



Mögliche Aufgaben für Sport mit Mund-Nasen-Bedeckung

(siehe Ergänzungsprogramm)

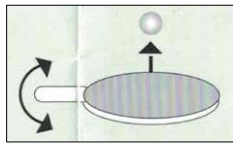
Sportart: Tischtennis

- Wettkampfbestimmungen

Bei jeder Übung können max. drei Punkte erreicht werden. Die maximal erreichbare Punktzahl pro Spieler beträgt 18 Punkte, die maximal erreichbare Punktzahl einer Sechsermannschaft beträgt demnach 108 Punkte.

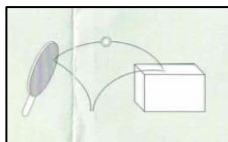
Grundsätzliche Aufschlagregeln: Der Ball ist aus der flachen Hand und mind. 16 cm hoch zu werfen. Die Hand muss sich hinter der Grundlinie befinden.

o **Ball tippen**



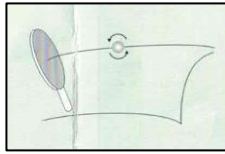
Den Ball auf dem Schläger abwechselnd mit Vor- und Rückhand tippen (max. 3 Versuche), wobei jeder Ballkontakt zählt. Mind. 6x = 1 Punkt, mind. 10x = 2 Punkte, mind. 20x = 3 Punkte.

o **Zielübung**



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. Der Kasten darf wahlweise quer oder längs aufgestellt werden. Mind. 2 Treffer = 1 Punkt, mind. 4 Treffer = 2 Punkte, mind. 6 Treffer = 3 Punkte.

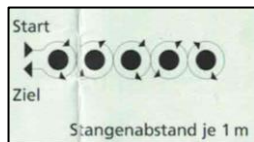
○ **Effetübung**



Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach dem Bodenkontakt zum Spieler zurückrollt (vgl. Übung mit Gymnastikreifen, max. 3 Versuche). Wird der Ball mit dem Schläger nicht berührt, zählt dies nicht als Fehlversuch.

Erkennbar zurückrollen = 1 Punkt, 1m zurückrollen = 2 Punkte, 3m zurückrollen = 3 Punkte.

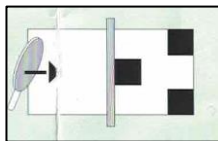
○ **Balanceübung**



Den Ball auf den Schläger legen (nicht festhalten) und die 5 Stangen umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich). Die Stangen sind in einem Abstand von 1 m aufzustellen. Start und Ziel sind identisch. Start/Ziel ist 1 m von der ersten Stange entfernt.

Max. 20 Sekunden = 1 Punkt, max. 15 Sekunden = 2 Punkte, max. 10 Sekunden = 3 Punkte.

○ **Platzierungsübung**



12 Aufschläge auf die gekennzeichneten Felder (A3-Kartons) platzieren.

Die Kartons dürfen wahlweise quer oder längs ausgelegt werden.

Mind. 3 Treffer = 1 Punkt, mind. 5 Treffer = 2 Punkte, mind. 8 Treffer = 3 Punkte.

○ **Unterschnittaufschlag**

12 Unterschnittaufschläge: Der Ball muss mindestens zwei Mal auf der gegenüberliegenden Seite aufspringen und erkennbar zurückrollen (entweder auf dem Boden oder auf dem Tisch).

Mind. 3x = 1 Punkt, mind. 5x = 2 Punkte, mind. 8x = 3 Punkte.

- Auswertung

- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das beste Mannschaftsergebnis der Übung „Unterschnittaufschlag“. Besteht auch hier Gleichstand entscheidet das beste Mannschaftsergebnis der Übung „Effetübung“. Besteht auch hier Gleichstand entscheidet das beste Mannschaftsergebnis der Übung „Balanceübung“.