

Training für zuhause

Allgemeine Hinweise:

Die Trainingsvorschläge, die nun folgen sind an den Leistungsstand und allgemein an die Trainingsgruppe des Kreiskaders angelegt. Dieser umfasst aber einen relativ großen Leistungsbereich, weswegen er auch für andere Übungen und Anregungen dabei sein können. Allgemein gilt hierbei, dass alles nur Möglichkeiten sein sollen, niemand vom Kader soll sich gezwungen fühlen zuhause zu üben, wenn er oder sie nicht will. Für Interessierte empfehlen wir ein bis zweimal zu trainieren. Zu den Übung ist noch zu sagen, dass diese alle ohne Tischtennistisch oder Sportgeräte möglich sind.

Ausdauer trainieren:

- Möglichkeit 1: Joggen gehen (15 – 60 Minuten, je nach Leistungsstand)
 - ➔ Wer möchte kann auch Intervallläufe machen, dafür benötigt man aber meist eine Uhr oder eine App.
- Möglichkeit 2: Fahrrad oder Inliner fahren (15 – 60 Minuten)
- Möglichkeit 3: Tanzworkouts (ab 15 Minuten)
 - ➔ Auf YouTube lassen sich zahlreiche Angebote in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen dazu finden.
 - ➔ Beispiele: <https://www.youtube.com/watch?v=2jHQYWjVAgc> (arobic latin dance für Anfänger); https://www.youtube.com/watch?v=3tOH_tii3Kw (Hip Hop Work out für Anfänger); <https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k> (Hip Hop Work out für alle in Englisch)

Schnelligkeit trainieren:

Das Schnelligkeitstraining besteht bei uns aus sechs Sprungübungen, die jeweils zehn Sekunden ausgeführt werden. Zwischen den Übungen kann 20 bis 30 Sekunden Pause gemacht werden. Die Übungen sollten ein bis drei Mal die Woche gemacht werden.

- **1. Übung:** Tappings (Ganz schnell in auf der Stelle laufen in der Tischtennisgrundhaltung)
- **2. Übung:** Vor und zurück mit einem Schlusssprung über eine Linie, Springseil, Fuge auf der Terrasse, etc. springen.
- **3. Übung:** Seitlich mit geschlossenen Beinen über die Linie springen
- **4. Übung:** Kreuzsprung über eine Linie, dabei ist immer dasselbe Bein vorne, wenn die Beine gekreuzt werden (Die Übung muss also 2x durchgeführt werden).
- **5. Übung:** Shuffel – Sprung, abwechselnd ist das rechte und das linke Bein über der Linie.
- **6. Übung:** Auf einem Bein über die Linie springen (Die Übung muss 2x durchgeführt werden)

- ➔ Es ist einfacher, wenn jemand einem Hilft indem er für einen die Zeit misst.
- ➔ Wenn man möchte kann man mitzählen und sich die Werte aufschreiben, um eine Verbesserung festzustellen zu können.

Tabellenvorschlag zum Aufschreiben:

	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung	6. Übung	Durchschnittswert
Termin 1							

Krafttraining:

Krafttraining kann auch für Tischtennispieler sinnvoll sein, dabei sollte vor allem die Bein-, Bauch- und Rumpfmuskulatur trainiert werden. Wir werden im Folgenden ein paar Übungen vorschlagen die möglich wären und auch wie man sie kombinieren könnte. Wer eigene Übungen kennt kann auch gerne diese verwenden. Das Training sollte etwa 20 – 45 Minuten umfassen. Dabei sollte zum warm werden entweder ein bisschen gelaufen werden oder Übungen, wie Hampelmann, auf der Stelle laufen oder Sprungübungen zum Beispiel gemacht werden. (ca. 5 – 10 Min.) Des Weiteren sollte nach und nach die Anzahl der Wiederholungen erhöht werden, um seine Leistungen zu steigern. Möglich wären hier nach einer Woche Training etwa 5 Wiederholungen mehr zu machen.

Beinmuskulatur:

Kniebeugen:



Wichtig hierbei ist das die Knie nicht über die Zehenspitzen gehen und das der Rücken grade bleibt. Die Arme können grade nach vorne gestreckt werden.

Sumo – Kniebeuge:



Beine breiter als Schulterbreit und dann eine Kniebeuge durchführen.

mit Drehung:



Einfache Kniebeuge und dann in den Knien den Oberkörper nach links oder rechts drehen mit nach vorne gestreckten Armen

Ausfallschritt:



Wichtig hierbei ist das das vordere Knie nicht über die Zehen hinaus geht und dass es nicht nach innen kippt. Das hintere Knie sollte vorsichtig auf dem Boden abgesetzt werden.

Einseitig:



Erst x-Mal links dann x-Mal rechts den Ausfallschritt ausführen.

Mit Sprung danach:



Beim Hochkommen wird das hintere Bein nach vorne oben gezogen und es wird leicht hochgesprungen. Dies kann einseitig oder im Wechsel rechts links durchgeführt werden.

Wandsitzen:



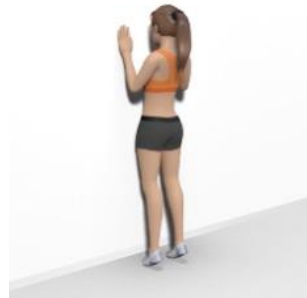
Wichtig hierbei ist es den 90° Winkel einzuhalten bei den Beinen, dass die Füße nach vorne zeigen und die Beine etwa Schulterbreit auseinander sind.

Stuhl – Step – up:



Auf einen Stuhl steigen, immer abwechselnd welches Bein zuerst auf den Stuhl gestellt wird.

Wadenheber



Stell dich an eine Wand und stütz dich mit den Armen dort ab. Dann stell dich auf die Zehenspitzen und halte dies kurz. Danach wieder absetzen und wiederholen.

Bauchmuskulatur:

Russische Drehung:



Man sitzt auf dem Boden die Beine angewinkelt und leicht vom Boden abgehoben. Der Oberkörper wird leicht von links nach rechts gedreht, die Beine bleiben in Position.

Bicycle – Crunches:



Lege dich flach auf den Boden und lege die Hände an den Kopf sodass die Ellbogen nach außen zeigen. Führe nun den rechten Ellbogen und das linke Knie zusammen und dann andersrum. Das andere Bein ist gestreckt und wird kurz über dem Boden gehalten.

Bauchpresse:



Lege dich auf den Rücken und stell die Beine auf. Dann steckst du die Arme nach vorne und hebst den Oberkörper vom Boden, diese Position kurzhalten, danach setzt du den Oberkörper wieder ab.

Seitlich:



Stelle die Füße leicht auseinander auf und liege mit dem Rücken auf dem Boden. Lege die Hände an die Ohren und hebe den Oberkörper an und bewege den linken Ellbogen in Richtung rechte Knie und lege dann den Rücken wieder

Umgekehrt:



an, danach rechter Ellbogen zum linken Knie usw.
leg dich auf den Boden, Hände an den Kopf und Schultern vom Boden heben, dann versuch die Knie zu den Ellbogen zu bewegen

Sit – ups:



Leg dich auf den Boden und stell die Beine auf. Dann kreuze die Arme vor der Brust und versuche den Oberkörper nach oben zu den Knien zu bewegen.

Rumpfmuskulatur:

Unterarmstütz:



Nimm eine Liegestützposition ein, nur das du dich auf deine Unterarme legst, statt auf die Hände zu stützen. Halte die Position eine Zeit lang.

Planke mit gestreckten Armen:



Halte die Liegestützposition eine Zeit lang.

Burpees:



Beginne stehend, dann geh in eine Hocke mit den Händen auf dem Boden und von der Hocke in eine Liegestützposition durch das Stoßen der Beine nach hinten. Dann eine Liegestütz machen, danach wieder in die Hockposition und einen Stecksprung durchführen.

Körpersäge:



Im Unterarmstütz starten und dann den Oberkörper nach vorne und hinten bewegen. Dies eine gewisse Zeit durchführen.

Krebsgang:



Laufe auf Händen und Füßen, so dass der Rücken zum Boden zeigt. Die Hände sollten dabei nach außen zeigen. Die Hüfte sollte soweit angehoben werden, dass der Oberkörper parallel zum Boden ist.

Beispiel Training:

5 Minuten Aufwärmen

1. Übung: 24x russische Drehungen (12 pro Seite)
2. Übung: 20x Stuhl Step – up (10 pro Seite)
3. Übung: 15x Bauchpresse
4. Übung: 16x Kniebeugen mit Drehung (8x pro Seite)
5. Übung: 30x Sekunden Unterarmstütz
6. Übung: 20x Ausfallschritte (10 pro Seite)
7. Übung: 18x Bicycle – Crunches (9 pro Seite)
8. Übung: 20x Wadenheber
9. Übung: 30 Sekunden Körpersäge

Abwärmen (optional) -> lockeres Laufen z.B.

➔ Dauer: ca. 20 - 30 Minuten, mit 20 – 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

Hinweis:

Ich nutze für diese Art von Training eine kostenlose App, wer sich dafür interessiert kann auch mal in seinem App Store gucken, ob er etwas für sich Geeignetes findet.

Tischtennisübungen (ohne Tisch):

Hier haben wir ein paar Übungen zusammengefasst, die man Zuhause auch ohne Tischtennistisch durchführen kann. Die Übungen sind gekennzeichnet, für wenn sie geeignet sind. Wenn man sich entschließt etwas aus diesem Block zu Trainieren sollte man dies ein- bis zweimal wöchentlich etwa 15- 30 Minuten tun, dabei sollte man sich am besten auf ein bis zwei Übungen beschränken.

- An die Wand spielen (allein, zu zweit, auf bestimmte Flächen und Felder) (alle)
 - ➔ Material: Ball, Schläger, glatte Wand (alles was einer Hallenwand ähnelt), ggf. Kreppband zum Felder ankleben

- Einen Tisch an die Wand stellen und über die Wand und den Tisch spielen
 - ➔ Material: Schläger, Tisch, Wand, Ball
 - ➔ Damit kann man speziell das Spielen von kurzen Bällen üben (**Fortgeschrittenen**) oder allgemein an seiner Sicherheit arbeiten (**alle**)
- Topspin Übung: Eine leere Plastikflasche auf einen Tisch stellen und den Ball auf die Öffnung legen, dann mit einer Topspin Bewegung versuchen den Ball zu spielen, ohne die Flasche umzuwerfen. (**alle, vor allem aber Anfänger**)
 - ➔ Material: Schläger, Tisch, leere Flasche, 1-5 Bälle
 - ➔ Die Übung kann, wenn es windstill ist auch draußen im Garten durchgeführt werden.
 - ➔ Wenn man eine Decke auslegt rollen die Bälle nicht so weit und es ist weniger laut, wenn man in der Wohnung übt.
- Aufschlagtraining: (**alle**)
 - ➔ Material: Schläger, Ball, Decke/ Handtuch
 - ➔ Im Flur (Mit und ohne Decke/Handtuch zum Unterlegen, es wäre auch bedingt auf rauen Flächen wie einer Straße möglich); hier können Unterschnittaufschläge, sowie Seit- und Überschnitt, individuell geübt werden. (**alle**)
 - ➔ In dem man versucht vom Flur durch eine Tür in einen Raum zu spielen, kann man Seitschnitt trainieren. (**Fortgeschrittenen**)
- Koordinationstraining:
 - ➔ Ball hochhalten mit Übungen (Hinsetzen, Aufstehen, etc.) (**Anfänger**)
 - ➔ Hindernislauf mit Ball und Schläger (hochhalten oder drauflegen, mit der nicht Schlaghand, etc.) (**Anfänger**)
 - ➔ Mit zwei Schlägern spielen auf einem Tisch oder in der Luft (**alle**)
 - ➔ RH- Rollübung gegen die Wand auf einem Tisch: Hierfür wird die Position zum Rückhand spielen eingenommen und dann, wenn der Ball zurück kommt wird über den Ball gegangen, wie beim Rückhandkontern. Dies sollte langsam durchgeführt werden, um sich auf die Technik konzentrieren zu können. (**Anfänger**)
 - ➔ Schattenübungen vor dem Spiegel: Man stellt sich vor einen Spiegel und wiederholt dabei einen Schlag oder eine Übung mehrmals. Hierbei geht es darum die Technik zu verinnerlichen und nicht um Schnelligkeit. (**alle**)
- Links: (Dazu gibt es auch Videos wo die Übungen zum Teil nochmal detaillierter erklärt sind und auch noch mehr Übungen zu finden sind.)
 - ➔ SmarTT: <https://www.youtube.com/watch?v=t8oBt3gXtJQ&t=867s>
 - ➔ Tischtennis Helden: <https://www.youtube.com/watch?v=u4NkfgsrcUo&t=172s>; <https://www.youtube.com/watch?v=sGIWpN2r89s&t=135s>; <https://www.youtube.com/watch?v=EOgO7TCrZg4&t=69s>; <https://www.youtube.com/watch?v=Vasx92XZjKo&t=132s>
 - ➔ CrazyPingPong: <https://www.youtube.com/watch?v=hITfGfOgxjQ>; <https://www.youtube.com/watch?v=UWDLl3Xvd2I>