

# Ping-Pong-Zertifikat

## Dohr/Kramer

# Ü 11

## Bronze

Ball auf dem Schläger  
balancieren, dabei  
nieder sitzen und  
wieder aufstehen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 12**  
**Bronze**

Ball auf dem Schläger  
balancieren und dabei  
einmal um die eigene  
Körperachse drehen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 13**  
**Bronze**

Eine Runde um den  
Tisch gehen und dabei  
den Ball balancieren.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 14**  
**Bronze**

Eine Runde um den Tisch gehen und dabei den Ball auf einer Schlägerseite tippen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 15**  
**Bronze**

Eine Runde um den  
Tisch gehen und dabei  
abwechselnd  
Vorhand/Rückhand  
tippen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 16**  
**Bronze**

Eine Runde um den  
Tisch gehen und dabei  
den Ball am Boden  
prellen.

# Ping-Pong-Zertifikat

Dohr/Kramer

2010

## Ü 17

# Bronze

Eine Runde um den  
Tisch gehen und dabei  
abwechselnd tippen  
und prellen.  
Dazwischen je ein  
Bodenkontakt.

# Ping-Pong-Zertifikat

Dohr/Kramer

2010

Ü 18

Bronze

Eine Runde um den Tisch gehen und dabei den Ball abwechselnd auf dem Schläger tippen und dazwischen immer einmal auf dem Tisch aufspringen lassen.



**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 19**  
**Bronze**

Den Schläger abwechselnd in die linke und rechte Hand nehmen und dabei den Ball 10 mal über Kopfhöhe tippen. Der Schläger darf bei der Ballberührung nur mit einer Hand gehalten werden.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 21**

**Bronze**

Den Ball mit dem Schläger  
„hochwerfen“ und vom Boden  
hochspringenden den Ball in der  
fallenden Phase mit dem Schläger  
möglichst schnell „beruhigen“, d.h.  
möglichst schnell vom Tippen ins  
Balancieren kommen. Drei mal  
hintereinander.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 22**

**Bronze**

Den Ball aus dem  
Balancieren  
hochwerfen, dann  
kurz tippen und  
wieder balancieren.  
Dreimal  
hintereinander.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 23**

**Bronze**

Den Abwechselnd  
Vorhand und  
Rückhand Ball  
„beruhigen“, d.h.  
kurz tippen und  
balancieren. 6 mal.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

**Dohr/Kramer**

**2010**

**Ü 24**

## **Bronze**

Den Ball aus dem  
Balancieren gegen  
die Wand  
hochwerfen, dann  
kurz tippen und  
wieder balancieren.  
3 mal.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

**Dohr/Kramer**

**2010**

**Ü 25**

## **Bronze**

Vor der Wand stehend den Ball fallen lassen, dann so prellen, dass der Ball zuerst den Boden und dann die Wand berührt. Den von der Wand abspringenden Ball durch kurzes Tippen und Balancieren unter Kontrolle zu bringen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 26**

**Bronze**

Den Ball mit der freien Hand über Kopfhöhe hochwerfen, dann möglichst kurz tippen und schnell ins Balancieren kommen.

# Ping-Pong-Zertifikat

Dohr/Kramer

2010

Ü 27

## Bronze

Tischaufstellung: Eine Tischfläche ist hochgeklappt. Den Ball auf den Tisch fallen lassen, dann so prellen, dass der Ball zuerst die eigene Tischhälfte und dann die hochgeklappte Platte berührt. Den abprallenden Ball durch kurzes Tippen und Balancieren unter Kontrolle bringen.



**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 28**

**Bronze**

Wie Ball mit der freien  
Hand aufwerfen.  
Weitere Durchführung  
wie Übung 27.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 31**

**Bronze**

An der Wand den Ball senkrecht hochwerfen, den fallenden Ball gegen die Wand spielen. Den Ball mit der freien Hand fangen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 32**

**Bronze**

Kniend am Boden den Ball aufwerfen und dann so schlagen, dass er zuerst den Boden und dann die Wand berührt.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 33**

**Bronze**

Ausgangsstellung  
seitlich neben  
dem Tisch.  
„Geführter“  
Aufschlag.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 34**

**Bronze**

Einhändiger Vorhand-  
Aufschlag aus dem  
Tippen hinter der  
Grundlinie.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 35**

**Bronze**

Einhändiger  
Rückhand-Aufschlag  
aus dem Tippen hinter  
der Grundlinie.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

## **Dohr/Kramer**

### **2010**

**Ü 36**

# **Bronze**

## **Vorschriftsmäßiger Aufschlag mit der Rückhand:**

Bei einem korrekten Service

- a) liegt der Ball frei auf dem geöffneten Handteller des Aufschlägers.
- b) Der Aufschläger wirft den Ball senkrecht mindestens 16 cm hoch.
- c) Wenn der Ball herabfällt, muss der Aufschläger ihn so schlagen, dass er zunächst sein eigenes Spielfeld berührt und dann über das Netz direkt in das Feld des Rückschlägers springt oder es berührt.
- d) Der Ball muss während des Aufschlagphase jederzeit von der Rückschlägerseite sichtbar sein.

(Wikipedia 2010: „Tischtennis“)

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 37**

**Bronze**

**Vorschriftsmäßiger Aufschlag  
mit der Vorhand**



# **Ping-Pong-Zertifikat**

**Dohr/Kramer**

**2010**

**Ü 41**

## **Silber**

Den Ball mit der  
Vorhand 10 mal  
mit Wand-  
/Bodenkontakt  
spielen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 42**

**Silber**

Den Ball mit der  
Rückhand 10 mal  
Wand/Boden  
spielen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 43**

**Silber**

**Den Ball  
abwechselnd  
Vorhand/Rückhand  
10 mal Wand/Boden  
spielen.**

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 44**

**Silber**

Den Ball 10 mal  
direkt gegen die  
Wand spielen.

# Ping-Pong-Zertifikat

Dohr/Kramer

2010

Ü 45

## Silber

Den Ball  
abwechselnd  
Vorhand/  
Rückhand 10 mal  
direkt gegen die  
Wand spielen.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

**Dohr/Kramer**

**2010**

**Ü 46**

## **Silber**

**Vorhand-Rückhand  
Playback in der  
Wanddecke. Der Ball  
wird 10 mal volley  
geschlagen.**

# Ping-Pong-Zertifikat

Dohr/Kramer

2010

Ü 51

## Silber

Ball mit dem Schläger  
“hochwerfen“ und in der  
fallenden Flugphase mit  
dem Schläger „saugen“  
(sofortiges Balancieren  
ohne zu tippen) und  
wiederholen

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 52**

**Silber**

Wie Übung 51, aber  
VH und RH  
wechseln



**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 53**

**Silber**

Ball mit dem Schläger zur Wand  
hochführen und in der  
fallenden Flugphase mit  
dem Schläger „saugen“ und  
wiederholen

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 53**

**Silber**

Ball mit dem Schläger zur  
Wand hochführen und in  
der fallenden Flugphase mit  
dem Schläger „saugen“ und  
wiederholen

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 54**

**Silber**

Ball mit dem Schläger zur Wand hochwerfen und in der fallenden Flugphase mit dem Schläger „saugen“ und wiederholen. 1 x VH und 1 x RH ohne Unterbrechung

# **Ping-Pong-Zertifikat**

## **Dohr/Kramer**

### **2010**

**Ü 55**

# **Silber**

Ball abwechselnd zur Wand und zum Boden „führen“. Dazwischen den Ball „saugen“ und kurz balancieren.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 61**

**Silber**

Aus dem Knien am Boden Rollaufschlag gegen die Wand. Den zurückprallenden Ball mit der freien Hand abfangen.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

**Dohr/Kramer**

**2010**

**Ü 62**

## **Silber**

Aus dem Stand hinter der Grundlinie den Ball zu Boden fallen lassen und dann mit Vorwärtsrotation in die gegnerische Tischhälfte spielen.

# Ping-Pong-Zertifikat

## Dohr/Kramer

### 2010

Ü 63

# Silber

Aus dem Knien hinter dem Tisch den Ball zu Boden fallen lassen und dann mit Vorwärtsrotation einen „Aufschlag“ servieren.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

## **Dohr/Kramer**

### **2010**

**Ü 64**

## **Silber**

Tischaufstellung mit einer Grundlinie direkt an der Wand. Service mit Vorwärtsrotation. Der von der Wand zurückprallende Ball soll in der eigenen Spielhälfte landen.



# **Ping-Pong-Zertifikat**

## **Dohr/Kramer**

### **2010**

**Ü 71**

**Gold**

Den Ball zum vorgegebenen Takt eines Metronoms (Einstellung 120 Schläge pro Minute) 20 mal auf dem Schläger tippen. Als Alternative ist die Durchführung zum Takt rhythmischer Musik oder zum synchronen Tippen mit dem Prüfer möglich.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 72**

**Gold**

Den Ball abwechselnd  
10 mal mit der  
Belagfläche und der  
Schlägerkante tippen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 73**

**Gold**

Den Ball im Stand  
Tippen. Dann ein Knie  
hochheben. Mit dem  
Schlagarm unter dem  
Knie Tippen. Diesen  
Durchgang ohne  
Unterbrechung einmal  
wiederholen.

**Ping-Pong-Zertifikat**  
**Dohr/Kramer**  
**2010**

**Ü 81**

**Gold**

Den Ball so nach vorne  
oben hochschlagen,  
dass er nach dem  
Aufsprung am Boden  
seine Flugbahn  
umkehrt und  
zurückspringt.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

## **Dohr/Kramer**

### **2010**

**Ü 82**

**Gold**

Den Ball hinter dem Tisch stehend (Grundlinie) so nach vorne oben hochschlagen, dass er nach dem Aufsprung in der gegnerischen Tischhälfte spätestens beim dritten Tischkontakt in der eigenen Spielhälfte landet.

# **Ping-Pong-Zertifikat**

## **Dohr/Kramer**

### **2010**

**Ü 91**

**Gold**

**Unterschnittservice.**

**„Kurzen Aufschlag mit  
Back-Spin so spielen, dass  
der Ball nicht drüber geht  
oder sogar ins Netz  
zurückrollt“<sup>1</sup>.**

**2 von drei Versuchen sollen  
gelingen.**

<sup>1</sup> = Mayr Claus, Förster Moritz: Tischtennis Anfängertraining 2008, Seite 41