

'Heldentipp': Mit der Hüfte tanzen

Nachdem unsere kleine Serie zum 'zweiten Ball' von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit mit der dritten Episode in der letzten Woche ihren Abschluss gefunden hat, stellt diesmal wieder 'Tischtennisheld' Jannick Borschel einen Trainingstipp vor. Der Bonner B-Lizenz-Trainer hat diesen "Mit der Hüfte tanzen" getauft. Was sich dahinter verbirgt, erfahren Sie im Folgenden!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA 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

Die meisten Übungen sind auf die kurzen Ballwechsel im Tischtennis ausgelegt. Im Durchschnitt ist ein Ballwechsel oft nach drei Kontakten beendet. In diesem Artikel stelle ich Ihnen vier Übungen vor, die Ihre Hüften auflockern und zum Tanzen bringen.

Wir spielen dabei sehr regelmäßige Übungen und nutzen nur den Konter. Warum den Konter? Durch den Konterschlag kommen längere Ballwechsel zu Stande als beim Topspin auf Block. Wir fokussieren uns in der Übungsreihe besonders auf die Hüftdrehung.

Warum ist die Hüftdrehung so wichtig?

Die Hüfte ist unser Bindeglied zwischen Oberkörper und Unterkörper. Wenn wir die Hüfte drehen, lösen wir damit einen Impuls aus. Vielleicht kennen Sie die Übung für den VH-Topspin an der Wand. Man stellt sich gerade hin, lässt die Arme hängen. Dann dreht man die Hüfte abwechselnd von links nach rechts. Der Effekt ist, dass die Arme zu schwingen beginnen und eine Energie entsteht, die ihren Ursprung aus der Hüfte hat.

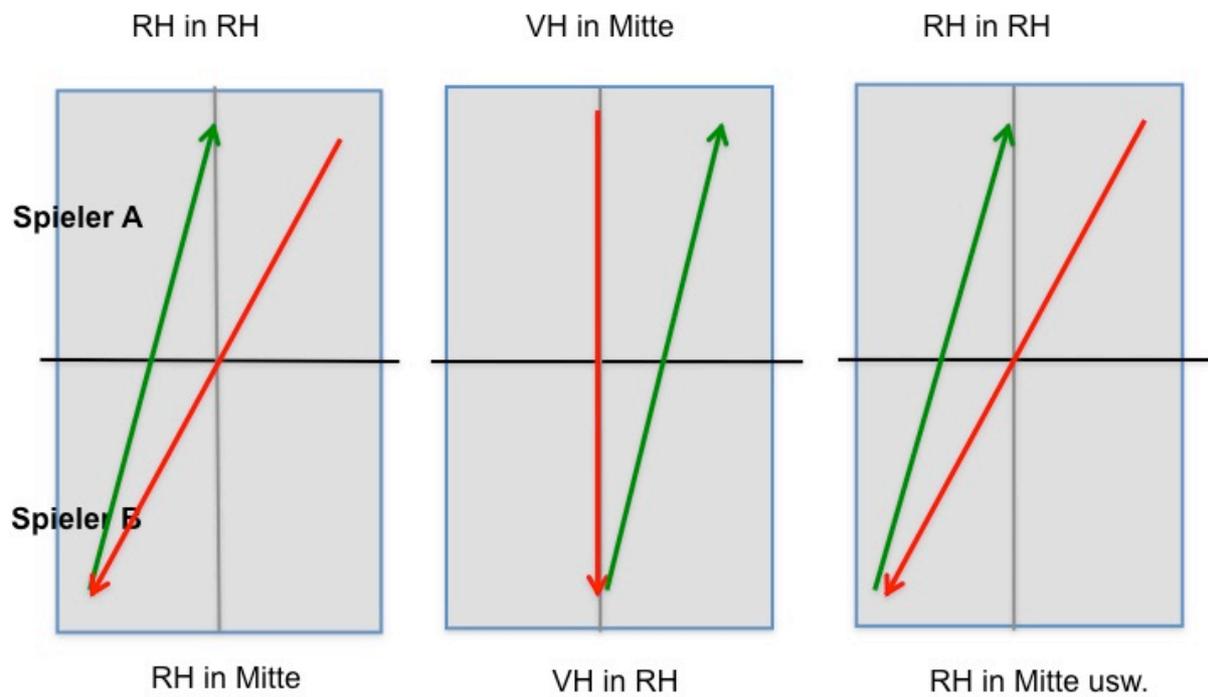
Damit wir die Energie aus der Hüfte nutzen, müssen wir locker sein und tiefer stehen. Wir versuchen die Übungen auf maximale Dauer zu spielen. Achten Sie darauf, dass das Tempo nur bei 60-70 % liegt, damit wir uns genau auf die Hüfte fokussieren können. Neben der Hüftdrehung ist auch die Beinarbeit und die Stellung zum Ball sehr wichtig bei diesen Übungen.

1. Übung

Spieler A: RH in RH
VH in Mitte
RH in RH

Spieler B: RH in Mitte
VH in RH
RH in Mitte usw.

Übung 1:

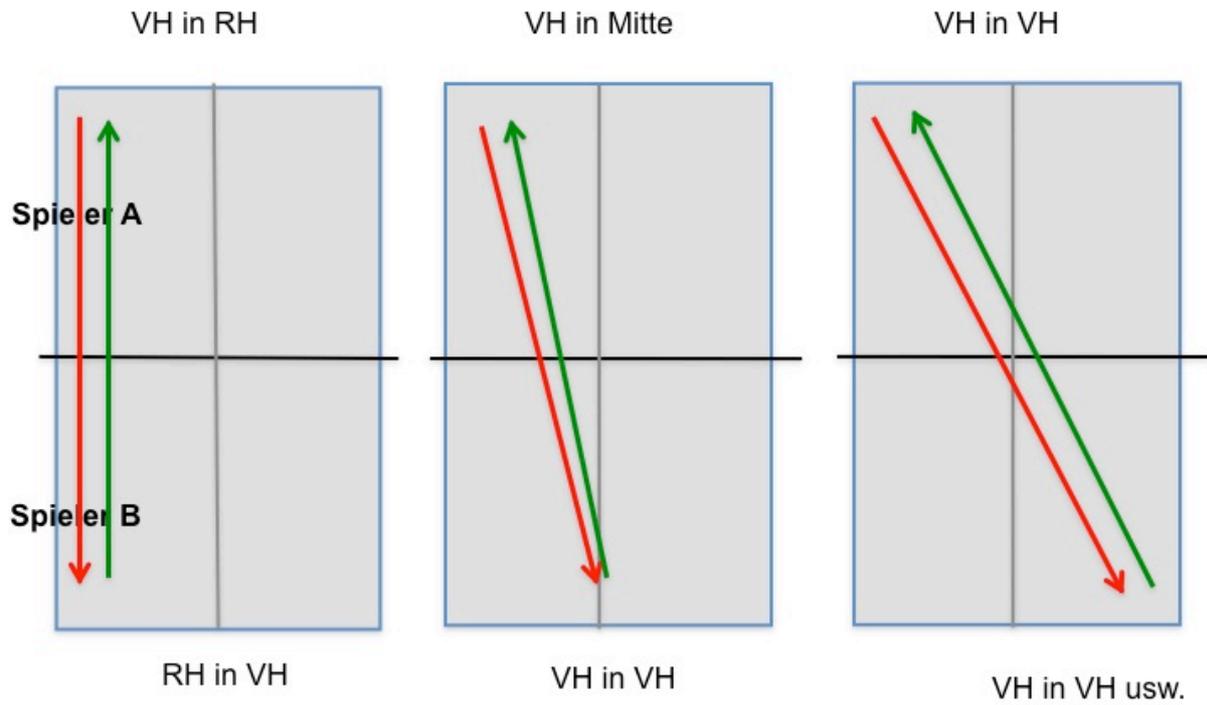


2. Übung

Spieler A: VH in RH
VH in Mitte
VH in VH

Spieler B: RH in VH
VH in VH
VH in VH

Übung 2:



3. Übung

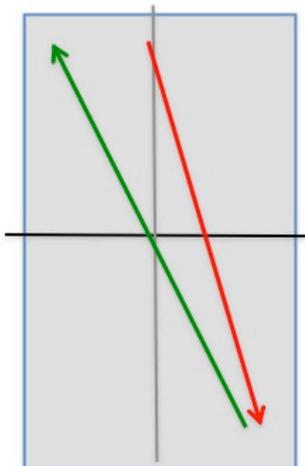
Spieler A: VH in VH (RH in RH)
 VH in Mitte (RH in VH)
 VH in Mitte
 VH in RH

Spieler B: VH in VH (RH in RH)
 VH in VH (VH in RH usw.)
 VH in VH
 RH in RH

Übung 3:

Spieler A

VH in VH



VH in Mitte



Spieler B

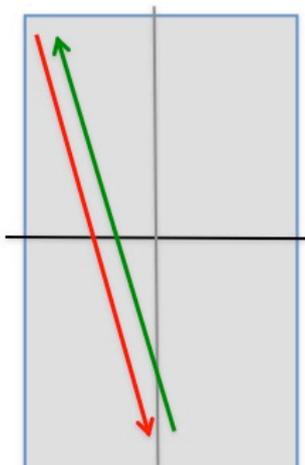
VH in VH

VH in VH

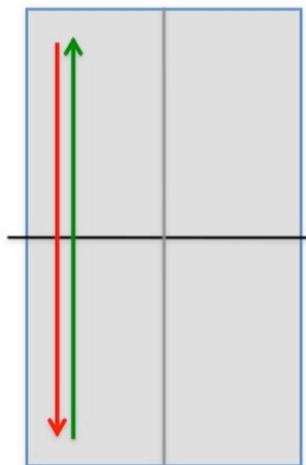
Fortsetzung Übung 3:

Spieler A

VH in Mitte



VH in RH



Spieler B

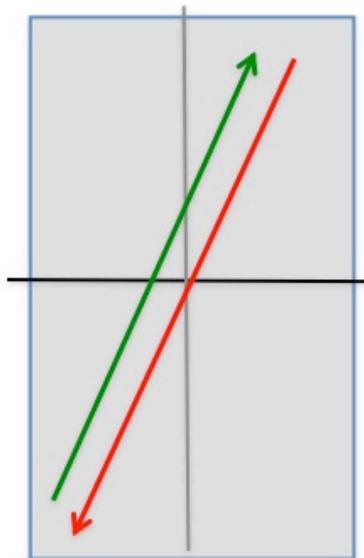
VH in VH

RH in VH

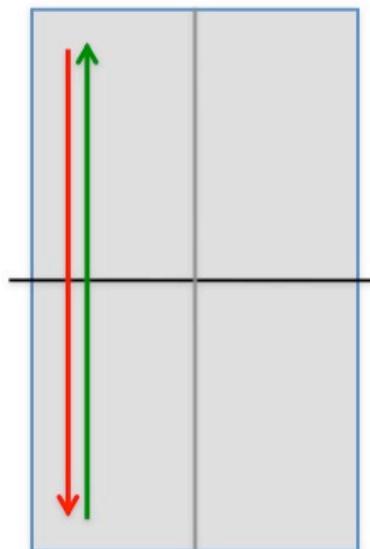
Übung 3, Variante 2:

Spieler A

RH in RH



RH in VH



Spieler B

RH in RH

VH in RH usw.

Der Autor

Jannick Borschel ist bekannt durch seinen YouTube-Kanal „Tischtennis Helden“, auf dem er über 600 kostenfreie Videos mit Tipps zum Training, Taktik, Technik etc. veröffentlicht hat. Seine Videos wurden inzwischen über 3 Millionen Mal angesehen. Als B-Lizenz-Inhaber ist er spezialisiert auf erwachsene Spieler aus unteren Klassen und erwachsene Anfänger. Aus ganz Deutschland wird er für Einzeltrainings und Lehrgänge gebucht. Seine methodischen Übungen gehören zu seinem Markenzeichen.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter

B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen