

## **Tipp: Aufwärmspiele mit Themenschwerpunkten kombinieren**

Jedes gute Training sollte mit einem Aufwärmprogramm beginnen. Der Körper muss erst auf Temperatur kommen und auch der Geist muss sich vom Alltag lösen und sich auf Sport einstellen. Bei Gruppentrainingseinheiten oder speziell auch bei Jugendtrainingseinheiten empfiehlt es sich, zu Beginn einer Einheit ein Aufwärmspiel einzubauen. Das Aufwärmspiel kann aber auch den Schwerpunkt einer Einheit einleiten, wie B-Lizenz-Trainer Jannick Borschel im heutigen Trainingstipp erläutert.

### **"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick**

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Die Aufwärmspiele sollten so gewählt sein, dass sie zur Gruppengröße passen. Ein gutes Beispiel für ein themenorientiertes Aufwärmspiel ist Ultimate (Frisbee Football).

Beim Ultimate Frisbee versuchen zwei Mannschaften in eine Endzone zu kommen. Dabei darf derjenige, der das Frisbee in der Hand hält, nur einen Sternschritt machen und sich nicht bewegen. Das Laufspiel basiert auf der Weitergabe des Frisbees an die Mannschaftskollegen.

### **Welchen Themenschwerpunkt greift Ultimate Frisbee auf?**

Der Frisbee-Wurf ist ähnlich der Bewegung beim Rückhand-Topspin. Hierdurch lässt sich eine Trainingseinheit mit Schwerpunkt auf Rückhand-Topspin sehr gut einleiten.

Bei den Aufwärmspielen schafft man nicht immer eine klare Ableitung auf eine Tischtennistechnik. Oft sind es kleine Teilelemente aus anderen Sportarten oder Bewegungen, die übereinstimmen.

In jedem Fall sind abwechslungsreiche Aufwärmspiele empfehlenswert, sie sorgen für eine gute Spannung in jeder Trainingseinheit. Jede Einheit mit Hallenfußball zu starten, hat nicht nur motorisch wenig mit Tischtennis zu tun, sondern sorgt auf Dauer auch für Langeweile bei den Spielern.

(Jannick Borschel)

### **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.*