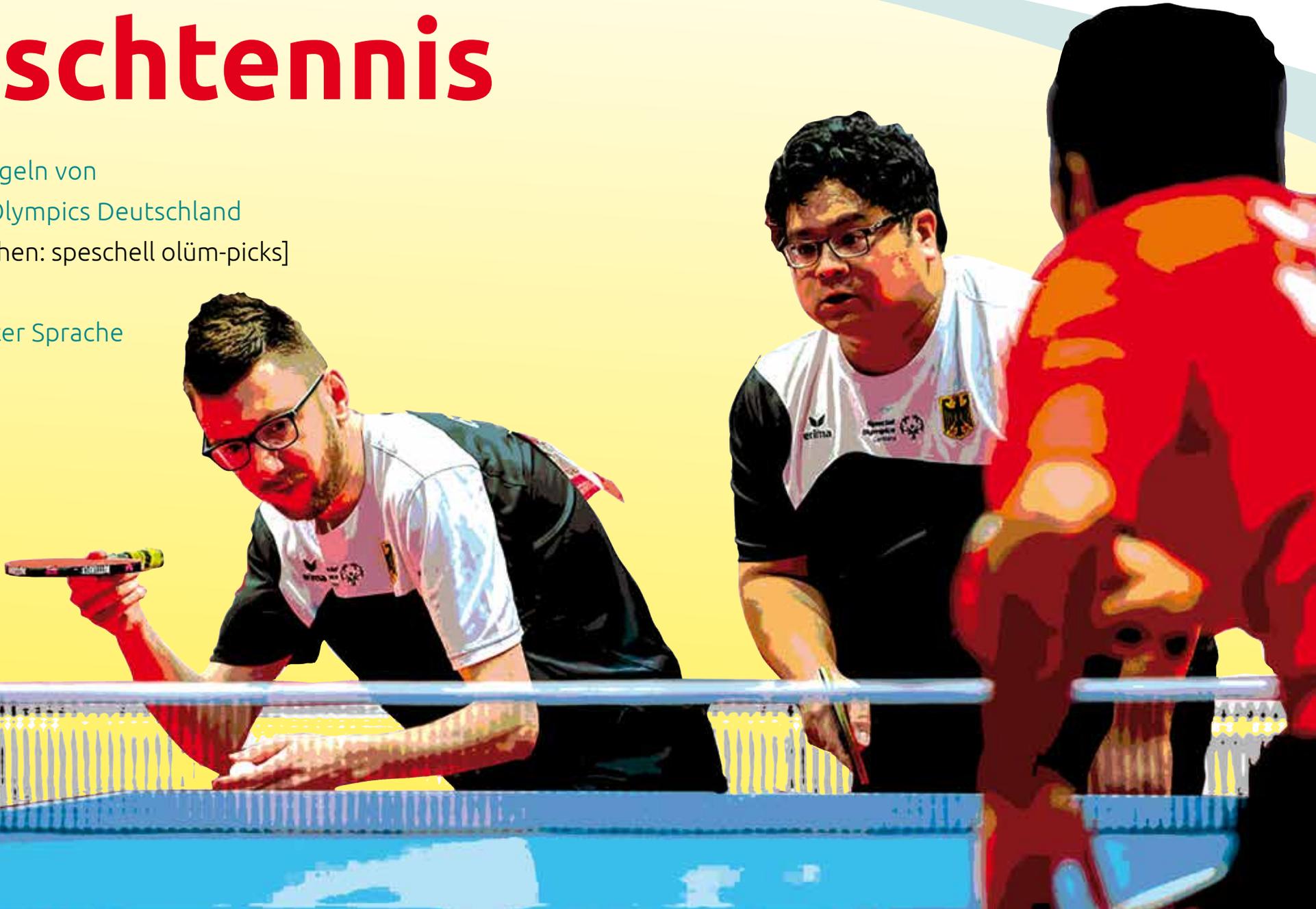


Tischtennis

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



2 Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Tischtennis-Wettbewerbe von Special Olympics. Wer bei Tischtennis-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

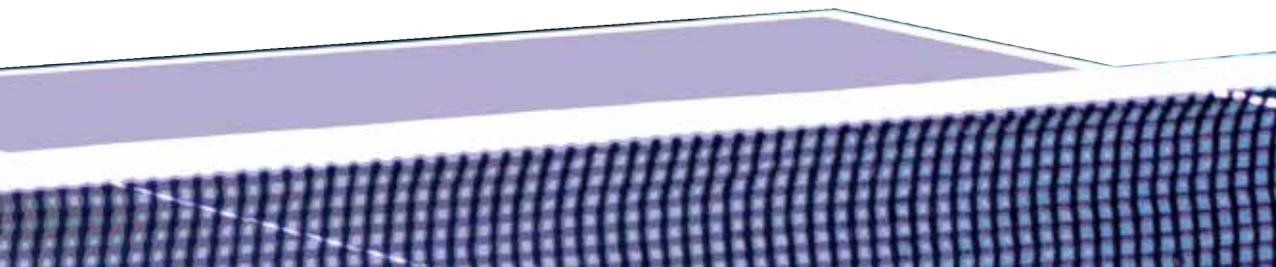
Die Tischtennis-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln der Fach-Verbände für Tischtennis ITTF, IPTTC und DTTB.



Inhalt

Die Sportart Tischtennis	Seite 4
Geräte und Ausstattung	Seite 6
Wichtige Begriffe im Überblick	Seite 14
Special Olympics-Wettbewerbe im Tischtennis	Seite 16
Einzel und Doppel	Seite 18
Rollstuhl-Wettbewerbe	Seite 34
Einzel-Geschicklichkeits-Wettbewerbe	Seite 38
Unified Sports® Doppel und Mixed-Doppel	Seite 44
Kontakt Über dieses Heft	Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Spieler“, „Trainer“, „Athlet“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.



4 Die Sportart Tischtennis

Tischtennis ist eine Ball-Sportart.

2 Einzel-Spieler oder 2 Doppel-Teams spielen gegeneinander.

Gespielt wird an einem Tischtennis-Tisch mit Netz,
einem Ball und Tischtennis-Schlägern.

Einfach gesagt, läuft Tischtennis so ab:

Ein Spieler macht den Aufschlag.

Nun wird der Ball über das Netz hin und her gespielt.

So lange der Ball korrekt gespielt wird, heißt das: Ball-Wechsel.

Wenn beim Ball-Wechsel ein Fehler passiert,
dann gewinnt der Gegner einen Punkt.

Gespielt wird in Sätzen.

Ein Satz ist dann zu Ende, wenn ein Spieler oder ein Team

11 Punkte erzielt und mindestens 2 Punkte Vorsprung hat.

Ein Spiel besteht aus mehreren Sätzen.

Dieses Heft erklärt wichtige Grund-Begriffe vom Tischtennis,
was Fehler sind und welche Regeln bei Special Olympics gelten.



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



Geräte und Ausstattung

Tisch

Größe des Tisches

- 274 Zentimeter = 2,74 Meter lang
- 152,5 Zentimeter = 1,525 Meter breit

Diese Fläche der Tischplatte ist die Spielfläche.

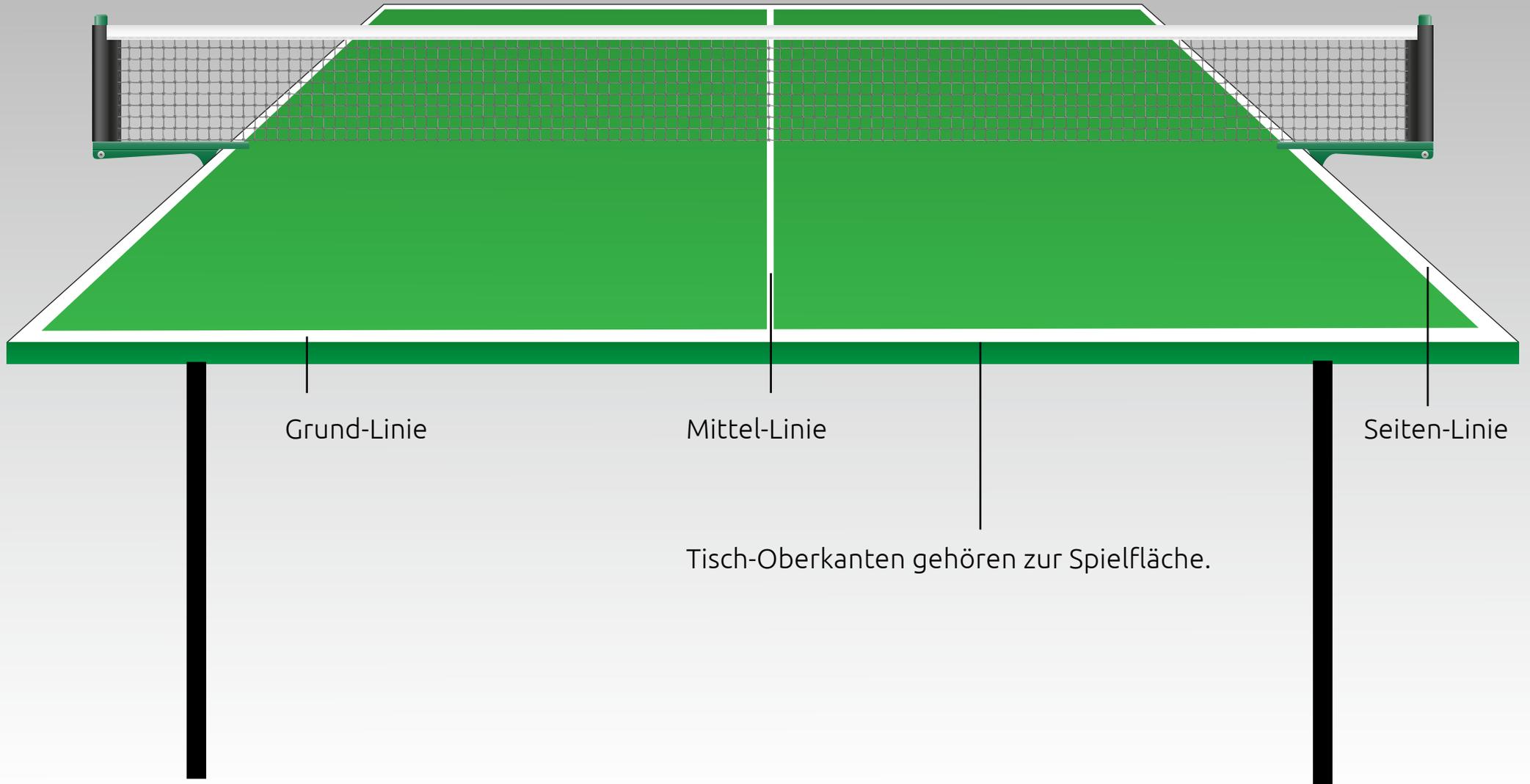
Wichtig: Zur Spielfläche gehören nur die Oberkanten der Tischplatte.

Höhe der Tisch-Fläche

- 76 Zentimeter über dem Fußboden

Oberfläche und Markierung

- beliebiges Material mit dieser Eigenschaft:
Ein Tischtennis-Ball wird aus 30,5 Zentimetern Höhe auf die Platte fallen gelassen.
Der Ball darf nur 22 bis 25 Zentimeter hoch wieder zurück springen.
- Die Ränder sind mit einer 2 Zentimeter breiten weißen Linie markiert.
- Beim Doppel wird das Spielfläche in der Mitte geteilt.
Die Mittel-Linie ist 3 Millimeter breit.
Sie gehört zur rechten Hälfte der Spielfläche.





Spiel-Box

Die Spiel-Box ist der Platz um den Tisch herum.

In dieser Box dürfen sich die Spieler bewegen.

Größe der Spiel-Box bei Special Olympics:

- mindestens 9 Meter lang
- mindestens 5 Meter breit

Netz

Das Netz teilt die Spielfläche in zwei gleich große Spielfelder. Es steht senkrecht und wird mit einer Schnur an beiden Enden an einer Halterung befestigt.

Größe des Netzes mit Halterungen:

- 15,25 Zentimeter hoch über der Spielfläche
- 183 Zentimeter = 1,83 Meter lang

Der untere Rand des Netzes endet direkt auf der Spielfläche. Die Seitenteile des Netzes enden direkt an der Halterung. Zum Netz gehören: das Netz selbst, die Schnur, die Halterungen und die Klammern zum Festschrauben am Tisch. Das ist wichtig für die Punkte-Wertung.

10 Ball

Der Ball ist kugelförmig.

- Durchmesser: 40 Millimeter = 4 Zentimeter
- Gewicht: 2,7 Gramm
- Material: Plastik
- Farbe: weiß oder matt-orange

Schläger

Die Größe, die Form und das Gewicht des Schlägers sind nicht festgelegt.

Diese Eigenschaften muss der Schläger haben:

Blatt

- überall gleiche Stärke, gerade und nicht elastisch
- Material des Blattes: Holz, davon 85 Prozent aus Echt-Holz.
85 Prozent sind der größte Teil, gemessen an der Blatt-Stärke.
- Im Blatt kann es eine Klebstoff-Schicht geben.
Die Klebstoff-Schicht kann mit anderem Material verstärkt sein.
Zum Beispiel: Karbon-Faser, Glas-Faser, Press-Papier.
Maximale Schicht-Stärke: 0,35 Millimeter oder 7,5 Prozent der Blatt-Stärke



Belag

Die Seite, mit der man den Ball schlägt, muss einen Belag haben, entweder aus Noppen-Gummi oder aus Sandwich-Gummi.

Noppen-Gummi

- Noppen nach außen
- höchstens 2 Millimeter Gesamt-Dicke mit Klebstoff

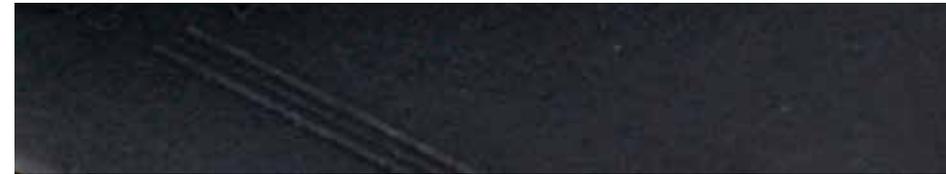
Sandwich-Gummi

- Noppen nach innen oder nach außen
- höchstens 4 Millimeter Gesamt-Dicke mit Klebstoff

Der Belag muss das ganze Blatt bedecken und darf nicht über die Ränder hinausragen.

Der Teil vom Blatt, der ganz dicht am Griff liegt, gehört auch zum Griff. Das ist der Teil, der meist von den Fingern umfasst wird. Dieser Teil kann einen Belag haben, muss aber nicht.

Der Belag darf nicht behandelt werden, egal ob mit chemischen Stoffen oder irgendeiner anderen Bearbeitung.



12 Farbe des Schlägers

- eine Seite des Blattes: farbig (rot, blau, grün, pink, violett) und matt
- andere Seite des Blattes: schwarz
- Einfassung der Kanten: matt, an keiner Stelle weiß



Prüfung des Schlägers

Jeder Spieler zeigt vor dem Spiel und wenn er den Schläger wechselt, dem Schiedsrichter und dem Spiel-Gegner seinen Schläger.

Der Schiedsrichter und der Spiel-Gegner dürfen den Schläger untersuchen.

Kleine Abweichungen von den vorgeschriebenen Eigenschaften sind erlaubt.

Zum Beispiel:

- Kleine Stellen vom Belag dürfen fehlen.
- Die Farbe darf etwas abgenutzt oder verblasst sein.

Diese Abweichungen dürfen nicht absichtlich hergestellt sein.

Die Eigenschaften der Oberfläche dürfen kaum verändert sein.

Spiel-Kleidung

Zur Spiel-Kleidung zählt alles, was ein Spieler an Kleidung oder Sonstigem zu Beginn eines Ball-Wechsels getragen hat.

Wofür ist das wichtig?

Zum Beispiel, wenn es in einem Wettbewerb darum geht, ob ein Spieler mit seiner Kleidung den Ball aufgehalten hat.

Die Haupt-Farbe von Trikot, Rock oder Hose muss sich von der Ball-Farbe deutlich unterscheiden.



Wichtige Begriffe im Überblick

Ball-Wechsel	Die Zeit, in der ein Ball im Spiel ist.
Let	Ein Ball-Wechsel, bei dem das Ergebnis nicht gewertet wird.
Punkt	Ein Ball-Wechsel, bei dem das Ergebnis gewertet wird.
Schlag-Hand	Die Hand, die den Schläger hält.
Freie Hand	Die Hand, die den Schläger nicht hält.
Ball-Berührung	Der Ball wird mit dem Schläger oder mit der Schlaghand berührt.
Aufhalten	Der Spieler berührt den Ball mit einem Körperteil oder seiner Kleidung. Dabei hat der Ball noch nicht die Spielfläche oder die Grund-Linie überquert. Der Ball hat auch die Tisch-Seite von diesem Spielers noch nicht berührt, nachdem der Gegner diesen Ball gespielt hat.
Aufschläger	Der Spieler, der den Ball in einem Ball-Wechsel zuerst spielt.

Rückschläger

Der Spieler, der den Ball in einem Ball-Wechsel als Zweiter spielt.

Darüber spielen

Der Ball ist über das Netz gespielt oder um das Netz herum gespielt, wenn er außerhalb vom Tisch am Netz vorbei geht.

Das heißt:

Man stellt sich vor, dass das Netz zu beiden Seiten verlängert wird und der Ball geht darüber oder darunter daran vorbei.

Darüber spielen sagt man auch dann, wenn der Ball bei einem Rückschlag gespielt wird, nachdem der Ball über das Netz oder um das Netz herum zurückgesprungen ist.

Vorhand

Die Seite des Schlägers, auf der der Daumen des Spielers liegt.

Rückhand

Die Seite des Schlägers, auf der sich der Zeigefinger des Spielers befindet.
Abbildungen: Seiten 40 und 41.

Special Olympics-Wettbewerbe im Tischtennis

Einzel-Geschicklichkeits-Wettbewerbe

Individual Skills Competition ISC

[gesprochen: indi-vidju-äll skills komm-pe-tischn]

1. Aufspielen
2. Prellen
3. Vorhand-Volley
4. Rückhand-Volley
5. Aufschlag

Einzel

Doppel

Mixed-Doppel oder Gemischtes Doppel

Rollstuhl-Wettbewerb

Wertung der Wettbewerbe:
weiblich und männlich
oder gemischte Teams

Unified Sports® Tischtennis-Wettbewerbe

Unified Sports® Doppel

Unified Sports® Mixed-Doppel oder Gemischtes Doppel

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren regelmäßig zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.

Jedes Unified-Doppel besteht aus einem Athleten und einem Unified-Partner.

Doppel-Teams im Tischtennis werden auch „Paar“ genannt.

18 Einzel und Doppel

Satz

Ein Satz ist beendet,
wenn ein Spieler oder ein Paar 11 Punkte hat.
Wenn beide Spieler oder Paare 10 Punkte haben,
dann endet der Satz erst,
wenn ein Spieler oder ein Paar
2 Punkte Vorsprung hat.

Match [gesprochen: metsch]

Match bedeutet: Spiel
Ein Spiel besteht aus einer beliebigen ungeraden Zahl von Sätzen im Best-of-Format.
Ungerade Zahlen sind zum Beispiel 3, 5 oder 7.
Best-of-Format bedeutet: Wer die meisten Sätze gewonnen hat, ist Sieger.

Beispiel:

Ein Spiel besteht aus 5 Sätzen.
Spieler A gewinnt 3 Sätze.
Spieler B gewinnt 2 Sätze.
Damit gewinnt Spieler A das Spiel.

Seitenwahl und Aufschlag

Ein Münz-Wurf entscheidet darüber,
wer die Seite vom Spielfeld auswählen darf,
wer zuerst aufschlagen oder zurückschlagen darf.

Der Gewinner des Münz-Wurfs hat diese Wahl-Möglichkeiten:

- Der Gewinner entscheidet sich für Aufschlag oder Rückschlag.
Dann kann der Verlierer die Seite wählen.
- Der Gewinner entscheidet sich für die Seiten-Wahl.
Dann entscheidet der Verlierer zwischen Aufschlag und Rückschlag.

Das gilt beim Doppel:

- Das Paar, das den Aufschlag hat, kann entscheiden,
wer von beiden zuerst aufschlägt.
- Im 1. Satz eines Matches kann das Gegner-Paar entscheiden,
wer von beiden zuerst zurück schlägt.
- In den folgenden Sätzen entscheidet das aufschlagende Paar,
wer von beiden zuerst aufschlägt.
- Der Rückschläger ist dann der Spieler,
der den ersten Aufschlag zurück schlagen muss.

20 Seitenwechsel

Die Spieler oder Paare wechseln nach jedem Satz die Seiten.
Im letzten Satz des Spiels wechseln die Spieler oder Paare die Seiten,
wenn ein Spieler oder ein Paar zuerst 5 Punkte hat.

Reihenfolge im Spiel

Das gilt beim Einzel:

- Der Aufschläger beginnt das Spiel.
- Der Rückschläger schlägt zurück.
- Danach schlagen Aufschläger und Rückschläger abwechselnd.

Das gilt beim Doppel:

- Der Aufschläger beginnt das Spiel.
- Der Rückschläger schlägt zurück.
- Diesen Ball muss dann der Partner des Aufschlägers zurück schlagen,
auf der anderen Seite wieder der Partner des Rückschlägers.
- So wird das Spiel fortgesetzt.



22 **Aufschlag-Wechsel**

Nach 2 Aufschlägen ist Aufschlag-Wechsel.

Das bedeutet:

Bis Spiel-Ende wird immer nach je 2 Punkten der Rückschläger zum Aufschläger.

Oder das Rückschläger-Paar wird zum Aufschläger-Paar.

Ausnahme:

Wenn beide Spieler oder Paare 10 Punkte haben

oder wenn das Wechsel-System angewendet wird.

Dann schlägt jeder Spieler abwechselnd nur für einen Punkt auf.

Das gilt beim Doppel:

- Das Paar mit den ersten 2 Aufschlägen bestimmt, wer von beiden zuerst aufschlägt. Der Ball muss vom entsprechenden Spieler des Gegner-Paars zurück geschlagen werden.
- Die zweiten 2 Aufschläge führt der Rückschläger der ersten 2 Aufschläge aus. Sie werden vom Partner des ersten Aufschlägers zurück geschlagen.
- Die dritten 2 Aufschläge führt der Partner des ersten Aufschlägers aus. Sie werden vom Partner des ersten Rückschlägers zurück geschlagen.
- Die vierten 2 Aufschläge führt der Partner des ersten Rückschlägers aus. Sie werden vom ersten Aufschläger zurückgeschlagen.
- Die fünften 2 Aufschläge werden wie die ersten 2 Aufschläge ausgeführt und zurückgeschlagen. Und zwar bis zum Ende des Satzes oder bis zum Gleichstand von 10 : 10 Punkten.
- In jedem Satz wird die Reihenfolge für den ersten Rückschlag umgekehrt.
- Ab einem Spielstand von 10 : 10 Punkten bleibt die Reihenfolge von Aufschlag und Rückschlag unverändert. Jeder Spieler schlägt bis zum Satz-Ende aber immer nur einmal auf.
- Der Spieler oder das Paar mit dem ersten Aufschlag wird im nächsten Satz zum ersten Rückschläger. Und so weiter bis zum Ende des Spiels.



Fehler bei der Reihenfolge oder beim Seitenwechsel

Was passiert, wenn Spieler nicht die Seiten wechseln?

- Wenn der Irrtum bemerkt wird, dann wird das Spiel sofort unterbrochen.
- Die Spieler wechseln die Seiten.
- Das Spiel wird fortgesetzt.

Was passiert, wenn Spieler außer der Reihe aufschlagen oder zurück schlagen?

- Das Spiel wird unterbrochen.
- Der Spieler, der in der korrekten Reihenfolge aufschlagen oder zurück schlagen müsste, schlägt nun auf oder zurück.
- Das Spiel wird beim bisher erreichten Spielstand fortgesetzt.

Alle Punkte, die vor der Entdeckung des Irrtums erzielt wurden, zählen.

26 Korrekter Aufschlag

- Beginn des Aufschlags:
Der Ball liegt frei auf dem geöffneten Handteller in der ruhigen freien Hand des Aufschlägers.
- Von dem Moment an, wo der Ball noch ruhig liegt, bis zu dem Moment, in dem der Ball aufgeschlagen wird, müssen die freie Hand und der Schläger über der Spielfläche sein.
- Dann wirft der Aufschläger den Ball gerade nach oben, so dass er vom Handteller mindestens 16 cm hoch aufsteigt.
Beim Hochwerfen gibt der Spieler dem Ball keinen Effet [gesprochen: Äffee]. Das heißt, keinen Drall in eine andere Richtung.
- Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat und sich wieder nach unten bewegt, dann muss der Aufschläger den Ball aufschlagen.
Er schlägt so, dass der Ball zuerst das eigene Spielfeld berührt und dann direkt über das Netz in das Spielfeld des Rückschlägers springt.
- Im Doppel muss der Ball zuerst die rechte Spielfeld-Hälfte des Aufschlägers und dann die rechte Spielfeld-Hälfte des Rückschlägers berühren.

- Wenn ein Spieler bei einem Aufschlag-Versuch den Ball nicht trifft, dann bekommt der Gegner einen Punkt.
- Nachdem der Ball hoch geworfen wurde, muss der Aufschläger sofort seinen freien Arm und seine freie Hand aus dem Raum zwischen Ball und Netz wegnehmen.
- Wenn der Aufschläger keinen korrekten Aufschlag macht, dann bekommt der Gegner einen Punkt.
Die Abweichung vom korrekten Aufschlag muss aber sehr deutlich sein.
Das entscheidet der Schiedsrichter.
- Der Schiedsrichter kann bei der ersten Abweichung beim Aufschlag das Spiel unterbrechen und den Aufschläger verwarnen.
Wenn im selben Spiel weitere Abweichungen auftreten, wird nicht mehr verwarnet, sondern der Gegner bekommt den Punkt.
- Wenn ein Spieler wegen einer Körperbehinderung den Aufschlag nicht korrekt ausführen kann, dann kann es eine Ausnahme-Regelung geben.
Der Schiedsrichter muss aber vorher informiert werden.

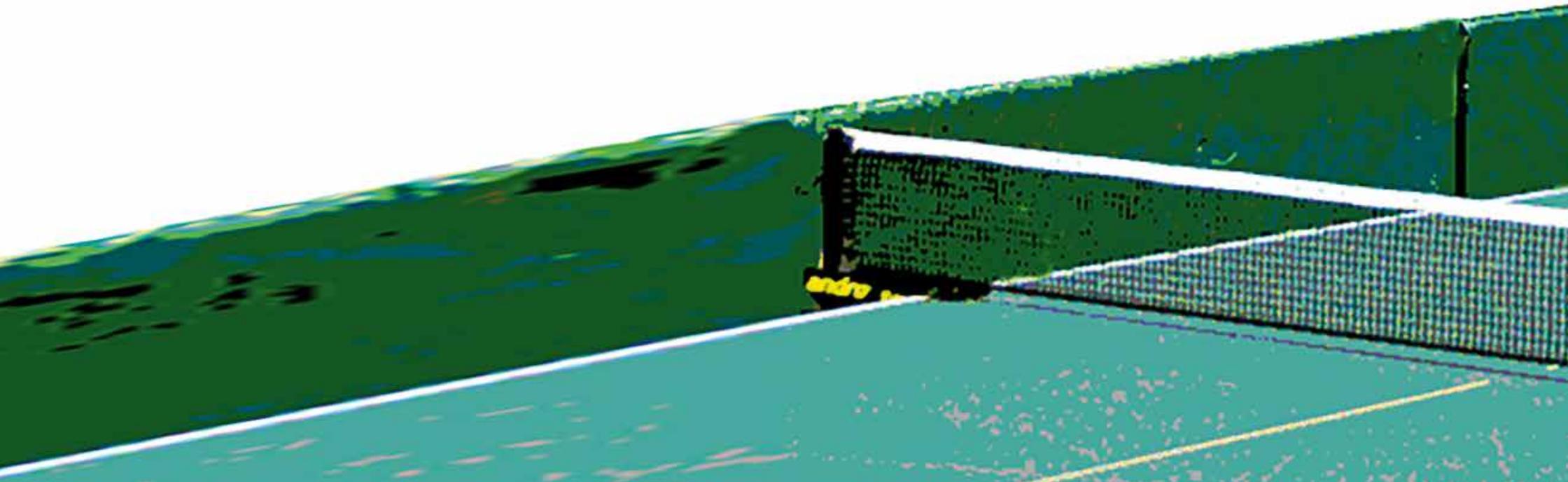
Korrektter Rückschlag

Ein Ball muss immer so geschlagen werden, dass er direkt nach dem Schlag oder nach Berühren des Netzes über das Netz oder um das Netz herum in das gegnerische Spielfeld springt oder es berührt.

Ball im Spiel

Wann ist der Ball im Spiel?

Vom letzten Moment in der Handfläche vor dem Hochwerfen beim Aufschlag bis zum Moment, an dem ein Punkt erzielt wurde.





30 Let oder Wiederholung

Let bedeutet:

Ein Ball-Wechsel wird wiederholt.

Und es wird kein Punkt vergeben.

Wann gibt es ein Let?

- Beim Aufschlag berührt der Ball das Netz.
Ein Let gibt es aber nur dann,
wenn der Aufschlag ansonsten korrekt ausgeführt wurde.
Oder wenn der Ball vom Rückschläger oder
von seinem Partner aufgehalten wird.
- Der Aufschlag wird schon gemacht,
obwohl der Rückschläger oder sein Partner
noch gar nicht spielbereit sind.
Das beurteilt der Schiedsrichter.
Ein Let gibt es aber nur dann, wenn der Rückschläger
oder sein Partner nicht versuchen, den Ball zu schlagen.

- Ein Spieler kann nicht korrekt aufschlagen oder zurückschlagen oder er kann eine andere Regel nicht einhalten.
Wegen einer Störung oder aus anderen Gründen, für die der Spieler nichts kann.
Das beurteilt der Schiedsrichter.
- Es wird eine falsche Reihenfolge korrigiert.
- Es wird ein Fehler beim Seitenwechsel korrigiert.
- Ein Spieler wird verwarnt, weil er einen Aufschlag machen will, obwohl er gar nicht an der Reihe ist.
- Die Spiel-Bedingungen sind so störend, dass sie das Ergebnis eines Ball-Wechsels verändern.
Das beurteilt der Schiedsrichter.

32 Punkt-Vergabe

Wann bekommt der Gegner einen Punkt?

- Wenn einem Spieler kein korrekter Aufschlag gelingt.
- Wenn einem Spieler kein korrekter Rückschlag gelingt.
- Wenn ein Spieler den Ball aufhält, zum Beispiel mit seiner Kleidung.
- Wenn ein Spieler den Ball mit der Seite eines Schlägerblattes schlägt.
- Wenn die Oberfläche seines Schlägerblattes nicht den Regeln entspricht.
- Wenn ein Spieler die Spielfläche bewegt.
- Wenn ein Spieler mit der freien Hand die Spielfläche berührt, während der Ball im Spiel ist.
- Wenn ein Spieler das Netz berührt, während der Ball im Spiel ist.
Oder wenn etwas, das er am Körper oder mit sich trägt, das Netz berührt.
- Wenn ein Spieler im Doppel den Ball nicht in der korrekten Reihenfolge schlägt.
Aber nicht, wenn die Reihenfolge im Spiel sowieso schon falsch war.



Rollstuhl-Wettbewerbe

Alle Athleten treten in Rollstühlen an.



Rollstuhl und Ausstattung

- Polster dürfen aus einer beliebigen Schaumstoff-Mischung sein.
- Die Größe und die Form der Polster ist nicht festgelegt.
- Der Rollstuhl muss keine Rückenlehne haben.
- Der Tisch darf den Athleten in seinem Rollstuhl nicht behindern.
Es muss möglich sein, die Bewegungen der Sportart korrekt auszuführen.

Besondere Regeln und Ausnahmen

Aufschlag bei Rollstuhl-Wettbewerben

- Rollstuhlfahrer müssen den Ball nicht von der Handfläche der freien Hand hochwerfen.
Spieler dürfen den Ball halten und hochwerfen, wie sie mögen.
Der Ball darf aber keinen Effet [gesprochen: Äffee] bekommen.
Der Aufschlag muss immer so ausgeführt werden,
dass der Schiedsrichter sehen kann, ob der Aufschlag korrekt ist.
- Beim Aufschlag muss der Rückschläger den Ball korrekt zurück schlagen.
Aber: Wenn der Rückschläger den Ball zurück spielt,
bevor der Ball über die Seiten-Linie geht oder
bevor der Ball zum 2. Mal in seiner Hälfte aufspringt,
dann wird der Aufschlag gewertet.
Der Ballwechsel wird nicht wiederholt.

36 **Aufschlag beim Doppel in Rollstuhl-Wettbewerben**

- Der Ball darf über die Seiten-Linie der korrekten Hälfte des Rückschlägers gehen.
- Der Aufschläger macht einen korrekte Aufschlag und der Rückschläger spielt ihn korrekt zurück. Danach darf jeder beliebige Spieler des zurückschlagenden Paars den Ball zurück spielen. Der Rollstuhl eines Spielers darf nicht über die gedachte Mittel-Linie des Tisches hinausragen. Sonst bekommt das Gegner-Paar einen Punkt.
- Rollstuhlfahrer dürfen während des Spiels die Spielfläche mit der freien Hand berühren. Sie dürfen sich aber beim Schlagen des Balls nur dann mit der freien Hand auf dem Tisch abstützen, wenn sie dabei die Oberfläche nicht bewegen.
- Rollstuhlfahrer dürfen während des Spiels den Boden mit den Füßen oder mit den Fußstützen des Rollstuhls nicht berühren.
- Rollstuhlfahrer dürfen sich während des Spiels nicht deutlich von ihren Polstern abheben.



Einzel-Geschicklichkeits-Wettbewerbe

Individual Skills Competition (ISC) [gesprochen: indi-widju-äll skills komm-pä-tischn]

1. Aufspielen

Dieser Wettbewerb wird ohne Schläger ausgeführt.

Der Spieler wirft den Ball so oft wie möglich hoch.

Er kann eine Hand oder beide Hände benutzen.

Zwischendurch kann er den Ball fangen oder direkt hoch spielen.

Wenn der Spieler den Ball verliert,

bekommt er vom Schiedsrichter einen neuen Ball.

Das Spiel und die Punkte-Zählung gehen weiter.

Dauer: 30 Sekunden = eine halbe Minute

Punkte: 1 Punkt für jede Ball-Berührung

2. Prellen

Der Spieler schlägt den Ball mit dem Schläger so oft wie möglich hoch.
Wenn der Spieler den Ball verliert,
bekommt er vom Schiedsrichter einen neuen Ball.
Das Spiel und die Punkte-Zählung gehen weiter.

Dauer: 30 Sekunden = eine halbe Minute

Punkte: 1 Punkt für jede Ball-Berührung



40 3. Vorhand-Volley

Der Spieler steht auf seiner Seite des Tisches.

Von der anderen Seite werden ihm Bälle zugespielt.

Die Bälle werden dem Spieler auf seine Vorhand-Seite zugespielt.

Der Spieler muss die Bälle in die Spielhälfte des Zuspielers zurück schlagen.

Der Ball muss dort die Spielfläche berühren.

Anzahl der Bälle: 5 Bälle

Punkte: 1 Punkt für jedes korrekte Rückspiel

Höchste Punktzahl 5 Punkte



4. Rückhand-Volley

Der Spieler steht auf seiner Seite des Tisches.

Von der anderen Seite werden ihm Bälle zugespielt.

Die Bälle werden dem Spieler auf seine Rückhand-Seite zugespielt.

Der Spieler muss die Bälle in die Spielhälfte des Zuspielers zurück schlagen.

Der Ball muss dort die Spielfläche berühren.

Anzahl der Bälle: 5 Bälle

Punkte: 1 Punkt für jedes korrekte Rückspiel

Höchste Punktzahl: 5 Punkte



42 5. Aufschlag

Der Spieler schlägt 5 Bälle von der rechten Seite des Tisches auf.
Dann schlägt er 5 Bälle von der linken Seite des Tisches auf.
Die Aufschläge müssen im korrekten Aufschlag-Feld aufspringen.

Anzahl der Bälle: 10 Bälle

Punkte: 1 Punkt für jeden korrekten Aufschlag

Höchste Punktzahl: 10 Punkte

Gesamt-Wertung

Für das End-Ergebnis eines Spielers werden alle seine Punkte aus den 5 Einzel-Wettbewerben zusammen gerechnet.



44 Unified Sports® Doppel und Mixed-Doppel

Jedes Paar bestimmt selbst die Reihenfolge der Aufschläge.

Ziel-Aufschlag

Der Spieler schlägt 5 Bälle von der rechten Seite des Tisches auf.

Dann schlägt er 5 Bälle von der linken Seite des Tisches auf.

Die Aufschläge müssen im korrekten Aufschlag-Feld aufspringen.

Anzahl der Bälle: 10 Bälle

Punkte: 1 Punkt für jeden korrekten Aufschlag

Höchste Punktzahl: 10 Punkte

Prellen

Der Spieler spielt den Ball mit dem Schläger so oft wie möglich hoch.

Wenn der Spieler den Ball verliert, bekommt er vom Schiedsrichter einen neuen Ball.

Das Spiel und die Punkte-Zählung gehen weiter.

Die Zeit läuft.

Der Spieler hat 2 Versuche.

Die höhere Punkte-Zahl wird gewertet.

Dauer: 2 Versuche

Jeder Versuch dauert 30 Sekunden = 2 mal eine halbe Minute.

Punkte: 1 Punkt für jede Ball-Berührung

Wertung: Der Versuch mit der höheren Punkt-Zahl wird gewertet.

Rückschlag

Der Spieler steht auf einer Seite des Tisches.

Der Schiedsrichter spielt ihm von der anderen Seite Bälle zu.

Die Bälle werden dem Spieler auf seine Vorhand-Seite zugespielt.

Der Spieler muss die Bälle in die Spielhälfte des Zuspellers zurück schlagen.

Wenn der Ball dort aufspringt, gibt es einen Punkt.

Wenn der Ball im Aufschlag-Feld aufspringt, gibt es sogar 5 Punkte.

Wenn der Ball das Netz berührt und zum Spieler zurückspringt,
erhält der Spieler keinen Punkt.

Anzahl der Bälle: 5 Bälle

Punkte: 5 Punkte für den korrekten Rückschlag in das Aufschlag-Feld
oder
1 Punkt für den korrekt en Rückschlag in die andere Spielfeld-Hälfte

Höchste Punktzahl: 25 Punkte



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet www.specialolympics.de
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.
www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland