

Liebe TSV Butzbach-Minis, - Kinder, -Jugendliche,
Liebe Eltern,



Da Pause von der Halle nicht Pause vom Tischtennis spielen, bzw. dem Beschäftigen mit dem eigenen Körper und kleineren und größeren Bällen bedeutet, haben wir als Trainerteam ein buntes Programm zusammen gestellt.

Hier könnt ihr sowohl euren eigenen Rekord brechen bei verschiedenen Übungen mit Ball und Schläger, Koordinationsübungen und –challenges meistern, als euch auch bei Stabilisationsübungen völlig auspowern.

Die Übungen und Erklärungen findet ihr auf der zweiten Seite. Unten stehend könnt ihr in die Tabelle euren Namen eintragen und wann ihr welche Übungen gemacht habt. Zwei Mal in der Woche (Mittwochs & Freitags) habt ihr die Möglichkeit euren Rekord bei den Übungen mit Ball und Schläger zu brechen. Aber auch bei den anderen Übungen bietet es sich an kontinuierlich zu üben, da wir uns für die Fleißigste und den Fleißigsten eine kleine Überraschung überlegt haben.

Bestehen Unklarheiten bei den Übungen dann zögert bitte nicht und schreibt uns per Mail oder WhatsApp an.

Wir wünschen allen Familien viel Gesundheit und Kraft und viel Spaß mit unserem kleinen bunten Programm.

Liebe Grüße,

euer Trainerteam ☺

PS: Gerne könnt ihr die Übungen auch mit euren größeren und kleineren Geschwistern, Mama und Papa zusammen machen!

Name: _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
23.-29.3.							
30.3.-5.4.							
6.4.-12.4.							
13.4.-19.4.							

A) Übungen mit Ball und Schläger

Für jede Übung habt ihr erst zwei Minuten Zeit euch vorzubereiten, dann heißt es „Best of 3“; Die höchste Anzahl am Stück ohne Fehler zählt! Euren Rekord könnt ihr immer wieder neu brechen und notieren.

- 1) Tischtennis-Ball in die schwache Hand legen (unsere Minis dürfen gerne auch mit einem größeren Ball in ihrer Wurf-Hand starten oder auch einem Ballon-> gilt auch für die folgenden Übungen), hochwerfen und mit der gleichen Hand wieder auffangen

-> Level 2: Ball auf Kopfhöhe hochwerfen
->Level 3: Jeweils ein Ball in der schwachen und einen in der starken Hand
- 2) Ball hochwerfen wie in Übung 1, dann einmal auf den Schläger auftippen lassen und wieder fangen
-> Level 2: Abwechselnd mit der starken und der schwachen Hand
- 3) Ball tippen mit der Vorhand-Seite
->Level 2: mit der schwachen Hand
- 4) Ball tippen mit der Rückhand Seite
->Level 2: mit der schwachen Hand
- 5) Abwechselnd zwei Mal mit Vorhand und zwei Mal mit Rückhand
->Level 2: Mit der schwachen Hand
->Level 3: 2* Vorhand+2* Rückhand+1* Kante+2*Vorhand...
-> Level 4: 2*VH+2*RH+1* Kante+1*Griff+2*VH...
- 6) Ball einmal auf der Vorhand tippen dann auf dem Boden und wieder auf dem Schläger
->Level 2: mit der schwachen Hand
->Level 3: abwechselnd mit Rückhand und Vorhand
->Level 4: Mit Sidesteps
- 7) Ball auf der Vorhand-Seite balancieren, dabei hinsetzen und wieder aufstehen ohne dass der Ball hinunterfällt
Level 2: mit der schwachen Hand
Level 3: hinlegen während dem balancieren
Level 4: Ball auf dem Schläger tippen
- 8) Ball mit Schläger in einen entfernten Kasten/ Schüssel spielen (Achtung: Nicht werfen!)
Level 2: mit der schwachen Hand
Level 3: ohne Hingucken (= mit dem Rücken zum Ziel)
- 9) Für kleine und große Zauberer: Lasst den Ball zu euch zurückrollen
Tipp: Dabei müsst ihr mit dem Schläger den Ball unten ganz schnell streifen

B) Koordination Arme

Mit einer Hand an die Nase greifen und mit der anderen Hand über die erste drüber an das gegenüberliegende Ohr.

->Level 2: Nach jedem zweiten Wechsel auf die Oberschenkel klopfen

->Level 3: Nach jedem zweiten Wechsel auf die Oberschenkel klopfen und in die Hände klatschen

->Level 4: Wie Level 3 nur noch zusätzlich einmal im Kreis drehen

->Level 5: Wie Level 4 nur dabei von 50 im 5er Schritten rückwärts zählen

Jede Übung 10 hintereinander fehlerfrei bevor es zum nächsten Level geht*

C) Koordination Beine

Seil auf den Boden

- 1) Seitlich zum Seil: Mit überkreuzten Beinen das Seil entlang laufen/ springen
Zwei Durchgänge vor und zurück=rückwärts
- 2) Seitlich zum Seil: Mit jedem Fuß ein Kontakt neben das Seil (ZB: rechts neben das Seil: rechts+ links+ rechts einbeinig halten, dann Wechsel auf die andere Seite)
pro Seite 5 Mal-> 3 Durchgänge
- 3) Frontal vor das Seil stellen: Mit beiden Beinen nach vorne und wieder zurück springen, dann um eine halbe Drehung und wieder vor und zurück-> *5 Drehungen-> insgesamt 3 Durchgänge*

D) Koordination Beine und Arme

Sowohl zum Aufwärmen für die Stabilisationsübungen nutzbar als auch für zwischendurch, vor allem für die Minis ggf. auch statt Stabilisation geeignet

<https://www.dropbox.com/s/jtqawkon9nw93u8/Hampelmann.mp4?dl=0>

11 Wiederholungen pro Übung

E) Ballwurf

- 1) Zwei Sidesteps+ rechtes Bein nach hinten + Ball von hinten unten nach vorne oben an die Wand werfen und wieder fangen-> Zwei Sidesteps+ linkes Bein nach hinten+ Ball von hinten unten nach vorne oben an die Wand werfen und wieder fangen
5 pro Seite -> Drei Durchgänge*
- 2) Kniebeuge und im nach oben kommen den Ball so hoch wie möglich werfen (Achtung Knie gehen nicht über die Fußspitze der Kniebeuge
*3*5*

- 3) Ball prellen und abwechselnd mit dem linken und rechten Bein drüber steigen
*5*pro Seite-> 3 Durchgänge*

F) Koordination Beine, Arme und Ball

https://www.dropbox.com/s/ps0sypvd96j3qum/MovaviClips_Video_3.mp4?dl=0

Jede Übung muss 10 hintereinander fehlerfrei klappen bevor es weiter geht*

G) Stabilisation

(Durch unsere große Altersbandbreite entscheiden hier bitte die Eltern was sie für ihre Kinder als angemessen erachten!)

Für die kleineren unter euch:

*Jede Übung 3*30 Sekunden Belastung und 1 Minute Pause-> 3 Durchgänge*

- 1) Unterarmstütz: Kopf, Rücken und Beine bilden eine klare Linie, ggf. können die Knie auch auf dem Boden aufliegen) <https://youtu.be/olG8wNltM6E>
- 2) Seitstütz (Hierbei können die Knie auf dem Boden aufliegen) <https://youtu.be/N1kRVuKMWkY>
- 3) Schwimmer: <https://youtu.be/1jpMlzGPRoA>

Für die etwas älteren:

*3*45 Sekunden Belastung und 1 Minute Pause-> 3 Durchgänge*

- 1) Laufe mit den Händen ausgehend vom aufrechten Stand in die Liegestützposition, die Beine bleiben dabei wo sie sind. (-> wenn du magst, kannst du hier zusätzlich eine Liegestütze machen)
- 2) Mountain Climber <https://youtu.be/nmwgigXLYM>
- 3) Hampelmann im Liegen: Liegestützposition: rechtes Bein kurz nach außen setzen und wieder zurück, linkes Bein ebenso, rechte Hand berührt linke Brust, linke Hand die rechte Brust dann kurz absetzen und wieder von vorne

Mit Ball:

*3*30/3*45 Sekunden+ jw eine Minute Pause*

- 1) Rückenlage: Beine sind nach oben angewinkelt, zwischen den Füßen wird ein Ball befestigt. Durch eine Drehung der Hüfte werden die Beine nun abwechselnd nach links und rechts geführt, ohne dass sie dabei den Boden berühren
-> Schwerer wird's mit gestreckten Beinen
- 2) Russian Twist: <https://youtu.be/mzul2RtPeOo>
- 3) Sit Up in Verbindung mit Ballwerfen: Im Liegen wird der Ball an die Wand geworfen und im Sitzen gefangen

H) Entspannung

Luftballon Massage

Noch was für die Kleinen: Ihr braucht nur einen aufgepusteten Luftballon, oder auch zwei, in Absprache welche Körperteile von Mama oder Papa, bzw. einem Geschwister berührt werden dürfen, kann hier leicht bis mittelstark getrommelt werden.

Oder lieber Pizza backen mit dem Lieblingsbelag 😊

Was das heißt? : Papa, Mama oder Geschwisterchen sitzen oder liegen vor euch und ihr dürft den Pizzabäcker spielen und den Rücken mit Beilagen „belegen“. Am Anfang wird z.B. die Tomatensoße mit sanften Zügen mit der ganzen Hand auf den Rücken aufgetragen, dann kommen vielleicht viele kleine Maiskörner, die mit einzelnen Fingern aufgetippt werden...Zum Schluss darf meistens viel Käse nicht fehlen. Dieser wird also wie ein sanfter prasselnder Regenschauer aufgetragen, damit auch über all etwas hin kommt.

<https://vielfalt-erfahrenswert.de/pizza-massage-ab-4-jahren/>

Viel Spaß!!! 😊

