

Aufwärmen

Wenig Platz, viel Spaß

**Bloß nicht stupide im Kreis laufen!
Wenn mal wenig Platz da ist, kann
man sich auch am Tisch aufwärmen**

Bevor es am Tisch richtig zur Sache geht, gehört zu jedem guten Training ein vielseitiges Aufwärmprogramm, in dem die unterschiedlichsten koordinativen, konditionellen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten geschult und gefördert werden. Den Motor in Gang zu setzen und den Kopf wach zu bekommen, sollte das Ziel sein. Dabei denke ich mit Grausen an das öde, stereotype Runden laufen und Armkreisen meiner Jugend zurück! Das lockt keinen mehr hinter dem Ofen hervor. Die Schritte fallen schwer, die Motivation ist gleich Null. Kreativer und unterhaltender sollte ein Aufwärmprogramm 2012 schon sein.

Was aber, wenn für Gruppenspiele, Vielseitigkeitsstaffeln oder ähnliches der Platz fehlt, weil die Tische von einer vorherigen Gruppe schon aufgebaut sind? Dann macht aus der Not eine Tugend und nutzt die aufgebauten Tische für euer Aufwärmprogramm! Ich möchte euch im Folgenden zwei Beispiele geben, bei denen der Tisch im Zentrum des Aufwärmens steht:

Einmal hin, einmal her, rundherum, das ist nicht schwer

Das erste Aufwärmprogramm ist für alle Alters- und Leistungsklassen sehr gut geeignet. Der Schwierigkeitsgrad kann dem Niveau der Spieler flexibel angepasst werden. Am besten ist es mit vier bis sechs Personen pro Tisch durchführbar.

Die Basis des Programms besteht darin, dass die Spieler sich einigermaßen gleichmäßig um den Tisch verteilen, sich auf eine Laufrichtung um den Tisch einigen und auf ein Signal hin loslaufen. Damit auch der Kopf aufgewärmt wird, ist auf vereinbarte Signale schnellstmöglich zu reagieren. Beispiele:

1x klatschen = Richtungswechsel beim Laufen. Vorsicht: Abstand halten, sonst sind *Auffahrunfälle* programmiert – was aber auch den Reiz und den Spaß ausmacht.

2x klatschen = Schnellstmöglich zum Nachbartisch laufen, wieder zurück und in der vorgegebenen Laufrichtung um den Tisch weiterlaufen.



Jetzt aber schnell: Um beim Aufwärmen im Doppel-Modus den Ball möglichst lang im Spiel zu halten, muss man sich sputen

3x klatschen = Alle setzen sich hin, stehen sofort wieder auf und laufen weiter.

4x klatschen = Die ganze Gruppe muss sich schnellstens einen neuen Tisch suchen und um ihn weiterlaufen.

Diese Signale können vom Trainer kommen oder von einer beteiligten Person (jeder darf mal die anderen ärgern).

Ist das Prinzip verstanden worden, kommt die nächste grundsätzliche Steigerung:

Es kommt ein Ball ins Spiel, der etwa handballgroß ist. Je nach Niveau auch kleiner (höheres Niveau) oder größer. Dieser muss gegen die Laufrichtung der nächsten Person präzise in die Hände gepasst werden – ohne stehen zu bleiben, versteht sich. Die Signale bleiben gleich. Gegen die Laufrichtung bedeutet: Linksherum um den Tisch laufen, rechtsherum, also mit einer Drehung des Oberkörpers im Uhrzeigersinn, den Ball zuwerfen.

Bereitet auch das keine besonderen Probleme mehr, dann kommt ein zweiter und gegebenenfalls auch dritter Ball oder Wurfgegenstand ins Spiel.

Beispiele für Variationsmöglichkeiten:

Die Art des Laufens wird variiert:

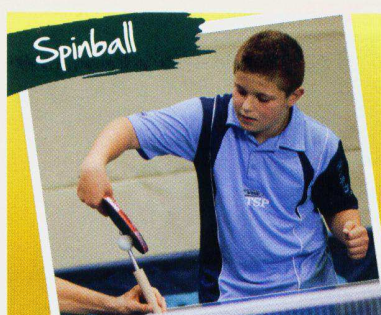
- Freies Laufen, nur Sidesteps, über Kreuz laufen, rückwärts, auf einem Bein, Kombinationen von Schrittfolgen oder Wechsel der Schrittfolgen nach jeder Runde oder auf ein Signal hin.

- Die Signale, auf die reagiert werden muss, werden variiert: Klatschen oder andere akustische Signale, Farben ansagen, Fingerzeichen, Kombinationen der Signale.

Auch die Größe der Bälle bzw. die Wurfgegenstände (Schlägerhüllen, Schuhe, leere PET-Flaschen, usw.) kann man variieren.

Die Zusatzaufgaben nach einem erfolgten Signal können verän-

ANZEIGE



Neue Trainingshilfen im VDTT Onlineshop

Jetzt bestellen unter www.vdtt.de

Neue Telefonnummer!

Die VDTT Geschäftsstelle ist ab sofort
unter **0 67 64/96 07 64** erreichbar.



dert werden. Der Kopf braucht schließlich auch Futter. Partnerwechsel bzw. Gruppen neu zusammensetzen.

Aufwärmen im Doppel-Modus

Für das Aufwärmen im Doppel-Modus sind ein gewisses spielerisches Können und das Verständnis des abwechselnden Spielens notwendig. Insofern ist es für alle Leistungsniveaus außer dem totalen Anfängerbereich sehr gut geeignet, denn der Ball muss im partnerschaftlichen Miteinander im Spiel gehalten werden können. Wenn diese grundsätzlichen Voraussetzungen erfüllt sind, dann kann der Schwierigkeitsgrad gut dem Niveau der Spieler angepasst werden. Das Spiel ist am besten mit drei

tens wieder in Position an den Tisch zurückzukommen, um den nächsten Schlag sicher durchführen zu können.

Zusatzaufgaben können sein:

- nach jedem Schlag einen Netzpfeiler berühren oder zum Nachbartisch laufen oder
- rückwärts zur Wand bzw. Absperrung laufen oder
- nach dem ersten Schlag zum einen Netzpfeiler laufen, - nach dem zweiten Schlag zum anderen Netzpfeiler oder
- nach dem Schlag hinsetzen oder
- auf den Bauch legen oder
- eine Laufkombination durchführen (1. Schlag erster Pfeiler, 2. Schlag rückwärts zur Wand, 3. Schlag zum Nachbartisch, 4.



Fotos (2): Markus Reiter

Laufen, umschauen, werfen, fangen: Dieses Aufwärmprogramm fordert vielfältig und ist dennoch für alle Leistungsstufen geeignet

bis vier Personen pro Tisch durchführbar. Im Fall eines Dreier-Tisches spielt ein Einzelspieler mit einem Doppel. Der Einzelspieler ist der ruhende Pol und hat für besonders viel Kontrolle zu sorgen. Hat das Doppel die Aufgabe geschafft, wird der Einzelspieler gewechselt. So geht es, bis jeder einmal Einzelspieler war.

Im ersten Schritt wird die Länge der Übung festgelegt. Das geschieht über die Länge des Ballwechsels, der fehlerfrei gemeinsam erreicht werden muss. Als Einstieg wähle ich meistens die Vorgabe von 20 Schlägen ohne Fehler. Ich beginne das Programm meist mit der Vorgabe „freie Schlagtechnik“ und ohne Zusatzaufgaben. Die Spieler sollen gemeinsam einen Weg finden, möglichst schnell fehlerfrei die Aufgabe zu lösen. Wer jetzt wild kontert, ist selber schuld.

Ist der erste Schritt getan, beginnt das eigentliche Programm. Nach jedem Schlag eines Doppelspielers ist eine Bewegungsaufgabe direkt nach dem Schlag durchzuführen und schnell-

Schlag zum zweiten Pfeiler o.ä.)
oder oder oder ...

Beispiele für Variationsmöglichkeiten:

- Die Schlagtechnik festlegen. Prinzip: von langsameren zu schnelleren Schlagtechniken.
- Nur Vorhand spielen ist erlaubt.
- Die Länge des Ballwechsels anpassen. Warum auf höherem Niveau nicht auch mal 50 oder 100 Schläge ohne Fehler?
- Die Lauftechniken seitlich zum Nachbartisch können festgelegt werden: frei, Sidesteps, über Kreuz, hin auf die eine, zurück auf eine andere Art, usw.
- Partnerwechsel bzw. Tischbesetzung neu ordnen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

DER AUTOR



Markus Reiter

Der A-Lizenz-Trainer hat sich mit Schul-, Sport- und Freizeitdienstleistungen selbstständig gemacht. Er leitet u.a. die Sektion Hessen der TT-Sischtennisschule TeTaKo und mehrere soziale Projekte in Frankfurt/Main. Ehrenamtlich engagiert er sich als Ressortleiter Lehrwesen im Hessischen TTV. Seit 2006 ist er Trainer des

NSC Watzenborn-Steinberg, mit dem er 2010 das Grüne Band gewonnen hat und nun in die 1. Liga aufsteigt. Zudem ist Reiter als Referent in der Aus- und Fortbildung im HTTV und TTVWH sowie als Gastdozent an der Uni Leipzig tätig.