

### **Basictipp: Outdoor-Fitness mit einfachen Hilfsmitteln**

Wann man als Tischtennisspieler wieder in die Halle darf, um mit seinen Vereinskameraden zu trainieren oder gar Punktspiele zu bestreiten, ist derzeit noch unklar. Wichtig ist dennoch, während des Lockdowns nicht gänzlich auf Sport und Bewegung zu verzichten, sondern sich fit zu halten. Ingo Hansens geht in diesem Basictipp wieder auf den Fitnessaspekt ein und stellt eine Outdoor-Einheit mit einfachen Hilfsmitteln vor.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Wichtig: Achtet bitte weiterhin auf die entsprechenden Hygienevorschriften und entsprechende Abstandsregelungen!

Gesamtdauer ca. 45 – 60 Minuten

#### Hilfsmittel:

Laufstrecke ca. 20-25 Minuten

Springseil

Pylonen, Hütchen oder Wasserflaschen

Koordinationsleiter oder Kreide, um die KL nachzumalen

Gewichte für Fußgelenke

Liegestützgriffe oder Board

Vorschlag für eine Finesseinheit mit der Dauer von ca. 45 – 60 Minuten, die ihr je nach Bedarf anpassen/ausbauen könnt:

1. Laufen – Tempo je nach Bedarf - ca. 20-25 Minuten inkl. Sidesteps
2. Sidesteps vor und zurück durch Hütchen/Wasserflaschen. Hin und zurück ist ein Durchgang; mind. fünf Durchgänge.
3. Koordinationsleiter: z. B. ein Kontakt pro Kästchen, herein/heraus, Mitte/außen etc.; mind. fünf Übungen und mind. jeder drei Durchgänge pro Übung.
4. Liegestütze: 5 x 10 Wiederholungen, gerne auch mehr, je nach Power. Variante: z. B. Arme weiter auseinander und Hände zu einem Dreieck zusammen. Wenn ihr keine Hilfsmittel habt, dann klassisch auf dem Boden.
5. Schattenboxen mit Fußgewichten (sofern vorhanden). Um die Übung noch intensiver zu gestalten, könnt ihr beim Boxen auch die Wasserflaschen zusätzlich benutzen: z. B. 5 x 30 Sekunden.
6. Springseil: 5 x 20 Sekunden
7. Noch ein bisschen Stretching

Am meisten macht es Spaß, wenn ihr die Einheit mit einem Partner durchführen könnt. Wie beschrieben könnt ihr die Intensität bzw. Dauer an eure Bedürfnisse anpassen.

Ich wünsche euch viel Spaß.

**Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite und seiner Facebookseite.*

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TM</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss

<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>KUA</b>	Kurzer Unterschnittaufschlag
<b>KSSA</b>	kurzer Seitschnittaufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen