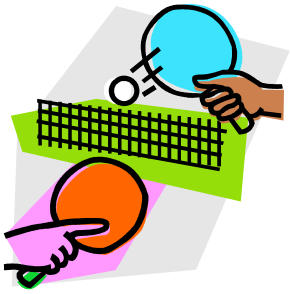

TTC Sisseln

Postfach 48, 4334 Sisseln

Kontaktperson Training:
Ralf Dümpelmann, Bahnhofstrasse 35, 4334 Sisseln
☎ 079 312 93 27
✉ sisselnttc@gmail.com, r.duempelmann@gmail.com

Tischtennis-Training für „die Alten“ !

Wäre es nicht gut, ein paar Grundkenntnisse des Tischtennis aufzufrischen oder vielleicht sogar erstmals zu erfahren? Bei meinem J&S Training im letzten August habe ich selber viele neue Dinge erfahren – und da wäre es doch schade, diese nicht weiterzugeben.

Die Idee ist, während dem regulären Training einen kurzen theoretischen Teil einzubauen und diesen mit etwas Praxis zu vertiefen, insgesamt etwa 30 min.

Und hier ist ein erste Trainingsreihe, jeweils an den Freitagen, wo ich anwesend sein sollte.

Zeiten: jeweils 20:30 – 21:00 Uhr

- 11.01.2019: Grundkonzepte Haltung und Bewegung, Praxis Vorhandkonter
- 25.01.2019: Beinarbeit und Rückhandkonter
- 08.02.2019: Festigung Gelerntes und Vorhandendschlag auf hohe Bälle
- 15.02.2019: Festigung Gelerntes und Vorhandblock-Variationen
- 22.02.2019: Beinarbeit, Festigung Gelerntes und Rückhandblock
- 01.03.2019: Vorhandtopspin, Rotation und Balleimer
- 08.03.2019: Festigung Gelerntes und Rückhandtopspin
- 22.03.2019: Vorhandflip und Rückhandflip
- 29.03.2019: Unterschnitt, Vorhandschupfball
- 05.04.2019: Festigung Gelerntes, Rückhandschupfball
- 12.04.2019: Aufschläge

Da sind unverbindliche Vorschläge und einiges kann sich noch ändern. Es sollten immer wieder Übungen eingebaut werden, bei denen das Gelernte wiederholt und durch Variationen vertieft wird. Für mich selber ist das ebenfalls ein Versuch, einerseits als Trainer-Neuling und andererseits als eigene Übung, welche ich auch ganz gut gebrauchen kann.

Als Grundlage wird SwissPing Technik Heft verwendet, welches auch für 22 CHF gekauft werden kann.

Gerne nehme ich auch Anregungen und Kommentare entgegen und bin gespannt ob und wie wir diesen Trainingsplan umsetzen werden.

Mit sportlichen Grüssen
Ralf