

1. Zählweise Wiederholungen (W.): 1-10 → Fehler reduzieren die geschafften W. um 1 (10-20 um 3, 20-40 um 5, ab 40 um 10).
 2. Bonus bei 2- und 3-facher Anzahl (2x,3x). 3. (a= aneinander, normaler Ballwechsel; e = einzeln, nacheinander gespielt)

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.	Ball auf Platte fallen lassen → 10 Konter rechts + 2 links (e)	Ball auf Platte fallen lassen → 10 Konter rechts + 2 links (e)	Ball auf Platte fallen lassen → Je3 Schupf nach rechts + links (e)	Ball auf Platte fallen lassen → Je3 Schupf nach rechts + links (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	4x Topspin von auf Kante oder Podest liegendem Ball. (2x parallel, 2x diagonal)	4x Topspin von auf Kante oder Podest liegendem Ball. (2x parallel, 2x diagonal)	7x Konter parallel + 7x diagonal (a)	7x Konter parallel + 7x diagonal (a)	1x Ball über 2 3m entfernte Banden spielen. Er muss durch die Banden zurückrollen	Ball auf Platte fallen lassen → 1x so schupfen, dass der Ball zurückrollt	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 auf Ziel von 30 x 30 cm (e)	5x auf Ziel von 30 x 30 cm (e)	10x auf Ziel von 30 x 30 cm (e)	10x auf Ziel von 30 x 30 cm (e)	10x auf Ziel von 30 x 30 cm (e)	10x auf Ziel von 30 x 30 cm (e)	4x Block, parallel auf normalen Topspin. (a / e)	4x Block, parallel auf normalen Topspin. (a / 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	3x Topspin auf Block, parallel + 3x diagonal (ein Ballwechsel) (a)	3x Topspin auf Block, parallel + 3x diagonal (ein Ballwechsel) (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)	15x Schupf, diagonal und 15x parallel. (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	3x Topspin auf wenig Unterschnitt, parallel + 3x diagonal (e)	3x Topspin auf wenig Unterschnitt, parallel + 3x 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	4x Topspin auf viel Unterschnitt, parallel + 4x diagonal (e)	4x Topspin auf viel Unterschnitt, parallel + 4x diagonal (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, 2ten Ball diagonal. (e)	5x Topspin auf Unterschnitt, 2ten Ball diagonal. (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 2:2. (a)	10x Topspin auf Block, abwechselnd parallel und diagonal 2:2. (a)	40x Konter diagonal. Der Ball kann vom Gegenüber überall hingespielt werden. (a)		5x schnellen Schupf, diagonal und 5x parallel. (e)	5x schnellen Schupf, diagonal und 5x parallel. (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, 2ten Ball parallel ziehen. (e)	8x Topspin auf Unterschnitt, 2ten Ball parallel ziehen. (e)	50x Konter parallel. Der Ball kann vom Gegenüber überall hingespielt werden. (a)		10x Oberschnitt-aufschlag schupfen. (e)	10x Oberschnitt-aufschlag 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 (a oder e)	5x Topspin schupfen (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			Schmettern		
Stufe 1	5x neben den Tisch stellen, Ball nah am Netz fallen lassen und flippen.			5x neben den Tisch stellen, Ball nah am Netz fallen lassen und flippen.			10x korrekter Aufschlag: Ball auf flache Hand + 15 cm hochwerfen			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 spielen. (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.			5x kurzer Aufschlag in Behälter + 5 Versuche um ein Ziel am Ende der Platte direkt zu treffen.			10x leeren, aber über die ganze Platte verteilten 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 spielen. (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.			5x mit Unterschnitt, so dass er zurückspringt, 3x mit Oberschnitt gegen Wand -> Ball muss zurück übers Netz.			5x über die ganze Platte verteilten Schupfaufschlag mit wenig und 5x mit viel Schnitt zurückspielen.			5x langsamen verteilten Aufschlag mit Hand auffangen. Start: Rücken zur Platte.			30x Ball mit Schläger hochhalten, abwechselnd Vorhand, Rückhand.			selbstgeworfenen Ball von RH(5x)-+VH-seite (5x) fest schlagen. Ball darf erst 4m hinter Platte den Boden berühren (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 auf kleiner Platte zurückspielen oder 25x so gegen die Wand, dass er zuerst den Boden berührt. (a)			5x ca. 30 cm hohen Ball auf RH-seite mit RH sichtbar nach unten spielen + 5x mittelfest schlagen. (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 Linksdrall zurückspielen.			5x Kombo: kurzen Rückhand- und langen Vorhandball zurückspielen. (e)			15x Ball direkt gegen die Wand spielen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. (a)			10x gestreuten hohen Ball mittelfest 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 Seitenschnitt-aufschlag mit Rechtsdrall zurückspielen.			5x Kombo: Mit Vorhand von Rückhandseite und danach von Vorhandseite. (e)			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)			15x abwechselnd mit Rückhand, Vorhand und Kante jonglieren (min.5x 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 direkten langen Schupf zurückspielen. Start: 3m hinter Platte, 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 Schupfaufschlag mit variierendem Unterschnitt zurückspielen.			20x langsam über die ganze Platte gestreuten Vorhandkonter. (a)			6x leichten Schmetterball von 3m hinter der Platte zurückspielen. 3x VH-, 3x RHseite (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 auf hohe Aufschläge spielen. Hoch = Ballabsprung auf Netzhöhe			5x schnellen Flip auf hohe Aufschläge spielen. Hoch = Ballabsprung auf Netzhöhe			1x mit einem Seitenschnittaufschlag um 2 Hindernisse herumspielen.			5x Aufschlag mit unterschiedlichem Schnitt, aber derselben Bewegung zurückspielen.			5x Kombo: kurzer Ball auf RH-Seite + hoher Ball auf Boden (Mitte) + halb hoher Ball auf RH-Seite mit Vorhand schmettern.			1x Ball von einer zur andern Schlägerseite rollen lassen, ohne dass dieser ein Geräusch macht			5x Schmettern gegen Ballonabwehr (hoher Schlag mit Oberdrall). +5x gestreute Bälle mit verschieden Spin schlagen. (a)		
	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 fallen lassen und auf geg. Seite Schupfen (5x diagonal)			1	2m hinter Platte: Ball fallen lassen und auf geg. Seite Schupfen (5x diagonal)		
1x	2x	3x		1x	2x	3x
Rollaufschlag auf dem Boden sitzend zurückspielen (10x)			2	Rollaufschlag 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