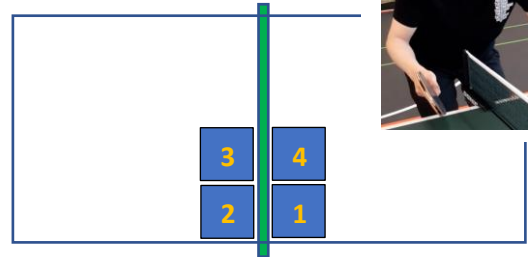
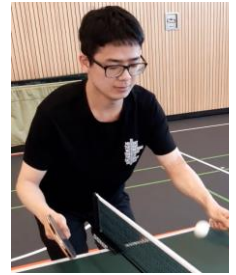


## Übungsvorschläge zum Bilateralen Training: VDTT-Symposium 2022

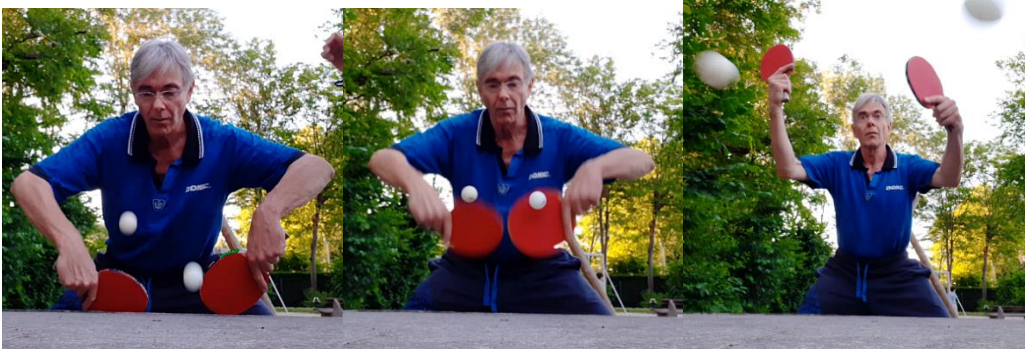
Praxis:

Peter Luthardt, Manfred Muster, Gunter Straub



- Vorübung am Netz mit zwei Schlägern.* So kurz und gefühlvoll wie möglich mit 2 Schlägern, d.h. mit rechts und links, hin und her über das Netz spielen.  
Fakultativ: 1a. Dasselbe mit 4 Zonen auf Schablone (Papierrahmen) o.ä:  
Der Ball wird nach Fallenlassen auf dem Tisch in Zone 1 mit rechts von 1 nach 2 gespielt; mit links von 2 nach 3; mit links von 3 nach 4; mit rechts von 4 nach 1; u.s.w.
- Vorübung mit „Schlägerkanten“ und Griff.* Zunächst mit dominanter Hand, später mit nicht-dominanter Seite:  
Ball auf Schlägerkante vertikal nach oben springen lassen, dann den Ball beim Herunterfallen mit horizontaler Bewegung seitlich mit der Kante treffen.  
2a Erschwerung: Zwischen vertikalem und horizontalem Treffen mit der Schlägerkante wird ein Auftippen des Balles auf der Unterseite des Schlägergriffes eingebaut. Dafür muss das Schlägerblatt mit der Spitze nach unten platziert werden, damit die Unterseite des Griffes nach oben zeigt und der Ball vertikal abspringt.
- Testvorbereitung und methodische Reihe Vh-Topspin:*  
Vorübung 1: VH-Topspin rotationslos („Heber“) mit links am Tisch aus VH-Seite gegen zugeworfenen Wasserball (von unten nach oben im hohen Bogen auf die andere Tischhälfte zuwerfen – nicht einprellen).  
Vorübung 2: VH-Topspin mit links (mit Schläger und TT-Ball) gegen langsam eingespielte Zuspiele (leichter US).  
Vorübung 3: VH-Prellbälle (Ping-Pong-Bälle = zunächst auf die eigene Tischhälfte spielen) gegen VH-Prellbälle, jeweils mit nicht-dominanter Hand. Diagonal über gesamte VH-Tischhälfte.  
Vorübung 4: VH-Topspins diagonal gegen langsame „Prellblocks“.
- 4. Pretest (2x 20 Bälle)**  
Testgruppe A: mit rechts  
Testgruppe B: mit links  
Durchführung siehe Anhang
- Übung zur Verbesserung der Bewegungssteuerung:*  
Lockerer Zuspiel ohne Rotation: Mit links beim Vh-Topspin:  
a) Über den Ball schlagen; b) unter dem Ball durchschlagen; c) Ball treffen
- VH-Topspin gegen VH-Topspin diagonal mit nicht-dominanter Hand*
- Rückhand-Topspin:*  
Position in Tischmitte, nah an Grundlinie: Rh-T-Schattenübung beidseitig simultan mit 2 Schlägern.

- 7a. Partner lässt zeitgleich zwei Bälle aus geringer Höhe (ca. 10 cm seitlicher Abstand zueinander) mittig vor dem Spieler, nah an der Grundlinie auf den Tisch fallen – simultane RH-Topspins des einen Spielers. Der Partner steht an einer der Tischseiten, nahe der Grundlinie und beugt sich zur Mitte der Grundlinie hin.
- 7b. Partner spielt abwechselnd langsam ohne Rotation auf Tischmitte ein: abwechselnd RH-T mit links und mit rechts. Immer mit dem anderen Arm die Bewegung simultan mitbewegen.
- 7c. Unregelmäßig einspielen: Mit links oder mit rechts RH-Topspin. Beinarbeit aktivieren. Zunächst keine simultane Mitbewegung.

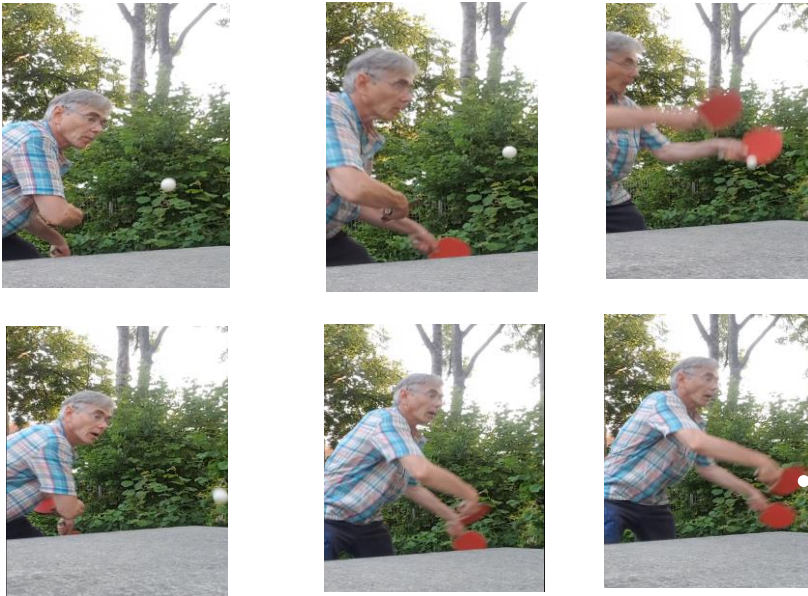


Übung 7a)

8. *Beidseitig Vh-Topspin mit 2 Schlägern* (Übung Phillip): Balleimerzuspiel lang, zunächst regelmäßig, später unregelmäßig in VH- und Rh-Seite: Antwort: VH-Spin mit rechts, VH-Spin mit links. Später auch mit Anspiel auf Tischmitte und flexiblem Einsatz von rechtem oder linkem Arm.
- 8a) Offenes (d.h. ohne US), freies Spiel mit insgesamt 4 Schlägern am Tisch. Möglichst alle Bälle mit Vh-Topspin (rechts oder links) spielen.



9. *Bewegungskopplung von Rh- und Vh-Technik auf einer Körperseite („Flying Sandwich“):*  
 Kombination: Rh-T auf rechter Körperseite mit links und Vh-T mit rechts (2 Schläger).  
 Dasselbe später ebenso auf der linken Seite (Rh-T mit rechts, Vh-T mit links): Abwechselnd  
 oder in Blöcken von 2 – 5 Bällen Rh-T und Vh-Topspin. Dabei aber beide Bewegungen immer  
 simultan ausführen (beide mit Handgelenkeinsatz). Später auf Zuruf Rh- oder Vh-T.



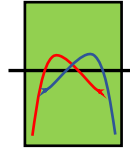
10. *Zielübungen* am Balleimer: VH-Topspin aus (linker) VH-Seite mit links auf  
 a) parallele Seitenlinie, b) Mittellinie, c) diagonale Seitenlinie
11. *VH-Unterschnittabwehr:*  
 Vh-US-Abwehr zunächst mit rechts gegen leichten Vh-Topspin am Balleimer; danach mit links  
 und später wieder mit rechts.
12. *Bewegungskopplung von Rh- und Vh-Technik auf einer Körperseite:*  
 Simultan: Vh-US-Abwehr mit rechts – Rh-Unterschnitt-Abwehr mit links, rechts vom Körper.  
 Dasselbe später ebenso auf der linken Seite. Durchführung siehe Nr. 9.
13. *Bewegungskopplung von zwei verwandten Techniken auf einer Körperseite:*  
 13a) Vorübung als *Schattentraining: Simultane Durchführung mit zwei Schlägern:*  
 - Vh-Topspin mit links – Vh-Unterschnittabwehr mit rechts sowie  
 - Umgekehrt: Vh-T mit rechts – VH-US-Abwehr mit links.  
 13b) Wie oben aber reales Rückspiel mit Bällen: *abwechselnd* mit (2 Schlägern)
14. *Kurze Annahme mit Vorhand:*  
 Schattenübung: Simultan mit 2 Schlägern und Schritt nach vorn „offene Schlägerblätter“  
 berühren Netz (kurze Annahme). Dabei abwechselnd mit rechtem und mit linkem Fuß Schritt  
 nach vorn.  
 14a) kurze Anspiele abwechselnd in Vh und Rh: Jeweils kurze Annahme mit rechts oder links.

15. *Aufschlag-Rückschlag-Spielzug:*

Kurzes Anspiel in Vh-Seite – Vh-kurz legen mit links – dann: langer Schupf in Rh-Seite – Rh-Topspin mit links.

15.a) Abwechselnd oder auf Zuruf unregelmäßig mit 2 Schlägern: Übung wie vor beschrieben, mit links und rechts.

16. *Komplexe Bewegungssteuerung:*



„Querspin-AS“ (Schlägerblatt hinten unten nach vorne oben; nah an die Netz-Gegenseite mit Rückprall über das Netz zurück) mit rechts, dann mit links.

17. *Bilaterales Erlernen einer tischtennisuntypischen Bewegung:*

„Rh- Sichelschlag“ (ähnlich Matsudeira Bewegung) über Kopf auf der jeweils dem Arm abgewandten Körperseite. Dabei steht das Schlägerblatt weitgehend senkrecht mit Griff nach unten. Der Unterarm ist senkrecht ausgerichtet, der Ellbogen befindet sich unten, etwa in Kinnhöhe. Zunächst Durchführung mit der dominanten Hand. Ziel: Seitdrall. Der Ball muss vom Partner, oder vom Spieler selbst, sehr hoch eingeworfen oder fest aufgeprellt werden. *Beobachtungsaufgabe* (unter der Annahme, dass die Bewegung mit dem dominanten Arm zunächst besser funktioniert): Welches Bewegungselement muss auf der nicht-dominanten Seite in Anlehnung an die Bewegung auf der dominanten Seite geändert bzw. verbessert werden?

18. *Vorbereitung auf Posttest:* VH-Topspins diagonal gegen langsame Prellblocks (je nach eingeteilten Gruppen mit links oder rechts).

18. **Posttest** (2 x 20 Bälle)  
Testgruppe A: mit rechts  
Testgruppe B: mit links  
Durchführung siehe  
Testregime

19. *Freies Spiel mit dem nicht-dominanten Arm*

*Wer möchte: Spiegel-Training:*

Als ständige Station, die zwischendurch von den TeilnehmerInnen besucht werden soll:  
Schattentraining mit rechts und links. Evtl.: Ball selbst fallenlassen und Vh-Topspin mit links und rechts in Richtung Spiegel, dabei Selbstbeobachtung.

Variante Prof. Pixa: Spiegel mittig auf dem Tisch, entlang der Mittellinie (bis zur Grundlinie reichend). Mit der linken Körperseite links vom Spiegel stehen, mit der rechten rechts davon. Den Oberkörper nach rechts vorn beugen, sodass man sich auf der rechten Seite (Spiegelfläche) sehen kann. Mit dem rechten Arm bzw. der rechten Körperseite Schattenbewegungen vollführen und sich dabei beobachten.