

# Mini Tischtennis

Tischtennis ist eine der rasantesten Sportarten der Welt. Das ist auch ein Grund dafür, warum sich dieses Rückschlagspiel durch einen hohen Grad an Bewegungskoordination, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen auszeichnet. Die geforderte Flexibilität und Konzentration beim Tischtennis führt bei einem nur geringen Zeitaufwand zu einer Verbesserung von Alltags- und Arbeitsprozessen. Beim Spiel mit dem Ball ist jedoch nicht nur Ausdauer und schnelles Umstellungsvermögen gefragt, sondern auch taktisches Geschick und die richtige Beinarbeit.

Tischtennis ist somit eine Aktivierung des ganzen Körpers, die sich durch Schulung der koordinativen Fähigkeiten und Rotationsbewegungen des Rumpfes positiv auf die Körperhaltung auswirkt. Der Unterhaltungswert und die soziale Komponente sind zudem keinesfalls zu unterschätzen.

Folgende zwei Spielvarianten sind möglich:

## Variante 1:

Je zwei Spieler spielen gegeneinander. Während des Spiels werden vom Experten Quizfragen zum Thema Gesundheit gestellt. Über die Punktetafel werden die erreichten Punkte beim Tischtennis sowie die richtig beantworteten Fragen beim Quiz gezählt. Nach Ablauf der Spielzeit (5 Minuten) wird in der Bestenliste notiert, wer wie viele Punkte gesammelt hat.

## Variante 2:

Bei der „klassischen Variante“ werden in einem Spiel maximal 5 Sätze gespielt, demnach hat gewonnen, wer zuerst 3 Sätze gewinnt. Zur „Ablenkung“ werden den Spielern zwischendurch immer mal wieder Quizfragen gestellt.

## Umsetzung:

- Spielzeit pro Teilnehmendem: 10-15 Minuten
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ist abhängig von Anzahl der Platten  
1-5 Tischtennisplatten á 100x60cm
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert



**Wir machen Events. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)