



Tischtennis ist bundesweit die erste Spielsportart, die im Namen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** vergeben darf. Grundlage hierfür

waren zwei Studien der Universität Magdeburg, in denen nachgewiesen wurde, dass bei Einsatz spezieller Übungsformen die Ausdauer verbessert werden kann.

Seitdem bildet der Deutsche Tischtennis-Bund und seine Mitgliedsverbände Präventions-Übungsleiter aus, um das Kursprogramm Gesundheitssport Tischtennis auch in Ihrer Nähe anbieten zu können. Weitere Informationen dafür finden Sie auf

[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

Aktuelle Kursangebote in Ihrer Nähe mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** können Sie im Internet abrufen unter:

[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)



## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

**Ausführliche Informationen erhalten Sie beim**

**ANBIETER IN IHRER NÄHE:**



**oder bei:**

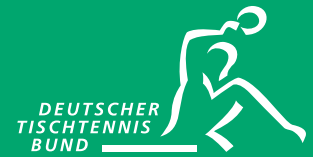
**Deutscher Tischtennis-Bund**  
Sportentwicklung

Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt

Telefon: +49 69 / 69 50 19-0  
E-Mail: [dttb@tischtennis.de](mailto:dttb@tischtennis.de)



[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)



# Gesundheitssport Tischtennis

Stand: Februar 2018, Fotos: DTTB  
Gestaltung: amgrafik GmbH, Seligenstadt



## Ein durchdachtes Konzept

- ▶ Im Mittelpunkt steht das pulsgesteuerte Ausdauertraining mit Tischtennis-Spielformen. Die Fitness wird verbessert und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorgebeugt.
- ▶ Vielseitige koordinative Spiele und Übungen fördern Körper und Kopf. Die Bewegungssicherheit im Alltag wird unterstützt.
- ▶ Beim Tischtennisspiel mit wechselnden Partnern bei alternativen Spielregeln können neue Freundschaften entstehen.
- ▶ Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen erhöhen den gesundheitlichen Wert.
- ▶ **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**



## Aufbau einer Kursstunde

### 1. BEGRÜSSUNG / BEWEGUNGSRITUAL:

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

### 2. WISSENSVERMITTLUNG:

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

### 3. AUFWÄRMEN / KOORDINATION:

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

### 4. AUSDAUER:

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

### 5. ALTERNATIVE SPIELFORMEN:

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

### 6. KÖRPERWAHRNEHMUNG / KRÄFTIGUNG:

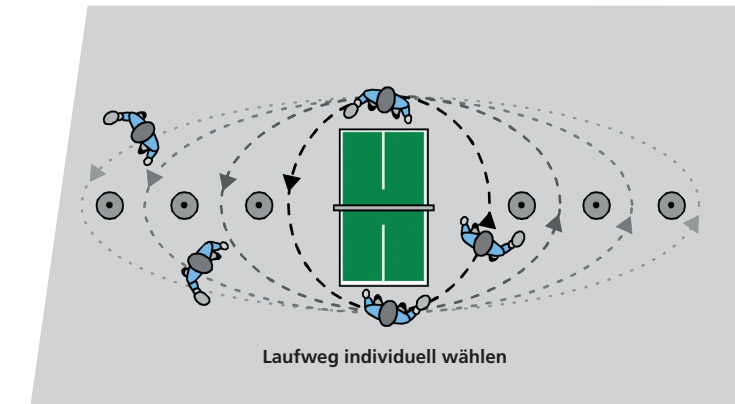
Rückenschonende Positionen mit Folgeübungen zur Muskelkräftigung fördern das muskuläre Gleichgewicht.

### 7. ENTSPANNUNG:

Leichte zugängliche Entspannungsverfahren zum Ausklang leiten die Erholung ein.

## Beispiele Ausdauertraining

### VARIO-RUNDLAUF



Man benötigt pro TT-Tisch:

- 5 bis 6 Spieler
- Sechs Markierungs-Kegel
- Alle Spieler TT-Schläger und TT-Ball

### LAUF-TREFF-SPIEL



Man benötigt pro TT-Tisch:

- 8 bis 12 Spieler
- Sechs Markierungs-Kegel
- Stabile Plastikbecher als Ziel
- Alle Spieler TT-Schläger