

Die vorgegebene Anzahl muss ohne Fehler erreicht werden. Bonus bei 2- und 3facher Anzahl.

(a= aneinander, normaler Ballwechsel ohne Unterbrechung; e = einzeln, nacheinander zugespielt)

A	Vorhand Topspin	Rückhand Topspin	Vorhand Konter	Rückhand Konter	Vorhand Schupf (Unterschnitt)	Rückhand Schupf	Vorhand Block	Rückhand Block
Stufe 1	3x Ball auf Boden fallen lassen und einen Topspin ziehen.	3x Ball auf Tisch fallen lassen und einen Topspin ziehen.	10x Konter, diagonal. (a)	10x Konter, diagonal. (a)	5x Schupf, diagonal. (a oder e)	5x Schupf, diagonal. (a oder e)	2x Block auf Topspin vom Boden. (e)	2x Block auf Topspin vom Boden. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 2	3x Topspin vom Boden nach rechts und 3x nach links ziehen.	3x Topspin vom Tisch nach rechts und 3x nach links ziehen. (e)	15x Konter, parallel. (a)	15x Konter, parallel. (a)	10x Schupf, parallel. (a oder e)	10x Schupf, parallel. (a oder e)	4x Block, diagonal auf normalen Topspin. (a oder e)	4x Block, diagonal auf normalen Topspin. (a oder e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 3	5x Topspin auf Block, diagonal (a)	5x Topspin auf Block, diagonal (a)	10x Konter, diagonal und 10x parallel. (a)	10x Konter, diagonal und 10x parallel. (a)	10x Schupf, diagonal und 10x parallel. (a)	10x Schupf, diagonal und 10x parallel. (a)	4x Block, parallel auf normalen Topspin. (a oder e)	4x Block, parallel auf normalen Topspin. (a oder e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 4	7x Topspin auf Block, parallel (a)	7x Topspin auf Block, parallel (a)	30x Konter abwechselnd parallel und diagonal im Rhythmus 2:2. (a)	30x Konter abwechselnd parallel und diagonal im Rhythmus 2:2. (a)	25x Schupf abwechselnd parallel und diagonal. (a)	25x Schupf abwechselnd parallel und diagonal. (a)	5x Block, abwechselnd diagonal und parallel. (a)	5x Block, abwechselnd diagonal und parallel. (a)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 5	5x Topspin auf Unterschnitt, diagonal. (e)	5x Topspin auf Unterschnitt, diagonal. (e)	40x Konter abwechselnd parallel und diagonal. (a)	40x Konter abwechselnd parallel und diagonal. (a)	5x kurzen Schupf. („Kurzlegen“) (e)	5x kurzen Schupf. („Kurzlegen“) (e)	10x Block auf Topspin auf Unterschnitt. (e)	10x Block auf Topspin auf Unterschnitt. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 6	7x Topspin auf Unterschnitt, parallel. (e)	7x Topspin auf Unterschnitt, parallel. (e)	20x Konter nach links. Der Ball kann vom Gegenüber überall hingespielt werden. (a)		5x schnellen Schupf, diagonal. („Stechschupf“) (e)	5x schnellen Schupf, diagonal. („Stechschupf“) (e)	5 x Block von Topspin auf Unterschnitt + 2. Topspin. (e)	5 x Block von Topspin auf Unterschnitt + 2. Topspin. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x		1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 7	5x Topspin auf Unterschnitt, geblockten Ball diagonal ziehen. (e)	5x Topspin auf Unterschnitt, geblockten Ball diagonal ziehen. (e)	30x Konter nach rechts. Der Ball kann vom Gegenüber überall hingespielt werden. (a)		10x kurzen Schupf, immer 2 am Stück. („Kurzlegen“) (e)	10x kurzen Schupf, immer 2 am Stück. („Kurzlegen“) (e)	5x kurzer Block auf normalen Topspin. (e)	5x kurzer Block auf normalen Topspin. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x		1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 8	10x Topspin auf Block, abwechselnd parallel und diagonal im Rhythmus 2:2. (a)	10x Topspin auf Block, abwechselnd parallel und diagonal im Rhythmus 2:2. (a)	40x Konter diagonal. Der Ball kann vom Gegenüber überall hingespielt werden. (a)		5x schnellen Schupf, diagonal und 5x parallel. („Stechschupf“) (e)	5x schnellen Schupf, diagonal und 5x parallel. („Stechschupf“) (e)	5x schnellen Block auf normalen Topspin. (e)	5x schnellen Block auf normalen Topspin. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x		1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 9	8x Topspin auf Unterschnitt, geblockten Ball parallel ziehen. (e)	8x Topspin auf Unterschnitt, geblockten Ball parallel ziehen. (e)	50x Konter parallel. Der Ball kann vom Gegenüber überall hingespielt werden. (a)		10x Oberschnitt-aufschlag („Rollaufschlag“) schupfen. (e)	10x Oberschnitt-aufschlag („Rollaufschlag“) schupfen. (e)	5x Spinblock auf normalen Topspin. (e)	5x Spinblock auf normalen Topspin. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x		1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 10	5x Topspin auf Topspin. („Gegenziehen“) (e)	3x Topspin auf Topspin. („Gegenziehen“) (e)	30x Konter abwechselnd diagonal und parallel. Der Ball kann vom Gegenüber überall hingespielt werden. (a)		5x Topspin schupfen („Schnittabwehr“) (a oder e)	5x Topspin schupfen („Schnittabwehr“) (a oder e)	10x Block parallel auf normalen diagonalen Topspin. (a)	
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x		1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x	3x



Ein Goldener Punkt bei 2-facher (2x) und ein weiterer bei 3-facher (3x) Anzahl

B	Vorhand-Flip (kleiner Topspin)	Rückhand-Flip (kleiner Topspin)	Aufschlag	Rückschlag	Schnelligkeit	Ballgefühl	Schmetterern
Stufe 1	5x neben den Tisch stellen, Ball nah am Netz fallen lassen und dann flippen.	5x neben den Tisch stellen, Ball nah am Netz fallen lassen und dann flippen.	10x korrekter Aufschlag.	10x leeren, diagonalen Aufschlag zurückspielen.	5x Vorhandkonter abwechselnd von Mitte und Vorhandseite. (a)	20x Ball mit Schläger hochhalten. (a)	10x hohen Ball von Vorhandseite sichtbar nach unten zurückspielen. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 2	5x kurzen, schnittlosen („leeren“) Aufschlag, diagonal flippen.	5x kurzen, schnittlosen („leeren“) Aufschlag, diagonal flippen.	10x kurzer Unterschnitt-aufschlag.	10x leeren, aber gestreuten Aufschlag zurückspielen.	5x Rückhandkonter abwechselnd von Mitte und Rückhandseite zurückspielen. (a)	Ball balancieren und je 1x hinsetzen und hinlegen, dabei Arm ausstrecken.	10x hohen Ball von Rückhandseite sichtbar nach unten zurückspielen. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 3	8x kurzen, schnittlosen („leeren“) Aufschlag, parallel flippen.	8x kurzen, schnittlosen („leeren“) Aufschlag, parallel flippen.	10x langer Oberschnitt-aufschlag („Rollaufschlag“).	5x gestreuten Schupfaufschlag mit wenig und 5x mit viel Schnitt zurückspielen.	5x langsamen Aufschlag mit Hand auffangen. Start: Rücken zur Platte.	30x Ball mit Schläger hochhalten, abwechselnd Vorhand, Rückhand.	10x hohen Ball von Vorhandseite fest schlagen, sodass er erst 4m hinter der Platte den Boden berührt (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 4	5x kurzen Unterschnitt-aufschlag diagonal flippen.	5x kurzen Unterschnitt-aufschlag diagonal flippen.	5x kurzer Schupf- und langer Oberschnitt-aufschlag nach rechts + 5x nach links.	10x gestreuten Rollaufschlag mit mittlerem Tempo zurückspielen.	10x aus der Rückhandseite abwechselnd Vorhand, Rückhand spielen.(a)	15x Ball direkt gegen die Wand spielen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. (a)	10x nacheinander hohen Ball von Vorhand- und Rückhandseite sichtbar nach unten zurückspielen.(e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 5	8x kurzen Unterschnitt-aufschlag parallel flippen.	8x kurzen Unterschnitt-aufschlag parallel flippen.	je 5x Seitenschnitt-aufschlag mit Linksdrall und mit Rechtsdrall.	je 5x langen, kurzen Seitenschnitt-aufschlag mit Links- drall zurückspielen.	5x Kombo: kurzen Rückhand- und langen Vorhandball zurückspielen. (e)	15x Ball auf kleiner Platte zurückspielen. (a)	10x hohen Ball von Rückhandseite mit Vorhand fest schlagen. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 6	4x kurzen Oberschnitt-aufschlag diagonal und 4x parallel flippen.	4x kurzen Oberschnitt-aufschlag diagonal und 4x parallel flippen.	5x Schupfaufschlag mit viel und 5x mit wenig Unterschnitt aus derselben Bewegung.	je 5x langen, kurzen Seitenschnittaufschlag mit Rechtsdrall zurückspielen.	5x Kombo: Mit Vorhand direkt hinterm Netz spielen. (direkt, kein Aufschlag)	5x Ball in einen Karton direkt hinterm Netz spielen. (direkt, kein Aufschlag)	10x hohe Bälle mit Oberdrall auf die Vorhand sichtbar nach unten zurückspielen. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 7	5x Seitenschnitt-aufschlag mit Rechtsdrall/rotation flippen.	5x Seitenschnitt-aufschlag mit Rechtsdrall/rotation flippen.	5x Oberschnitt-aufschlag mit viel und 5x mit wenig Drall aus derselben Bewegung.	5x parallelen, Schupfaufschlag mit variierendem Schnitt zurückspielen.	5x von 4m hinter der Platte losrennen und halbhohen Ball flach zurückspielen. (e)	5x Ball mit Schläger hochhalten, abwechselnd Rückhand, Vorhand und Kante. (e)	10x hohe gestreute Bälle mit Oberdrall sichtbar nach unten zurückspielen. (e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 8	5x Seitenschnitt-aufschlag mit Linksdrall/rotation flippen.	5x Seitenschnitt-aufschlag mit Linksdrall/rotation flippen.	5x Unterschnitt-aufschlag, der wieder zum Netz zurückspringt. (viel Unterschnitt)	5x unterschiedlich schnelle, leere Aufschläge zurückspielen.	5x Kombo: Vorhand-topspin von Rückhandseite und danach von Vorhandseite. (e)	5x direkt gespielten lang Schupf zurückspielen. Startpunkt: 3m hinter Platte. Losrennen, sobald der Ball den Schläger berührt.	10x hohe gestreute Bälle mit Unterdrall sichtbar nach unten zurückspielen.(e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 9	5x Aufschläge mit nicht angekündigtem Drall flippen.	5x Aufschläge mit nicht angekündigtem Drall flippen.	1x Mit der gleichen Bewegung einen Unterschnitt-, Oberschnitt- und leeren Aufschlag ausführen.	5x unterschiedlich langen Schupf-aufschlag mit variierendem Unterschnitt zurückspielen.	20x langsam über die ganze Platte gestreuten Vorhandkonter. (a)	5x leichten Schmetterball („Schuss“) von 3m hinter der Platte zurückspielen. (e)	10x hohe gestreute Bälle mit Seitendrall sichtbar nach unten zurückspielen. 5x Links- + 5x Rechtsdrall(e)
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
Stufe 10	5x schnellen Flip („Flipschuss“) auf hohe Aufschläge meistern.	5x schnellen Flip („Flipschuss“) auf hohe Aufschläge meistern.	1x mit einem Seitenschnittaufschlag um 2 Hindernisse herumspielen.	5x Aufschlag mit unterschiedlichem Schnitt, aber derselben Bewegung zurückspielen.	5x kurzer Ball auf Rückhand + hoher Ball auf den Boden + halb hohen Ball von Rückhand mit Vorhand schmetterern.	1x hochgeworfenen Ball nahezu lautlos mit dem Schläger auffangen.	10x Schmetterern gegen Ballonabwehr (hoher Schlag mit Oberdrall). Am Stück, ohne Fehler.
	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x



Ein Goldener Punkt bei 2-facher (2x) und ein weiterer bei 3-facher (3x) Anzahl

Vorhand Abwehr				Rückhand Abwehr		
2m hinter Platte: Ball aus Kopfhöhe fallen lassen und auf geg. Seite Schupfen (5x diagonal)			1	2m hinter Platte: Ball aus Kopfhöhe fallen lassen und auf geg. Seite Schupfen (5x diagonal)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Rollaufschlag auf Vorhand, ohne weiten Winkel auf dem Boden sitzend zurückspielen (10x)			2	Rollaufschlag auf Rückhand, ohne weiten Winkel auf dem Boden sitzend zurückspielen (10x)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Rollaufschlag flach (maximal 15 cm über Netzhöhe schupfen. (3x diagonal+ 3x parallel)			3	Rollaufschlag flach (maximal 15 cm über Netzhöhe schupfen. (3x diagonal+ 3x parallel)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Ball mit Spin hoch auf eigene Hälfte spielen, sodass er hinter der gegnerischen Seite direkt auf den Boden fällt. (3x)			4	Ball mit Spin hoch auf eigene Hälfte spielen, sodass er hinter der gegnerischen Seite direkt auf den Boden fällt. (3x)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Platte an Wand stellen: Abweherschlag ohne Unterbrechung (10x)			5	Platte an Wand stellen: Abweherschlag ohne Unterbrechung (10x)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Schupfaufschlag so schupfen, dass Ball wieder zu mir zurückspringt. (4x)			6	Schupfaufschlag so schupfen, dass Ball wieder zu mir zurückspringt. (4x)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Fester Schmetterschlag hoch zurückspielen (einzeln 4x)			7	Fester Schmetterschlag hoch zurückspielen (einzeln 4x)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Topspin mit Unterschnitt abwehren (einzeln 3x diagonal +3x parallel)			8	Topspin mit Unterschnitt abwehren (einzeln 3x diagonal +3x parallel)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Topspin gegenziehen mit einem Sidespin (einzeln 2x diagonal+ 2x parallel)			9	Topspin gegenziehen mit einem Topspin (einzeln 2x diagonal+ 2x parallel)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Schupfball von unter der Platte hoch mit Sidespin zurückspielen, sodass er 1x nach links und 1x nach rechts springt.			10	Schupfball von unter der Platte hoch mit Sidespin zurückspielen, sodass er 1x nach links und 1x nach rechts springt.		
1x	2x	3x		1x	2x	3x



Ein Goldener Punkt bei 2-facher (2x) und ein weiterer bei 3-facher (3x) Anzahl