

Kristins Tipp: Rückenfit beim Tischtennis - Teil 3

Wie stabil ist Ihr Rücken nach den ersten beiden Teilen von Kristin Silbereisens Trainingsreihe „Rückenfit beim Tischtennis“ schon? Wenn Sie bisher gut mitgemacht haben, sind Sie fit für den letzten Teil, der nun deutlich wettkampfspezifischer wird. Die gelernte Physiotherapeutin bereitet Ihren Körper auf die schnellen und abrupten Bewegungen vor, die Ihnen in einem Tischtennisspiel häufig begegnen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

In den ersten zwei Teilen von „Rückenfit beim Tischtennis“ ging es um die Grundlagen der Wirbelsäulenstabilisierung sowie um die Stabilisierung der Wirbelsäule bei Drehung und Rotation. Da der dritte Teil auf den ersten beiden Teilen aufbaut, ist es wichtig, als ‚Einsteiger‘ nicht direkt mit den heutigen Übungen zu starten. Geben Sie Ihrem Körper und Rücken Zeit, sich mit den Übungen aus Teil 1 und 2 auf die Belastungen vorzubereiten.

Im abschließenden dritten Teil der Rückenfit-Serie geht es mehr um wettkampfspezifische Übungen, bezogen auf Schnelligkeit und Rotation mit einer Wirbelsäulenstabilisierung. Denn genau das wird vom Körper im Training bzw. Wettkampf gefordert: schnelle und abrupte Bewegungen, ohne vorher zu wissen, in welche Richtung wir uns jetzt drehen bzw. öffnen müssen.

Das Prinzip für die Übungen bleibt ähnlich wie im zweiten Teil. Der Körper muss die Wirbelsäule in Rotation stabilisieren können - aber das nun vor allem bei schnellen Rumpfdrehungen und Bewegungen, die wir unter anderem ‚überraschend‘ ausführen müssen. Denn genau so ist es beim Tischtennisspielen. Man erwartet einen Ball z.B. in Rückhand, aber vom Gegner wird er doch in Tischmitte gespielt. Eine schnelle Drehung und Öffnung des Rumpfes (in Kombination mit den Beinen) und schon ist das Problem gelöst. Doch leider ist es nicht ganz so einfach: Wer kennt das nicht, dass man doch einen Tick zu langsam ist, die Beine nicht schnell genug geöffnet werden und sich somit auch der Rumpf nicht richtig öffnen kann. Das ist der klassische Notschlag, bei denen die meisten ‚Verletzungen‘ oder Probleme auftreten: eine plötzliche ruckartige Bewegung, auf die man nicht vorbereitet war. Aber auch das kann man trainieren.

Wie in den vorangegangenen Teilen gilt, dass Sie sich die Schwierigkeitsgrade nach eigenem Einschätzen selbst einteilen können. Für die Übungen aus diesem Teil brauchen Sie einen Medizinball (ca. 3-4 kg) und bei zwei weiteren Übungen einen

Partner. Dieser dritte Teil ist eine perfekte Ergänzung zu Teil 1 und 2. Es bietet sich an, diese Übungen/Teile dreimal pro Woche durchzuführen.

Wochenplan Trainingsbeispiel:

Montag: Basis Teil 1

Mittwoch: Spezifisch Teil 2

Freitag: Wettkampfspezifisch Teil 3

Wochenende: Wettkampf

Übung 1 (Rotation aus dem Stand)

- Einsteiger: 3x 10 (pro Seite)
- Fortgeschrittener: 3x 15 (pro Seite)
- Athlet: 3x 20 (pro Seite)
- Pausen: 1-2 Minuten zwischen den Serien

Tipp: Aus den Knien arbeiten, den Rücken stabil halten und eine Rotation mit dem Medizinball durchführen.

Variante: Je höher das Gewicht, desto schwieriger ist die Übung.

Was wird angesprochen: Gute Aufwärmübung! Beinmuskulatur, komplette Rumpfmuskulatur



Übung 2 (Medizinball im Sitz)

- Einsteiger: 3x 10 (pro Seite)
- Fortgeschrittener: 3x 15 (pro Seite)
- Athlet: 3x 20 (pro Seite)
- Pausen: 1-2 Minuten zwischen den Serien

Tipp: Rotation des Oberkörpers, Beine sind vom Boden abgehoben. Die Beine bleiben stabil und die schnellen Drehungen kommen aus Brust- und Lendenwirbelsäule. Der Medizinball darf kurz auf dem Boden abgesetzt werden.

Variante: Je höher das Gewicht, desto schwieriger ist die Übung.

Was wird angesprochen: komplette Rumpfmuskulatur, besonders Bauchmuskulatur



Übung 3 (Medizinballwurf gegen Wand „seitlich“)

- Einsteiger: 3x 10 (pro Seite)
- Fortgeschrittener: 3x 15 (pro Seite)
- Athlet: 3x 20 (pro Seite)
- Pausen: 1-2 Minuten zwischen den Serien

Tipp: Leicht in die Knie gehen und den Ball aus einer Rumpfdrehung gegen die Wand werfen; wer die Übung tischtennisspezifischer möchte, kann diese auch aus einem leichten Vorfußstand („Zehenspitzen“) durchführen.

Variante: Stand auf „Togu-Ball“ (halber Pezziball) oder Airex-Matte (unebene Untergründe) erschweren die Übung.

Was wird angesprochen: Rumpfmuskulatur (besonders seitliche) und umgebende Wirbelsäulenmuskulatur



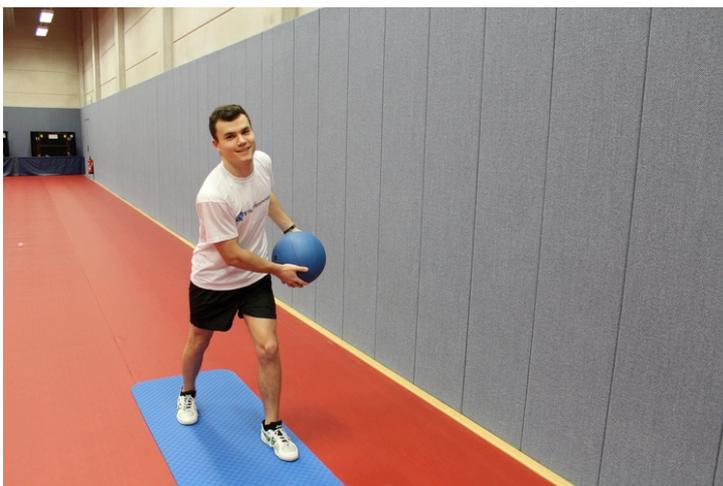
Übung 4 (Rotation in Schrittstellung mit Medizinball) Partnerübung

- Einsteiger: 3x 10 (pro Seite)
- Fortgeschrittener: 3x 15 (pro Seite)
- Athlet: 3x 20 (pro Seite)
- Pausen: 1-2 Minuten zwischen den Serien

Tipp: Aus der Schrittstellung und Rumpfrotation den Ball fangen und wieder zurückwerfen; je fester der Ball geworfen wird, desto mehr muss sich die Wirbelsäule stabilisieren (aber Vorsicht: bitte nur so fest werfen, wie der Partner auch fangen kann).

Variante: Stand auf Togu-Ball oder Airex-Matte (unebene Untergründe) erschweren die Übung; Gewicht des Balles erhöhen.

Was wird angesprochen: Rumpfmuskulatur und stabilisierende Wirbelsäulenmuskulatur



Übung 5 (Medizinballwurf gegen Wand „rückwärts“)

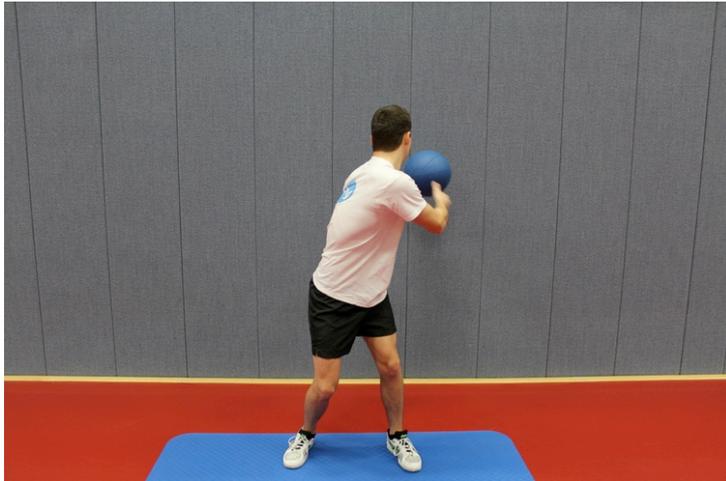
- Einsteiger: 3x 10 (pro Seite)
- Fortgeschrittener: 3x 15 (pro Seite)
- Athlet: 3x 20 (pro Seite)

- Pausen: 1-2 Minuten zwischen den Serien

Tipp: Leicht in die Knie gehen und den Ball aus einer Rumpfdrehung gegen die Wand werfen; wer die Übung tischtennisspezifischer möchte, kann diese auch aus einem leichten Vorfußstand („Zehenspitzen“) durchführen.

Variante: Stand auf Togu-Ball oder Airex-Matte (unebene Untergründe) erschweren die Übung.

Was wird angesprochen: Rumpfmuskulatur sowie wirbelsäulenumgebende Muskulatur



Übung 6 (Medizinballwurf unregelmäßig) Partnerübung

- Einsteiger: 3x 10
- Fortgeschrittener: 3x 15
- Athlet: 3x 20
- Pausen: 1-2 Minuten zwischen den Serien

Tipp: **Meine Lieblingsübung, da sie ‚unregelmäßig‘ und wettkampfnah ist!**

Wer die Übung tischtennisspezifischer möchte, kann diese auch aus einem leichten Vorfußstand („Zehenspitzen“) durchführen; je fester der Ball geworfen wird, desto mehr muss sich die Wirbelsäule stabilisieren (aber Vorsicht: bitte nur so fest werfen, wie der Partner auch fangen kann).

Variante: Ball auf verschiedene Höhen werfen, kürzer, weiter nach außen, etc.

Stand auf Togu-Ball oder Airex-Matte (unebene Untergründe) erschweren die Übung.

Was wird angesprochen: Rumpfmuskulatur sowie wirbelsäulenumgebende Muskulatur



Kristin Silbereisen ist nicht nur Nationalspielerin und amtierende Deutsche Meisterin, sondern auch ausgebildete Physiotherapeutin. Die 31-Jährige arbeitet neben ihren Verpflichtungen als Profisportlerin in der Praxis Nauert in Düsseldorf und bietet dort auch Physiotherapie speziell für Golfer an: www.golfphysiotherapie.de.

(Kristin Silbereisen)