



# Gesundheitssport Tischtennis

## ein durchdachtes Konzept

- Tischtennis macht nicht nur Spaß, sondern ist bei Einsatz geeigneter Übungsformen sehr gut für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining und damit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet. Der spielerische Charakter und das Miteinander stehen dabei im Mittelpunkt.
- Neben dem Ausdauertraining ist die Schulung der Koordination ein weiterer Schwerpunkt des Kursprogramms. Hierbei werden z.B. Ihre Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit gefördert. Dies hilft Unfälle zu vermeiden, ermöglicht Ihnen ein sicheres Bewegen im Alltag und sorgt für eine höhere Lebensqualität.
- Durch den hohen Verbreitungsgrad der Sportart Tischtennis – fast jeder hat schon einmal in seiner Freizeit gespielt – und den leicht zu erlernenden Übungsformen, kann nahezu jede Person ohne weitere Vorkenntnisse an diesem Programm teilnehmen.
- Das Programm Gesundheitssport Tischtennis erfüllt die Kriterien der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes für ein Präventionsangebot im Bereich Herz-Kreislauftraining. Dies wurde u.a. durch zwei wissenschaftliche Studien belegt.



## Aufbau einer Kurstunde

### 1. Begrüßung / Bewegungsritual:

Mit einer Übungsfolge wird die Beweglichkeit gefördert und die Teilnehmer auf die Übungsstunde eingestimmt.



### 2. Aufwärmen / Koordination:

Das Aufwärmprogramm wird grundsätzlich mit koordinativen Übungen und Spielen, mit Tischtennisschläger oder anderen Sportgeräten, verbunden.



### 3. Ausdauer:

Spielformen mit Schläger und Ball an einem oder mehreren Tischtennistischen. Für optimale Trainingseffekte wird zuvor die persönliche Trainingsherzfrequenz ermittelt.



### 4. Wissensvermittlung:

Wertvolle Informationen, wie sich Herz-Kreislauftraining positiv auf den Körper auswirkt und was dabei zu beachten ist.



### 5. Spiel- und Wettkampfformen:

Spaß am Tischtennisspiel mit wechselnden Partnern, teilweise mit Handicaps und nach alternativen Spielregeln.



### 6. Körperwahrnehmung / Kräftigung:

Rückenschonende Positionen mit Folgeübungen zur Muskelkräftigung fördern das muskuläre Gleichgewicht.



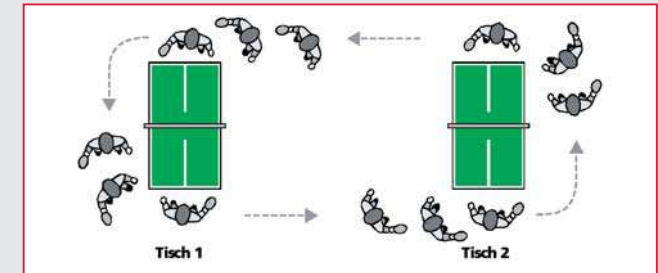
### 7. Entspannung:

Leichte zugängliche Entspannungsverfahren zum Ausklang leiten die Erholung ein.

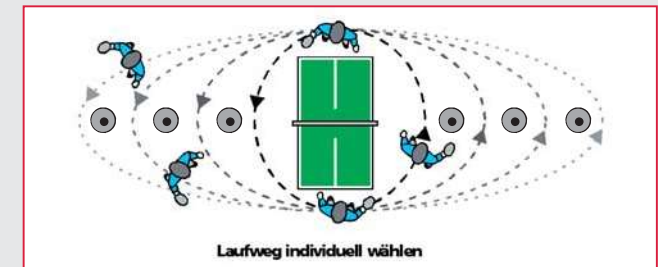


## Beispiele aus dem Ausdauertraining

### RUNDLAUF AN 2 TISCHEN



### VARIO-RUNDLAUF



### PARALLEL-RUNDLAUF

