

# Tischtennis: Spiel

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Tischtennis-Tisch aufstellen.

## Material:

- 1 Tischtennis-Tisch
- 2-4 Tischtennis-Schläger
- Tischtennis-Bälle

## Übung:



Einzel- (2er-Gruppe) oder Doppel-Spiel (4er Gruppe) auf einen Gewinnsatz (11 Punkte). Bei ungerader Gruppengröße (z.B. 3 Teilnehmer) genießt ein Spieler eine Pause, wobei die Satzdauer auf 7 Punkte reduziert wird, damit die Wartezeiten verkürzt werden.

### **Zusatzaufgabe Kräftigen:**

Nach jedem Satz absolviert der Verlierer eine Kraftübung:  
5x Kniebeuge plus Streck sprung (jump squat).