

TischtennisAufwärmprogramm + Koordinationsschulung**Warm- up:**

5min hintereinander paarweise einlaufen, wobei der Vordermann jeweils unterschiedliche Bewegungen vormacht und der Hintermann diese nachahmt (z.B. Hopselauf, Seitgalopp, Sprunglauf, auf einem Bein, rückwärts...)

**Gymnastik:** Standartübungen am besten zusammen im Kreis machen (Stretchingübungen immer leicht wippend ausführen nachdem man kurz in der Dehnungsphase verblieben ist, darauf achten bewusst in den Körper hineinzuhören und die Dehnung zu spüren, desweiteren ist auf die Atmung zu achten)

**Gleichgewichtsübungen:** 8er malen, Buchstaben malen, auf einem Bein im Zehenstand, auf einem Bein mit geschlossenen Augen ohne das Gleichgewicht zu verlieren (gut wären 30sec.)  
Eventuell Standwaage

**Kräftigung:** Rumpf-, Bauch-, Rückengymnastik (wichtig: jeweils die einzelnen Körperpartien intensiv trainieren indem nicht immer die zu belastende Muskulatur gewechselt wird →erhöht die Muskelspannung und dadurch den Trainingseffekt wichtig ist es auch hier wieder auf die Atmung zu achten und die Muskulatur zu spüren!)

**Koordination und Sprungkraft:**

Lauf ABC auf einer Linie dabei auf gerade Körperhaltung achten

(optimal: greifender Schritt, raumgreifender Schritt und ziehender Schritt wichtig mental nicht verkrampfen und versuchen locker zu bleiben)

Sprungkrafttraining empfiehlt sich mit der Lauschule zu kombinieren am besten ist es auf einer Mattenbahn oder auf dem Rasen auszuführen

**Wettkampfform/spiel****Kombination: Kaiserturnier mit Bierdeckel treffen und/oder durch bzw. über Stangentore spielen**

Das Kaiserturnier wird wie gewöhnlich gespielt. Auf die Tischtennisplatten werden jeweils an verschiedene Stellen Bierdeckel gelegt. Wer die Bierdeckel trifft, bekommt einen Extrapunkt, insgesamt also zwei Punkte. Des Weiteren werden Stangentore an die Tischtennisplatten in verschiedenen Variationen angebracht. Ziel ist es, an der jeweiligen Tischtennisplatte entweder durch bzw. über das Stangentor zu spielen. Wenn das nicht gelingt, bekommt der Gegner einen Punkt. Ansonsten wird bei beiden Möglichkeiten, sowohl bei den Bierdeckeln als auch bei den Stangentoren nach dem normalen Schema gezählt. Die Bierdeckel und Stangentore können auch miteinander kombiniert werden.



