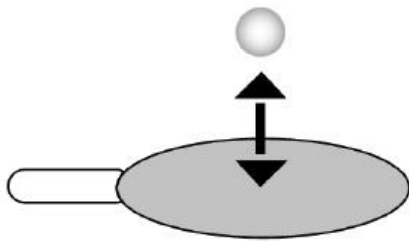


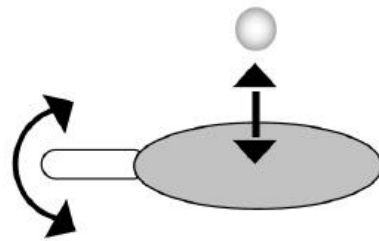
Übungen für das Tischtennis-Sportabzeichen

Kontrollübung



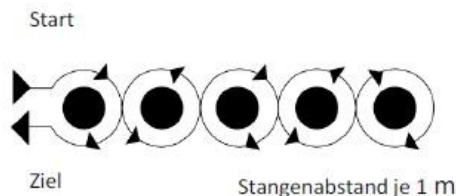
Den Ball auf dem Schläger ohne Unterbrechung tippen (max. 3 Versuche).
 mind. 10 x = *; mind. 20 x = **; mind. 50 x = ***

Geschicklichkeitsübung



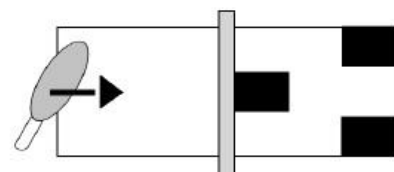
Den Ball auf dem Schläger abwechselnd mit Vor- u. Rückhand tippen (max. 3 Vers.), wobei jeder Ballkontakt zählt.
 mind. 6 x = *; 10 x = **; 20 x = ***

Balanceübung



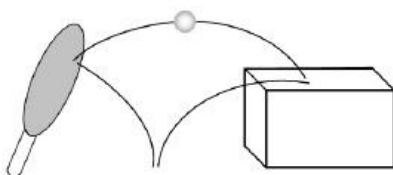
Den Ball auf den Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich).
 max. 20 Sek. = *; max 15 Sek. = **; max. 10 Sek. = ***

Platzierungsübung



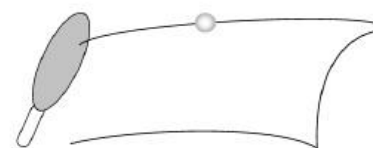
12 Aufschläge hinter der Grundlinie auf die gekennzeichneten Felder (A3-Kartons) platzieren.
 mind. 3 Treffer in ein beliebiges Feld = *
 mind. 5 Treffer in ein beliebiges Feld = **
 mind. 8 Treffer in ein beliebiges Feld = ***

Zielübung



Mit dem Schläger muss der Ball 8mal in einen 3 Meter entfernten Kasten entweder direkt oder mit einmaliger Bodenberührung geschlagen werden.
 mind. 2 Treffer = *; mind. 4 Treffer = **;
 mind. 6 Treffer = ***

Effetübung



Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach dem Bodenkontakt zum Spieler zurückrollt; max. 3 Versuche.
 erkennbar zurückrollt = *;
 1 m zurückrollt = **; 3 m zurückrollt = ***

Bewertung: * = talentiert

** = gut

*** = sehr gut

***-Abzeichen:** mind. 7 Sterne (jedoch müssen 4 Übungen mit mindestens einem Stern absolviert werden)

**** -Abzeichen:** mindestens 12 Sterne

*****-Abzeichen:** Absolvierung aller Übungen mit 3 Sternen