



Athletic Sport Sponsoring
ICH BIN DEIN AUTO



DONIC

GEWO

GETEC green energy
GmbH



TENSOR



VICTAS

Ausgabe 3.2024 11233



Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistainer



Daniel Ringleb „Das neue Technik-Leitbild des DTTB“

S. 04

Dirk Lion „Mentale Stärke im Tischtennis“

S. 10

Lutz Körner „Die Spinsight App im Praxistest“

S. 14

Markus Reiter „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – TEIL 2“

S. 20



BUTTERFLY

KOMFORT & DYNAMIK

Pro-Kollektion Kariya

butterfly.tt

Open the World


Matthias Geisler

Chefredakteur Trainerbrief

Liebe Mitglieder,

beim diesjährigen Symposium gab es zwei Hauptreferenten, die das Wochenende gestalteten: Dirk Lion und Daniel Ringleb. Flankiert wurden die beiden vom 2er-Team der Firma Spinsight, dem neuen Partner des VDTT, das allen Trainer*innen die Möglichkeit gab, in den Pausen ihren Spin und Speed zu messen. Eröffnet wurde das Symposium vom DTTB Referent für Bildung und Forschung **Daniel Ringleb**. In seinem Vortrag zum Thema „Das neue Technik-Leitbild des DTTB“ gab er einen Einblick in die Entstehung der so genannten „AG Technik-Leitbild“ und schilderte die neuesten Entwicklungen der Schlag- und Beinarbeitstechniken im modernen Tischtennis.

Dirk Lion übernahm den kompletten Samstag und füllte diesen mit seinem großen Erfahrungsschatz zum Thema Mentale Stärke und Körpersprache. Mit Beispielen aus dem Fußball (Elfmeter-schießen) und insbesondere mit seinen Erfahrungen aus der Arbeit mit TT-Spitzenpielern wie Dang Qiu lieferte er eine Fülle an Praxisbeispielen, wie Mentale Stärke trainiert werden kann. Dabei zeigte er auch einfache Übungen, die sich ins Jugendtraining integrieren lassen, denn eine wichtige Erkenntnis brachte Lion beim Symposium rüber: Mentale Stärke wird im Wettkampf als enorm wichtig erachtet, wird aber gleichzeitig im Vereinsalltag kaum trainiert. Wie man dies

ändern kann, kann ab Seite 10 nachgelesen werden.

Unser Redaktionsmitglied **Gunter Straub** hat sich die Mühe gemacht, die unterschiedlichen Inhalte und Statements der Referenten in seinen Worten kurz und knackig zusammen zu fassen. Auf Seite 15 findet sich „Guni`s Mitschrieb“, den man gern auch als „Vorspeise“ auf die Artikel lesen kann.

Lutz Körner von der Firma Spinsight ermöglichte mit seinem Kollegen **Dennis Michel** allen Symposiums-Teilnehmenden einen ausgiebigen Praxis-Test der **Spinsight-App**, die es erlaubt, die Rotation und das Tempo von Tischtennis-Schlägen exakt zu messen. In seinem Artikel stellt er die verschiedenen Funktionen der App vor, die bisher in der Beta-Version vorliegt. Darüber hinaus gibt er einen Ausblick auf geplante neue Features wie z. B. den „Spinsight Skill-Test“, der als Test zur Leistungsdiagnostik der Schlagqualität fungieren soll.

Neben der Abbildung des Symposiums setzen wir in diesem Trainerbrief auch die Serie von **Markus Reiter** zum Thema „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR“ fort. Im 2. Teil geht es insbesondere um die mini-Meisterschaften als Ort der Talentsichtung und Mitgliedergewinnung. Voran stellt Reiter jedoch seine äußerst effektive „Open Air-Schulhofaktion“, die wir ausdrücklich allen Vereinen und ihren Trainer*innen empfehlen wollen!

Den Abschluss dieses Trainerbriefs bilden wie immer die News aus dem Paralympischen Sport und die VDTT-News. Für erstere haben wir extra den Redaktionsschluss verlängert, um noch die **Ergebnisse der deutschen Paralympischen Athlet*innen in Paris** einfangen zu können!

Eine wichtige Info noch für alle VDTT-Mitglieder: Auf Seite 9 findet sich die Einladung zur diesjährigen **Mitgliederversammlung**, die, wie schon im Vorjahr online stattfinden wird. Wir hoffen natürlich auf rege Teilnahme.

Doch nun viel Spaß beim Lesen wünscht

Matthias Geisler

Inhalt

- 04 Schlag- und Beinarbeitstechniken 2.0 – Das neue Technik-Leitbild des DTTB**
Daniel Ringleb
- 10 Mentale Stärke im Tischtennis: Der Schlüssel zum Wettkampferfolg**
Dirk Lion
- 16 Spinsight – ESN Digital – Die Spinsight App im Praxistest**
Lutz Körner
- 22 Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – Teil 2**
Markus Reiter
- 28 News aus dem Paralympischen Sport**
- 30 VDTT-News**

Impressum

Herausgeber:

Verband Deutscher Tischtennis Trainer e.V.
Am Kirschbach 12, 99428 Weimar
E-Mail: redaktion@vdt.de, Internet: www.vdt.de

Chefredakteur: Matthias Geisler

Redaktion: Frank Fürste, Dirk Lion, Ralf Hamrik
Gunter Straub, Peter Luthardt, Achim Krämer

Layout: Matthias Geisler
E-Mail: geisler@vdt.de

Druck: Druckerei Abt, Bad Schussenried

Erscheinungsweise: vierteljährlich

ISSN: 1612 4391

Auflage: 1.600

Titelfoto: Markus Reiter





Schlag- und Beinarbeitstechniken 2.0

Das neue Technik-Leitbild des DTTB

Die Vorgeschichte

Die Entwicklung des neuen Technikleitbildes ist ein Gemeinschaftsprojekt des DTTB und seiner Mitgliedsverbände unter dem Dach der Deutschen Tischtennis-Akademie. Ziel der AG Technikleitbild, die von Anfang 2020 bis Mitte 2023 regelmäßig in Online-Meetings konferierte, war, die Vorgaben für Schlag- und Beinarbeitstechniken zu überarbeiten. Bei jedem Termin stand eine Schlag- oder Beinarbeitstechnik im Mittelpunkt, für die das Idealbild überarbeitet wurde. Die Federführung der AG

lag beim langjährigen DTTZ-Cheftrainer Helmut Hampl und Daniel Ringleb, DTTB-Referent für Bildung & Forschung. In den Online-Meetings haben Bundes- und Verbandstrainer ihre Expertise eingebracht, um ein einheitliches Technikleitbild für alle Stützpunkte zu entwickeln, das zentraler Bestandteil der Nachwuchsschulung und Trainerausbildung sein soll. Bei der Überarbeitung des Leitbilds wurde viel über Vor- und Nachteile bestimmter Bewegungsmerkmale diskutiert. Bei der Beschreibung der Techniken wurde sich dann immer auf die Formulierung geeinigt, von der

sich die AG Technikleitbild die meisten Vorteile erhofft hat. Nach Auffassung der AG war die Technikausführung bei Nationalspieler Patrick Franziska am nächsten am Leitbild, weshalb er für die Videoaufnahmen ausgewählt wurde. Dabei ist zu bedenken, dass Patrick als großgewachsener Spieler im Vergleich zu kleineren Spielern Unterschiede aufzeigt. Ein entscheidender Aspekt ist, dass das Leitbild gilt, sobald Spielende ihre Hüfte zwischen Tisch- und Netz-kante absenken können.



Der neue Lehrplan

Im Ergebnis ist der neue Lehrplan Schlag- und Beinarbeitstechniken des Deutschen Tischtennis-Bunds eine komplett überarbeitete Version der Erstauflage aus dem Jahr 1998. Schlag- und Beinarbeitstechniken sind in dem neuen Werk wesentlich detaillierter beschrieben, außerdem wurden die Materialänderungen durch die Einführung des Plastikballs berücksichtigt. Alle Technikbeschreibungen wurden an das moderne Tischtennispiel angepasst, das sich ständig weiterentwickelt.

Das Spiel und seine Aktionen unterliegen einem noch höheren Zeitdruck als in der Vergangenheit, gleichzeitig ist die Variation von Rotation und Tempo mit einer präzisen Platzierung auf der gegnerischen Tischhälfte noch wichtiger geworden.

Bei einem Tischtennisschlag haben die Spielenden in den einzelnen Funktionsphasen der Bewegung einen jeweils mehr oder weniger großen Spielraum bei der Technikausführung, über den Trainerinnen und Trainer Bescheid wissen sollten. Ausführlich wird darauf in Kapitel 2 des Lehrplans zum Thema „Allgemeine Beschreibung der Schlagtechniken“ eingegangen. Exemplarisch ist hier die Beschreibung der **Stellung und Bewegung von Arm, Handgelenk und Schläger** unter Berücksichtigung des sogenannten „Schlagdruckpunkts“ hervorzuheben:

Der Arm ist prinzipiell als Verlängerung der Schulterachse zu sehen und sollte ebenfalls synchron zur Schulterachse bewegt werden. Unterarm und Handgelenk sind dabei die letzten Impulsgeber vor dem Balltreffpunkt. Vor allem für das Erzeugen von Rotation im Balltreffpunkt ist ein dynamischer Unterarm- und Handgelenkeinsatz entscheidend. Zudem wird in der Ausholphase der Schlagdruckpunkt aufgebaut, indem der Schläger etwas fester gehalten wird, ohne das Handgelenk zu blockieren. Im Balltreffpunkt übt je nach Schlagtechnik ein bestimmter Finger Druck auf das Schlägerblatt aus – bei Vorhand-Schlagtechniken ist dies der Zeigefin-

ger, bei Rückhand-Schlagtechniken der Daumen. In der Ausschwingphase werden die Vorspannung und der Druck von Hand und Fingern wieder abgebaut und der Schläger wird lockerer gehalten. Der Schlagdruckpunkt kann zudem mit einer Änderung der Griffhaltung unterstützt werden. Der Nicht-Schlagarm unterstützt die gesamte Bewegung, verfolgt in der Ausholbewegung den ankommenden Ball und dient als Gleichgewichtshilfe. Außerdem kann er, je nach Schlagtechnik, mit einer Pendelbewegung die Dynamik des Schlagarms im Balltreffpunkt erhöhen.

Die Schlag- und Beinarbeitstechniken

Das Herzstück des neuen Lehrplans sind Kapitel 3 „Schlagtechniken“ und Kapitel 4 „Beinarbeitstechniken“ in denen diese

detailliert beschrieben werden. Dabei wurden jeweils vier Bilder und drei Perspektiven pro Schlagtechnik ausgewählt, um die Schlagphasen zu illustrieren. Zusätzlich werden im Lehrplan Links zu den Videoaufnahmen der Techniken ganz einfach per QR-Code bereitgestellt.

Um einen kleinen Einblick in den Lehrplan zu gewähren wird auf den folgenden Seiten die Beschreibung und Bebilderung des Rückhand-Topspins dargestellt sowie eine neu in den Lehrplan aufgenommene Beinarbeitstechnik – die so genannte „Auftaktbewegung“, die in Form eines Auftaktschritts oder eines Auftaktsprungs erfolgt.

Neu bei den Bilderreihen ist die Perspektive von oben, bei der sehr schön die Drehung von Rumpf- und Schulterachse nachvollzogen werden kann sowie



Der Lehrplan Schlag- und Beinarbeitstechnik Din A5, 144 Seiten, 25,00 Euro
Zu bestellen unter: www.tischtennis.de



der Balltreffpunkt in der Schlagphase. Ebenfalls neu ist, dass alle Bilderreihen mit der „Ready-Position“ beginnen, wodurch die Betrachtenden die Ausholphase besser nachvollziehen können.

Eine gute Ready-Position ist außerdem das Fundament für die Ausführung aller Schlagtechniken und wird deshalb ausführlich im neuen Lehrplan beschrieben:

Grundstellung – Ballerwartungshaltung (Ready-Position)

Die Grundstellung ist die Ballerwartungshaltung, in der die Spielerin oder der Spieler die Ausgangsposition einnimmt, um den gegnerischen Aufschlag anzunehmen. Dabei stehen – je nach Körpergröße – die Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander, sodass sich die Hüfte bei einer gebeugten Beinstellung auf der Höhe zwischen Tisch- und Netzkante befindet. Das Gewicht ist auf den Vorderfüßen und die Fußspitzen zeigen in einer natürlichen Stellung Richtung Tisch. Die Beinstellung ist dabei leicht zur Vorhandseite geöffnet, sodass die rechte Fußspitze etwa auf Höhe der linken Ferse ist. Der Oberkörper ist durch eine Hüftbeugung nach vorn geneigt. Das Körpergewicht ist dadurch gleichmäßig auf beide Beine verteilt, liegt auf den Vorderfüßen und ist mittig nach vorn verlagert. Der Blick geht nach vorn und die Entfernung zum Tisch ist so gewählt, dass die Schlägerspitze des ausgestreckten Schlagarms die Mittellinie an der Tischkante berührt. In der Grundstellung ist der Arm leicht angewinkelt und über Tischniveau, die Schlägerspitze zeigt zum rechten Netzpfeiler. Insgesamt ist die Körperposition bezogen auf den Tisch leicht nach links orientiert. Dies beruht auf der größeren Reichweite des Arms zur Vorhandseite hin. Das Ziel der Grundstellung ist es, möglichst alle Bereiche des Tisches gleich schnell erreichen zu können.

Mit der Entwicklung und Ausprägung des individuellen Spielsystems und unter Berücksichtigung des gegnerischen Spielsystems kann sich auch die Ready-Position verändern, um die bevorzugten Schlagtechniken besser einsetzen zu können. So positionieren sich beispielsweise rückhandorientierte Spielerinnen und

Spieler meistens etwas mittiger am Tisch, um die Rückhand besser einsetzen zu können.

Schlagtechnik Rückhand-Topspin auf Überschnitt

Beispielhaft für die im Lehrplan enthaltenen Schlagtechniken soll hier der Rückhand-Topspin dargestellt werden: Der Rückhand-Topspin (Abb. 1) zählt neben dem Vorhand-Topspin zu den wichtigsten Schlägen von spinorientierten Angriffsspielerinnen und -spielern. Im modernen Tischtennis wird der Tisch teilweise zu 50 % mit der Rückhand und zu 50 % mit der Vorhand abgedeckt, deshalb hat der Rückhand-Topspin gerade bei rückhandorientiert Spielenden eine große Bedeutung. Der Rückhand-Topspin ist ein Angriffsschlag auf halblange und lange Bälle aus der Rückhandseite, der gegen alle Rotationsarten gespielt werden kann. Das Ziel dieser Technik ist der direkte Punktgewinn oder die Vorbereitung dessen – entweder durch Rotationsvariation, Platzierung oder hohes Tempo.

Ausholphase

In der Ausholphase stehen die Füße etwas mehr als schulterbreit und das rechte Bein ist leicht hinter dem linken oder auf gleicher Höhe. Dabei zeigen die Fußspitzen in einer natürlichen Stellung Richtung Tisch. Am Ende der Ausholbewegung ist das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt und lastet auf dem ganzen Fuß. Die Schulterachse wird leicht aufgedreht, wenn der Schläger über Tischniveau etwa auf Netzhöhe zum Körper geführt wird. Durch die leichte Körperverwindung und das leichte Öffnen der linken Hüfte wird eine Vorspannung erzeugt. Der Oberkörper bleibt dabei leicht nach vorn gebeugt. Die Hüfte ist etwa auf Höhe zwischen Tisch- und Netzkante. Das Schlägerblatt wird stark geschlossen und das Handgelenk in Richtung kleiner Finger vorgespannt. Dabei zeigt die Schlägerspitze zum Körper und der Schlagdruckpunkt wird über den Daumen aufgebaut. Der Ellenbogen ist Fixpunkt und deutlich vom Körper entfernt. Der Nicht-Schlagarm bleibt auf der Ebene des Schlagarms und unterstützt die Vorspannung der Schulterachse. Je weiter

die Entfernung vom Tisch, desto größer wird der Einsatz des Körpers/ Rumpfs und desto stärker erfolgt die Gewichtsverlagerung vom linken auf das rechte Bein.

Schlagphase und Balltreffpunkt

Die Schlagphase wird mit einem Impuls der Füße in den Boden eingeleitet. Dabei wird das Körpergewicht im Balltreffpunkt vom ganzen Fuß auf den Vorderfuß verlagert. Das Körpergewicht bleibt dabei auf beiden Beinen. Gleichzeitig werden Rumpf und Schulterachse in Schlagrichtung gedreht, bis sie sich parallel zur Grundlinie befinden. Die rechte Schulter gibt im Balltreffpunkt einen leichten Impuls nach vorn. Der Körperschwerpunkt und die Schulterachse bleiben leicht nach vorn verlagert. Zusammen mit der Drehung der Schulterachse werden Schläger und Unterarm auf einer Ebene explosiv nach vorn oben beschleunigt. Der Ellenbogen ist die Drehachse der Bewegung und bleibt stabil. Das vorgespannte Handgelenk wird kurz vor dem Balltreffpunkt in seinem gesamten Bewegungsumfang dynamisch eingesetzt und der Schlagdruckpunkt bis zum Balltreffpunkt gesteigert. Der Ball wird in der steigenden Phase im Goldenen Dreieck tangential vor dem Körper getroffen. Der Nicht-Schlagarm stabilisiert die Schulterebene und unterstützt die Bewegung. Mit zunehmender Entfernung zum Tisch und mehr Zeit für die Schlagauführung wird das Gewicht stärker auf das rechte Bein verlagert, um mehr (Schlag-) Kraft entfalten zu können.

Ausschwungphase

Am Ende der Ausschwungphase bleibt das Körpergewicht auf beiden Beinen und liegt auf dem Vorderfuß. Die Schulterachse bewegt sich leicht Richtung Netz mit, bleibt dabei parallel zur Grundlinie des Tisches und stabilisiert zusammen mit dem Rumpf den Körper. Der Schlag endet mit leicht angewinkeltem Arm über Balltreffpunkthöhe in Schlagrichtung. Dabei schwingt die Schlägerspitze nach vorn oben Richtung Netz aus. Der Ellenbogen bleibt stabil seitlich vor dem Körper. Der Schlagdruckpunkt bleibt bestehen, bis der Schläger in die Ready-Position übergeht.



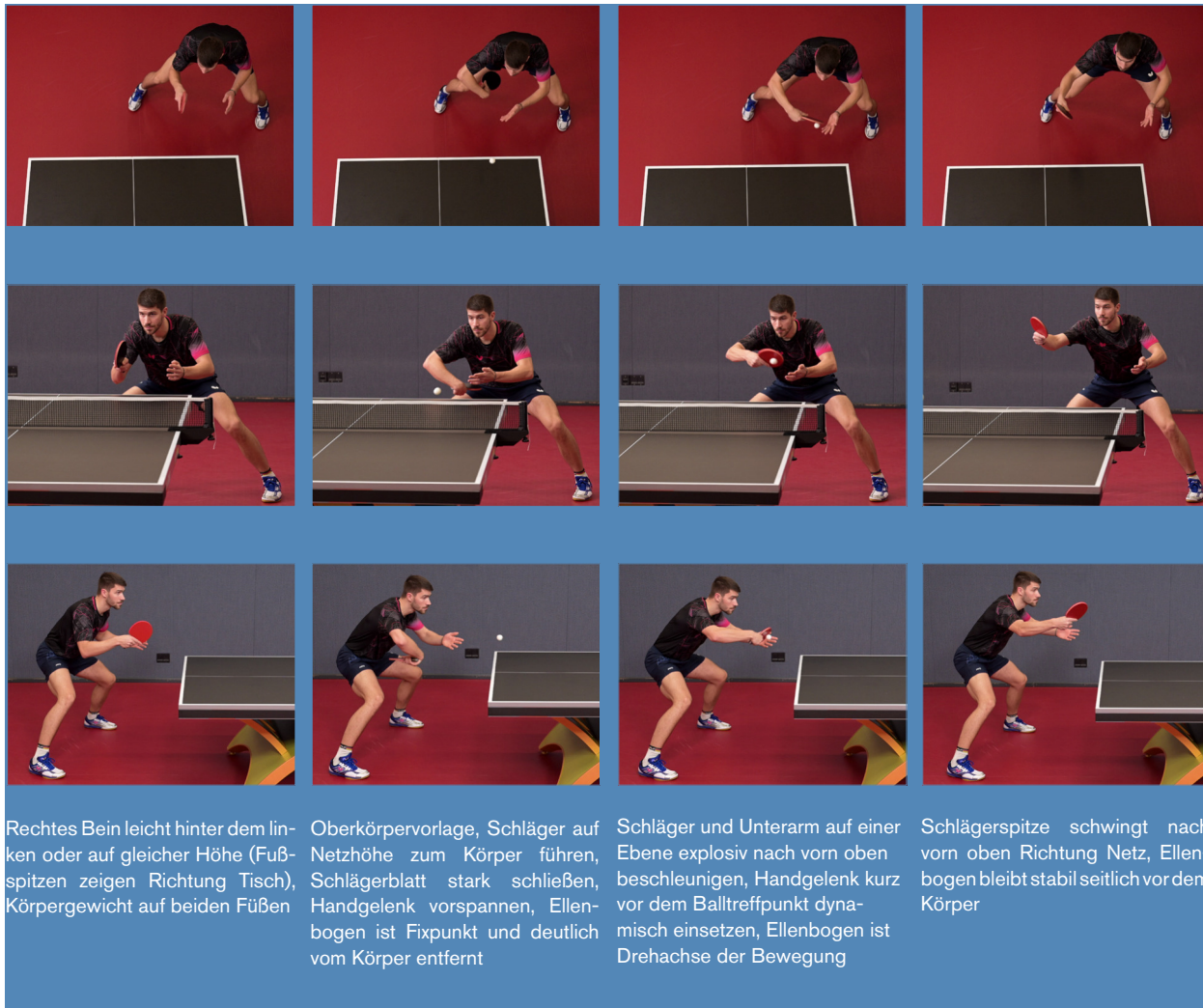


Abb. 1
Rückhand-Topspin
(Patrick Franziska)

Video auf Youtube:



Rechtes Bein leicht hinter dem linken oder auf gleicher Höhe (Fußspitzen zeigen Richtung Tisch), Körpergewicht auf beiden Füßen

Oberkörpervorlage, Schläger auf Netzhöhe zum Körper führen, Schlägerblatt stark schließen, Handgelenk vorspannen, Ellenbogen ist Fixpunkt und deutlich vom Körper entfernt

Schläger und Unterarm auf einer Ebene explosiv nach vorn oben beschleunigen, Handgelenk kurz vor dem Balltreffpunkt dynamisch einsetzen, Ellenbogen ist Drehachse der Bewegung

Schlägerspitze schwingt nach vorn oben Richtung Netz, Ellenbogen bleibt stabil seitlich vor dem Körper



Abb 2
Auftaktschritt

Video auf Youtube:



Kurzer Impuls aus dem rechten Bein

Kleiner Auftaktschritt mit dem von der Bewegungsrichtung entfernten Bein

Beginn der nachfolgenden Beinarbeitstechnik (hier Ausfallschritt nach vorn)

Anwendung der nachfolgenden Beinarbeitstechnik (hier Ausfallschritt nach vorn)

Kurzer Impuls aus beiden Beinen

Kleiner beidbeiniger Sprung

Beginn der nachfolgenden Beinarbeitstechnik (hier Ausfallschritt nach vorn)

Anwendung der nachfolgenden Beinarbeitstechnik (hier Ausfallschritt nach vorn)

Abb 3
Auftaktsprung

Video auf Youtube:





Step – Auftaktbewegung (Auf-taktschritt oder Auftaktsprung)

Tischtennistechiken werden immer aus der Bewegung heraus gespielt. Ein kleiner Schritt (Abb. 2) oder Sprung (Abb. 3) als Auftaktbewegung dient zur Aktivierung des Körpers – vergleichbar mit dem Spannen einer Sprungfeder. Dabei drückt sich ein Bein (Auf-taktschritt) bzw. drücken sich beide Beine gleichzeitig (Auf-taktsprung) kurz und schnell vom Boden ab, um anschließend die nachfolgende Beinarbeitstechnik (z. B. einen Ausfallschritt) anzuwenden.

Übertragstraining

In dem Vortrag beim Symposium ging es neben der Vorstellung des neuen Lehrplans des DTTB auch um das Thema Athletiktraining. Im modernen Athletiktraining wird immer häufiger vom direkten Übertrag dieses Trainings auf die Sportart gesprochen. Hierbei werden spezifische Koordinations-, Kraft- und Schnelligkeitsübungen unmittelbar mit der Trainingssituation am TT-Tisch verbunden. Übertragstraining bezieht sich dabei auf die gezielte Gestaltung von Trainingsmethoden und Übungen, um spezifische Fähigkeiten, die in einer allgemeinen Athletikübung erlernt oder verbessert wurden, in die tischtennisspezifische Trainingssituation zu übertragen. Ziel ist es, sicherzustellen, dass die im Athletiktraining erworbenen Fähigkeiten effektiv und effizient in der TT-Praxis angewendet werden können. Dabei sollten die Athletikübungen so gestaltet sein, dass sie den Anforderungen der Trainingssituation möglichst nahekommen. Je ähnlicher die Anforderung der Athletikübung der realen Trainingssituation ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die trainierten Fähigkeiten übertragen werden. Beispielsweise aktiviert die Übung „Ball-schleuder gegen die Wand“ die Rumpfmuskulatur, die in einer anschließenden tischtennisspezifischen Übung zum VHT genutzt werden kann (siehe Übungsbeispiele). Übertragstraining ist also ein entscheidendes Element, um sicherzustellen, dass das Athletiktraining nicht nur iso-

liert stattfindet, sondern einen direkten praktischen Nutzen für die sportartspezifische Trainingssituation hat. Es verbindet die Elemente des Athletiktrainings mit der TT-Praxis und sorgt dafür, dass erlernte Fähigkeiten nicht nur im Athletiktraining angewendet werden, sondern auch direkt in der tischtennisspezifischen Trainingssituation zur Anwendung kommen.

Im Training lässt sich das Übertragstraining gut zu Beginn einer Einheit, nach dem Aufwärmen einbauen. Zu Belastungsgestaltung empfehlen sich Gruppen mit 5 bis 8 Personen pro Übung, sodass genügend Pausenzeit zwischen den Durchgängen ist. Dabei können gut 5 bis 8 Durchgänge pro Übung absolviert werden. Je nach Schwerpunkt und Erfahrung der Trainingsgruppe kann die Auswahl und der Schwierigkeitsgrad der Übungen gewählt werden. Für den Start sind 1-2 Übungen völlig ausreichend. Im Folgenden möchte ich drei beispielhafte Übungen vorstellen.

Ballschleuder gegen die Wand

Die Übung „Ball-schleuder gegen die Wand“ aktiviert die Rumpfmuskulatur, die in der TT-Übung beim VHT auf Unterschnitt eingesetzt wird.

Aufbau:
Medizinball mit 2m Abstand zur Wand.

Startposition:
VH Stellung mit Medizinball in den Händen

Durchführung:
Mit gestreckten Armen den Ball durch Rumpfdrehung 5x gegen die Wand schleudern

TT-Übung:
8x VHT auf Unterschnitt

Liegende Acht

Die Übung „Liegende Acht“ aktiviert die Beinarbeitstechniken und zielt dabei auf seitliche, als auch auf vor und zurück Bewegungen ab. Die TT-Übung direkt im Anschluss ist an die seitliche Bewegung zur Vorhand und Rückhand entsprechend angepasst, sodass der Spielende

mit der vor- und zurück Bewegung seine Stellung für den VHT und RHT anpasst.

Aufbau:
Zwei Bodenmarkierungen im Abstand von 2m platzieren

Startposition:
Zwischen den Bodenmarkierungen

Durchführung:
Über Steps und Jumps: 2x eine liegende Acht laufen

TT-Übung:
4x VHT aus VH, RHT aus RH

Links/Rechts Sprünge

Die Übung „Links/Rechts Sprünge“ aktiviert die Beinarbeitstechnik für bodennahe Jumps. Die TT-Übung direkt im Anschluss ist an die seitlichen Sprünge angepasst, sodass der Spielende mit den Sprüngen die Stellung für VH-Mi-VH-RH einnehmen kann.

Aufbau:
Zwei Bodenmarkierungen im Abstand von 50cm platzieren

Startposition:
Zwischen den Bodenmarkierungen

Durchführung:
Bodennahe Jumps: 2x Rechts/Mitte/Links/Mitte

TT-Übung:
2x Topspin aus Mi-VH-Mi-RH

Daniel Ringleb

Autor

Daniel Ringleb



Referent für Bildung und Forschung (DTTB)

A-Lizenz Trainer

Ehemaliger TTBL Trainer und 2. Bundesliga-Spieler

