

Persönliche Dokumentation

Tischtennis

für Jedermann



und gegen Parkinson

Name: _____

Datum	Aufgabe	Ergebnis
	5 x sit-to-stand Test	Sek.
	Mindestens annähernd korrekte Schlägerhaltung	ja / nein
	geeigneter Tischtennisschläger	ja / nein
	Sportabzeichen, Kontrollübung	Kontakte
	Sportabzeichen, Geschicklichkeitsübung	Kontakte
	Sportabzeichen, Zielübung	Treffer
	Sportabzeichen, Effetübung	Meter
	Sportabzeichen, Balanceübung	Sek.
	Sportabzeichen, Platzierungsübung	Treffer
	Ist in der Lage, den Ball einigermaßen sicher im Spiel zu halten.	ja / nein
	Ist in der Lage, den Ball sicher im Spiel zu halten und auch offensive bzw. defensive Spielzüge zu gestalten.	ja / nein
	Ist in der Lage, den Ball sicher im Spiel zu halten und aktiv Punkte zu erzielen.	ja / nein
	Regelgerechter Aufschlag mit der Vorhandhand	ja / nein
	Regelgerechter Aufschlag mit der Rückhand	ja / nein
	Jonglieren mit zwei Tüchern	ja / nein
	Jonglieren mit drei Tüchern	ja / nein
	Jonglieren mit drei Bällen	ja / nein
	Parallelball mit 2 Bällen	ja / nein
	Parallelball mit 2 Bällen und Wechsel der oberen Hand	ja / nein
	Beherrschung der wichtigsten Tischtennisregeln	ja / nein
	Ist in der Lage, das eigene Spiel zu zählen.	ja / nein