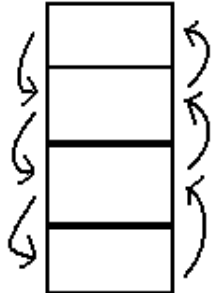
1. Effetübung

	Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach Bodenkontakt zum Spieler zurückrollt. Bestanden bei 5m Distanz mit 4/5 erfolgreichen Versuchen.
---	--

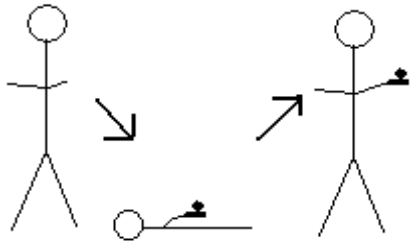
2. Zielübung I

	Mit dem Schläger muss der Ball in einen Kasten direkt oder mit einmaligem Bodenkontakt aus 4m Entfernung geschlagen werden. Bestanden bei 5/6 Treffern.
---	---

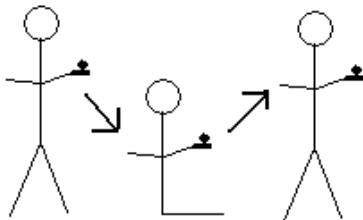
3. Zielübung II

	Die vier großen Fenster müssen hintereinander getroffen werden von unten nach oben und wieder nach unten. Der Ball darf nur einmal den Boden zwischen den Treffern berühren.
---	---

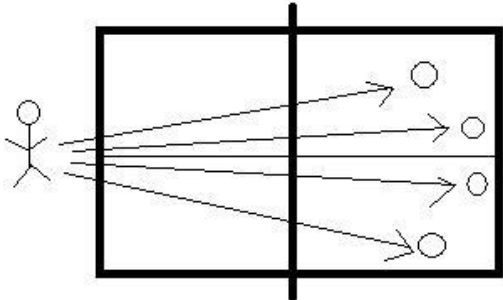
4. Geschicklichkeitsübung I

 The diagram shows a stick figure on the left and another on the right. An arrow points from the left figure down to a ball on the ground. Another arrow points from the ball up to the right figure's racket. The right figure is shown in a crouched position, indicating they must lean down to pick up the ball.	Der Ball muss auf dem Schläger balanciert werden, dabei muss der Spieler sich hinlegen und wiederaufstehen.
---	--

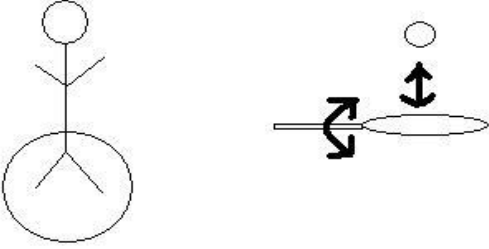
5. Geschicklichkeitsübung II

 The diagram shows three stick figures. The first figure on the left is crouched, with an arrow pointing down to a ball. The second figure in the middle is also crouched, with an arrow pointing up to the ball. The third figure on the right is standing, with an arrow pointing up to the ball. This indicates a sequence of crouching and standing to pick up the ball.	Der Ball muss auf dem Schläger getippt werden, dabei muss der Spieler sich hinsetzen und wiederaufstehen.
---	--

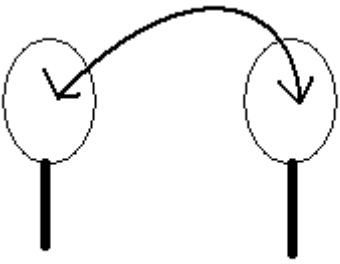
6. Platzierübung

 The diagram shows a stick figure on the left and a rectangular table on the right. A vertical line divides the table into two halves. Four arrows point from the stick figure to four different positions on the table, representing the placement of cups.	Mit Aufschlägen 4 Becher von der Tischtennisplatte spielen. Bestanden wenn nach 3 Min. keine Becher auf der Platte sind.
---	--

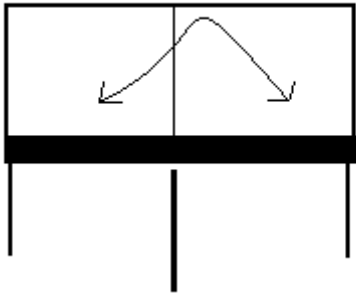
7. Kontrollübung I

	Den Ball ohne Unterbrechung abwechselnd mit Vor- und Rückhand auf den Schläger tippen. Spieler muss im Reifen stehen. Mit der Nicht-Spielerhand! Bestanden bei 15 Wiederholungen
---	--

8. Kontrollübung II

	Der Ball muss mit zwei Schlägern (in jeder Hand einer) abwechselnd gespielt werden. Bestanden bei 20 Wiederholungen
---	---

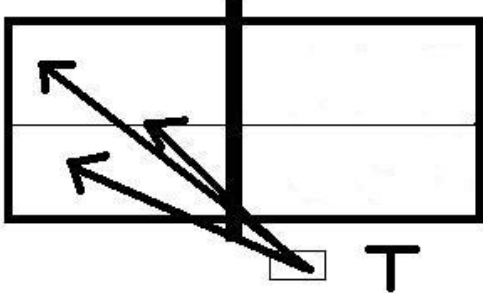
9. Partnerübung

	In der Übung „Bandenspiel Version 1“ müssen 30 Ballwechsel geschafft werden. Hierbei wird zusätzlich eine Bande als Abgrenzung benutzt.
---	--

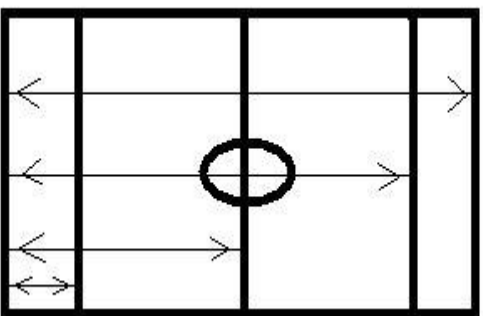
10. Trainingsteilnahme

		Trainingsteilnahme muss in 2 Monaten mindestens 60% bestragen.
--	---	---

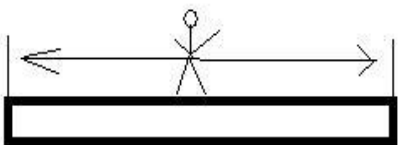
1. Selbstvertrauensübung

	Einmal selbst der Trainer sein. Gestaltung eines 10 Min. Balleimertrainings.
---	---

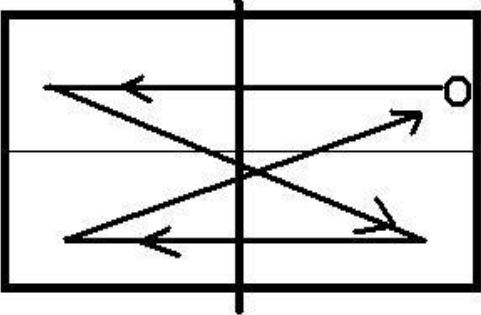
2. Bewegungsübung I

	Linienprint, nach jeder erreichten Linie Bodenkontakt mit der Handfläche. Bestanden wenn der Spieler weniger als 0:26 Min. benötigt.
---	--

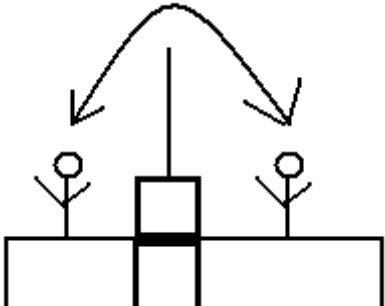
3. Bewegungsübung II

 Weichbodenmatte	Sidesteps auf der Weichbodenmatte 5x Hin und zurück. Bestanden in 25 Sek.
--	---

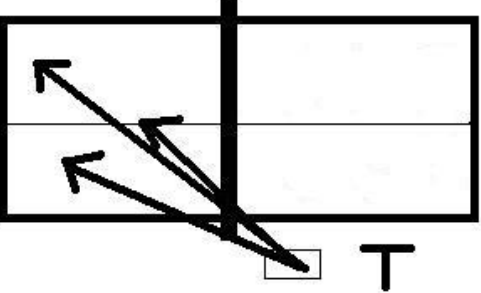
4. Schlagsicherheit

	Mühle jeweils Diagonal und Parallel. Bestanden bei $t > 1,5$ Min.
---	---

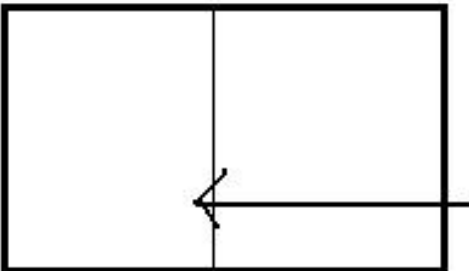
5. Reaktionsübung

	Bei der Übung „Badminton-Tischtennis“ müssen 15 Ballwechsel erreicht werden.
---	---

6. Abwehrübung

	Abwehr von einem leichten Topspin, Zuspiel durch den Trainer. Bestanden wenn 8/10 Topspins mit jeweils Vor- und Rückhand abgewehrt wurden.
---	--

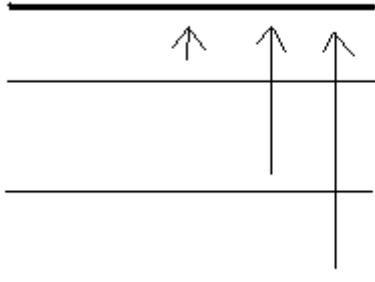
7. Kraftübung

	Der Ball muss von der blauen Außenlinie bis über erste blaue Linie hinter der Mittellinie geschlagen werden. Geschafft bei 2/3 erfolgreichen Versuchen.
---	--

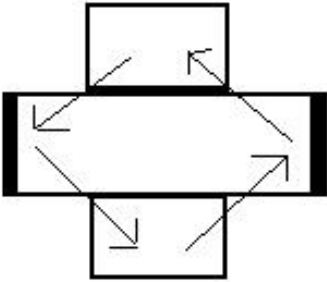
8. Koordinationsübung I

	Der Ball gegen die Wand gespielt werden ohne, dass der Ball auf dem Boden aufkommt. Dabei muss die Wand von einer Seite zur anderen Seite entlang gelaufen werden.
---	---

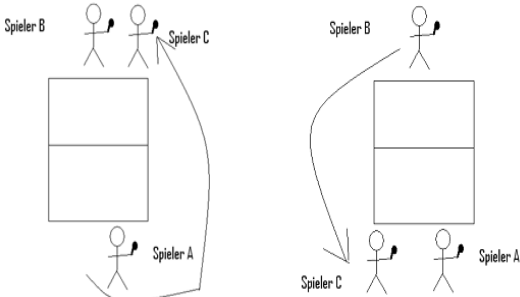
9. Koordinationsübung II

	Die Übung „Kontrollierter Schlag gegen die Wand Variation 1“ muss geschafft werden
---	---

10. Geschicklichkeitsübung

	In der Übung „Bandenspiel Version 2“ müssen 15 Ballwechsel geschafft werden.
---	---

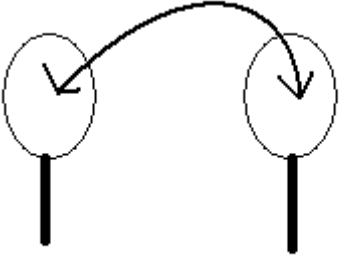
11. Partnerübung

	In der Übung „Um-den-Tisch“ muss der Spieler als Spieler C einen Ballwechsel, welcher zwei Minuten dauert, schaffen.
---	---

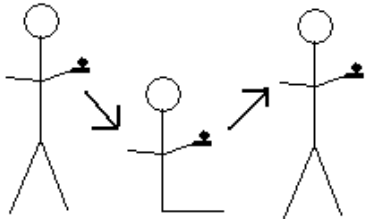
12. Trainingsteilnahme/ Verhaltenskodex

	Trainingsteilnahme muss in 3 Monaten mindestens 70 % bestragen. Kein unangenehmes Auffallen während des Training
---	--

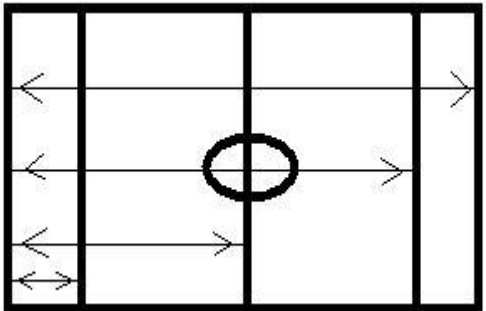
1. Kontrollübung I

	Der Ball muss mit zwei Schlägern (in jeder Hand einer) abwechselnd gespielt werden. Bestanden bei 60 Wiederholungen (60 Berührungen pro Seite)
---	--

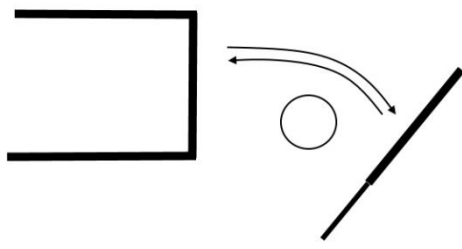
2. Kontrollübung II

	Der Ball muss auf dem Schläger getippt werden, welcher in der Nicht-Spielerhand gehalten wird, dabei muss der Spieler sich hinsetzen und wiederaufstehen. Das ganze 2mal.
---	--

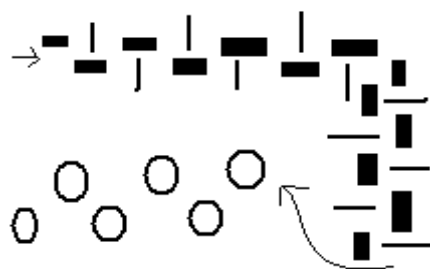
3.1. Bewegungsübung I

	Linienprint, nach jeder erreichten Linie Bodenkontakt mit der Handfläche. Bestanden wenn der Spieler weniger als 0:21 Min. benötigt.
---	--

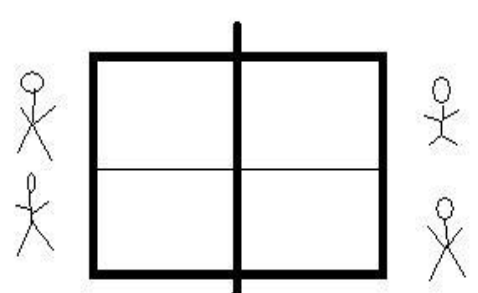
3.2. Geschicklichkeitsübung (Alternative zu 3.1)

 A diagram showing a table tennis ball in motion, indicated by a curved arrow, about to hit the side edge of a rectangular table. A diagonal line representing a racket is positioned to strike the ball.	Der Ball muss gegen die Seitenkante des Tisches gespielt werden. Bestanden wenn der Spieler mehr als 30 Sekunden den Ball zwischen Schläger und Kante prellt ohne, dass der Ball etwas anderes berührt.
--	---

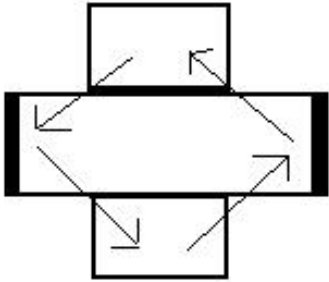
4. Bewegungsübung II

 A diagram of a sidestep obstacle course. It consists of a series of rectangular blocks arranged in a line, with a curved arrow indicating a sidestepping motion. Below the blocks are several small circles, possibly representing a path or a target area.	Der Spieler muss einen Sidestep-Hindernisparcours absolvieren. Bestanden wenn der Spieler weniger als 0:31 Min. benötigt.
---	---

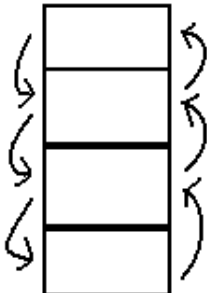
5. Teamfähigkeit

 A diagram showing a square divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. Four stick figures are positioned at the corners of the square, one in each quadrant, representing a team training exercise.	10 Min. Doppeltraining und einen Ballwechsel mit 2 Minuten Länge.
--	--

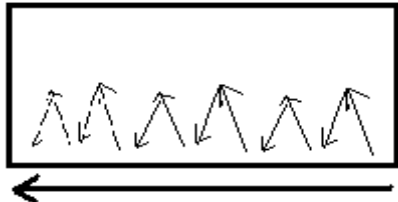
6. Partnerübung

	In der Übung „Bandenspiel Version 2“ müssen 30 Ballwechsel geschafft werden. Die Banden müssen im Kreis angespielt werden.
---	---

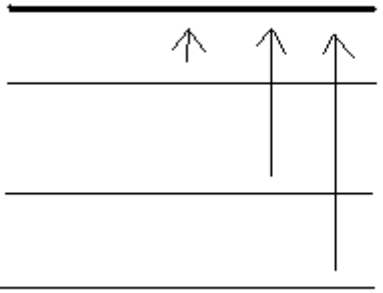
7. Koordinationsübung I

	Die vier großen Fenster müssen hintereinander getroffen werden von unten nach oben und wieder nach unten. Der Ball darf nicht den Boden zwischen den Treffern berühren. 2 Wiederholungen.
---	--

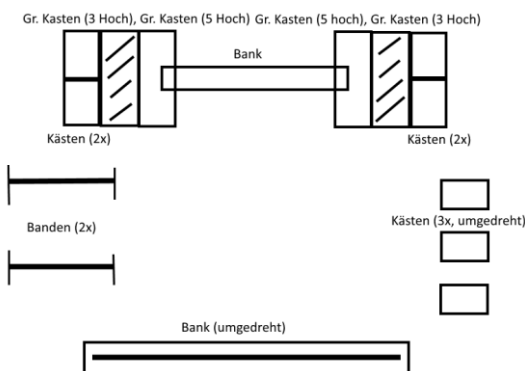
8. Koordinationsübung II

	Der Ball gegen die Wand gespielt werden ohne, dass der Ball auf dem Boden aufkommt. Dabei muss die Wand von einer Seite zur anderen Seite entlang gelaufen werden und wieder zurück.
---	---

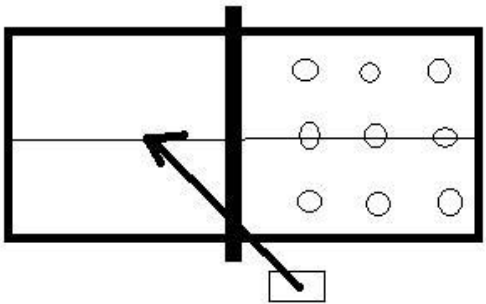
9. Koordinationsübung III

	Die Übung „Kontrollierter Schlag gegen die Wand Variation 2“ muss geschafft werden
---	---

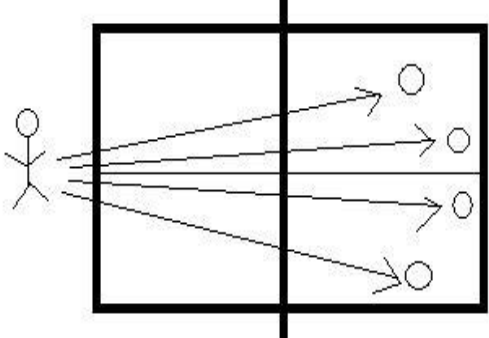
10. Balanceübung

	Ball auf den Schläger legen und die Hindernisse umlaufen, ohne das der Ball vom Schläger fällt. Bestanden bei absolviertem Hindernislauf.
---	---

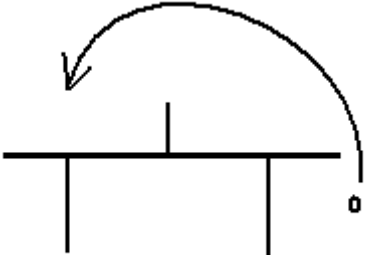
11. Platzierübung

	Mit Schlagbällen 9 Becher von der Platte spielen. (Zuspiel durch Trainer: Balleimertraining) Bestanden wenn in 1,5 Minuten keine Becher mehr auf der Platte sind.
---	---

12. Aufschlagübung

	Unterschnitt Aufschläge mit der Vor-und Rückhand. Der Ball muss Richtung Netz springen oder von der Platte rollen. Bestanden bei 6/10 erfolgreichen jeweiligen Aufschlägen.
---	---

13. Schlagsicherheitsübung

	Der Ball wird von der Platte gerollt und muss im Fallen per Topspin wieder auf die gegnerische Plattenseite gespielt werden. Bestanden bei 2/3 erfolgreichen Versuchen.
---	---

14. Trainingsteilnahme/ Verhaltenskodex

	Trainingsteilnahme muss in 3 Monaten mindestens 70 % bestragen. Kein unangenehmes Auffallen während des Trainings
---	---