



SPARQ

Stark, schnell, erfolgreich

Was Sportlern beim Baseball und American Football hilft, kann auch im Tischtennis leistungsorientierte Spieler weiterbringen. Gerade jetzt

Die neue Saison steht vor der Tür. Die Lust darauf, den Schläger wieder in die Hand zu nehmen, wächst. Möglicherweise wächst aber auch die Einsicht, dass nach der Sommerpause ebenso die körperlichen Fertigkeiten trainiert werden sollten. Da haben wir etwas für Sie: Vielleicht können sich noch einige Leser an **Klinsmann for Tischtennis (tt 10/08)** erinnern. Und eventuell haben sich danach schon ein paar eingefleischte Anhänger des klassischen Trainings ein wenig in Richtung Neuerungen im TT-Training bewegt. Um diese und die ohnehin innovativen Kräfte weiter in Bewegung zu halten, schalte ich gerne ein weiteres Bewegungsprogramm nach, diesmal mit Wurzeln im Baseball- und American Football-Training.

Auch hier lassen sich mit gebotener Phantasie die Übungen für das Schnelligkeits-Aufwärmprogramm im Tischtennis filtern und umfunktionieren. Es geht dabei, wie auch schon bei **core performance für tt**, um die Verbesserung der Schnelligkeit, der Hüftbewegung und der Verbindung aus Kraftstoß und schneller Bewegung.

PETER LUTHARDT

Peter Luthardt (B-Lizenz) ist Jugendtrainer in Münster (1. FC Gievenbeck, elf Teams) sowie Cheftrainer bei Borussia Münster (Damen/Herren). Der Chemiker ist zudem Leiter des Kreisstützpunktes Münster, Bezirkslehrwart sowie WTTV-Referent für die Trainerausbildung

FOTO: PRIVAT

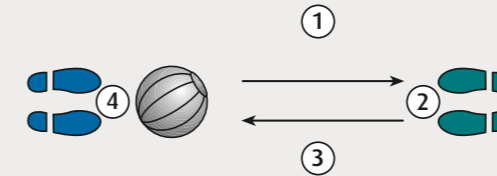
SPARQ heißt das Programm. Die Abkürzung steht für Speed, Power, Agility, Reaction and Quickness, und das können wir getrost auch als die Säulen des Tischtennis-Sports sehen. Wie beim Klinsi-Artikel (**core performance**) werde ich wenig Text bieten, sondern die Übungen für sich selbst sprechen lassen. Und wie dort sind Sie in keiner Weise inhaltlich an spezielle spieltaktische Übungen im Tischtennis gebunden. Also, wie wär's mit Aufwärmern in Schnelligkeit mit **SPARQ**, Spieltaktik nach Ihren Wünschen und einem Ausklang der Trainingseinheit mit **core performance**? Neben der Saisonvorbereitung eignen sich Teile des Programms auch für das Training in der Saison, ruhig mehrfach im Monat, aber mit genug Erholungszeit zum nächsten Punktspiel.

Für die Übungen werden folgende Utensilien benötigt: leichte Medizinbälle (1 kg, max. 2 kg), Gymnastik-Reifen, Pylone, kleine Hürden (max. 30 cm) und – das ist vielleicht das ungewöhnlichste Gerät – einer Art Strickleiter mit 10 Sprossen. Zum Aufwärmern, neben dem Warmlaufen, reichen zwei bis drei Übungen (Schnelligkeit/Beinarbeit) pro Einheit, der Kraftteil kann auch ans Ende des Trainings, vor allem in der Saisonvorbereitung. Hier also die Übungen. Zunächst ein paar Beispiele mit Medizinbällen. Es geht einmal um den Kraftstoß an sich, zum anderen um die Verbindung aus Kraftstoß und Schnelligkeit, die wir im Tischtennis permanent ausüben, aber nur selten in dieser Kombination jenseits von Tisch und Schläger trainieren:

KRAFTSTOSS

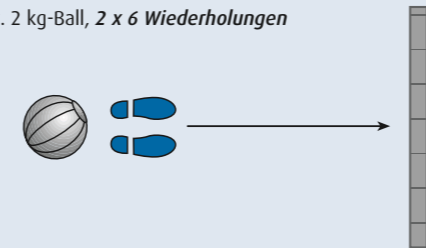
1 POWER BALL SQUATS

2 Spieler stehen einander in Grundstellung gegenüber. Druckpass mit dem Medizinball auf 3 m. Der Ball wird nach dem Zuwurf auf dem Boden abgelegt, der Körper aufgerichtet, und der Ball wieder aufgenommen. Dann erfolgt der nächste Wurf. Modifikation: a) Frequenz erhöhen, b) 1 kg/2 kg Medizinball, **2 x 5 Wiederholungen**



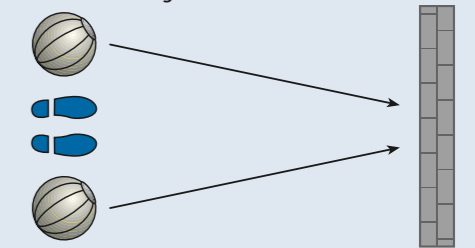
3 SIT-UP THROWS

Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht aufrichtend, beidarmige Würfe (vor der Brust) eines leichten Medizinballes an die nahe Wand, beidarmiges Wiederauffangen. Modifikation: 1 kg- bzw. 2 kg-Ball, **2 x 6 Wiederholungen**



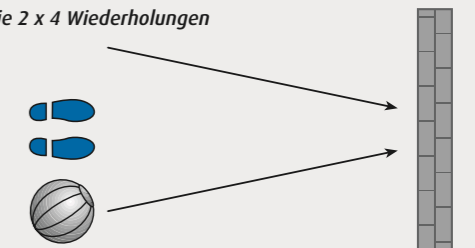
2 ONE ARM JACKS

Einarmige Würfe (wie ein Diskus) eines leichten Medizinballes an die nahe Wand. Einarmiges Wiederauffangen. Modifikation: 1 kg- bzw. 2 kg-Medizinball, **re./li., je 2 x 5 Wiederholungen**



4 TORNADO-THROWS

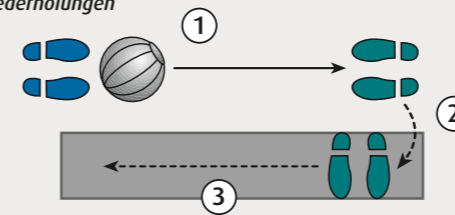
3-4 m vor der Wand Medizinball (1 kg) seitlich und beidhändig aus Hüfthöhe re./li. im Wechsel an die Wand werfen und wieder auffangen, dabei Grundstellung einnehmen und halten. Beachten: Hüftdrehung akzentuieren, **re./li., je 2 x 4 Wiederholungen**



KRAFTSTOSS UND SCHNELLIGKEIT

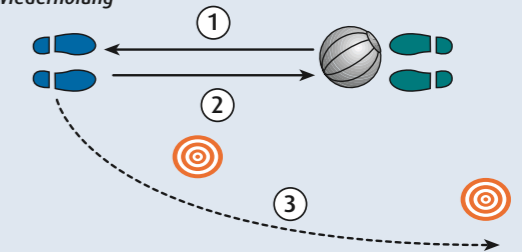
5 QUICK-UPS

Druckpass mit Medizinball (2 kg) auf 3 m zum Partner, auffangen und federnder, leiser Sprung auf Bank (evtl. an Wand lehnen, Gymnastikmatte unterlegen) dann über Bank gehen und Medizinball Werfer übergeben, **2 x 8 Wiederholungen**



6 CHEST SPRINT-OUT

Druckpass mit dem Medizinball über 3 m, Druckpass zurück, danach Sprint im Halbkreis um zwei Pylone, Laufstrecke 8-10 m, **5 x 1 Wiederholung**

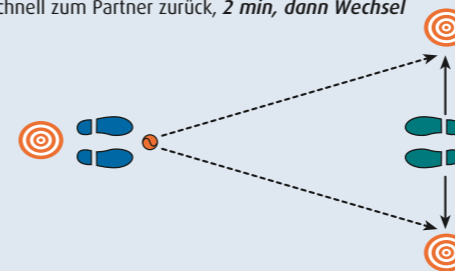


Mit im SPARQ-Programm sind auch Sprint- und allgemein Beinarbeitsübungen, insbesondere letztere sind für uns TT-Spieler überlebenswichtig.

BEINARBEIT UND SPRINT

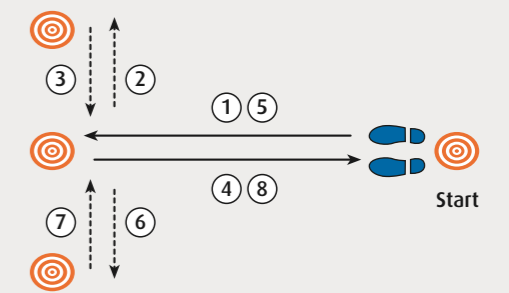
7 FIELDING SLIDES

3 Pylone bilden ein Dreieck. Ein Spieler steht zwischen 2 Pylonen (Abstand variabel nach Größe des Spielers, aber deutlich mehr als seine Spannweite). Vom 3. Pylon aus wird ein (Tisch-)Tennisball abwechselnd zum rechten und linken Pylon gerollt. Der Spieler zwischen den Pylonen steht in Grundstellung und erreicht durch Sidesteps den Ball und rollt ihn jeweils schnell zum Partner zurück, **2 min, dann Wechsel**



8 4 CONE T-DRILL

4 Pylone stehen in T-Form, je 3-4 m voneinander entfernt. Erster Lauf vorwärts, dann Sidestep nach rechts, Sidestep zurück zur Mitte, Drehung und vorwärts zurück zum Ausgangspunkt,... vorwärts, Sidesteps, zurück... **5 x 1 Wiederholung**

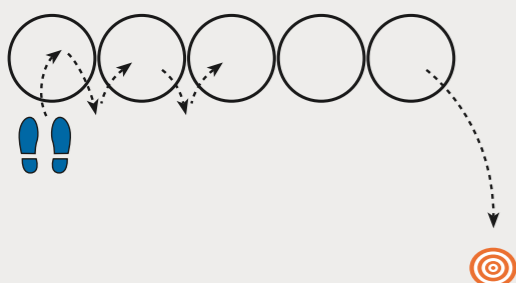


BEINARBEIT UND SPRINT

9 LATERAL RUN

Beide Füße setzen nacheinander in schneller Frequenz in den Reifen und wieder raus, dann in den nächsten Reifen und wieder raus... Nach dem letzten Reifen maximaler Schräg-Spurt zum Pylon, etwa 5 m entfernt.

2 x 2 Wiederholungen

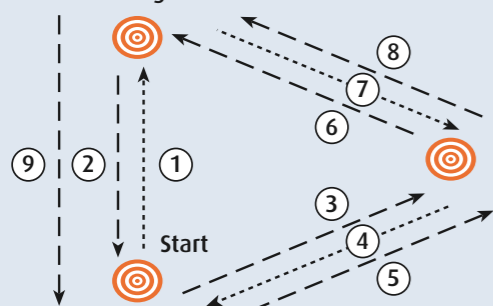


11 TRIANGLE-DRILL

3 Pylone im Dreieck, vom Start einmal zurück im Sidestep laufen, dann 2 Pylone vor im Sprint, wieder einer zurück im Sidestep, ... Insgesamt eine volle Runde mit Abschlussprint nach außen.

Kann auch mit bis zu 3 Spielern gleichzeitig gemacht werden.

5 x 1 Wiederholung

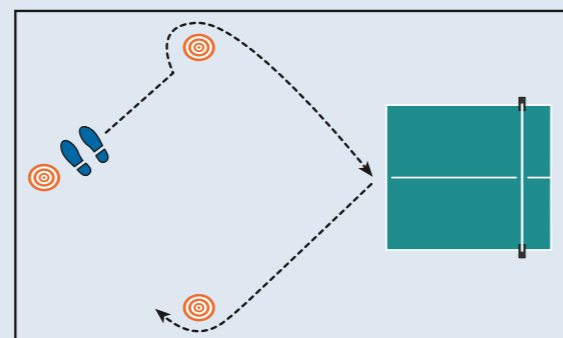


Schon genug? Es geht weiter mit einigen komplizierten Beinarbeitstechniken unter Zuhilfenahme der auf dem Boden liegenden Strickleiter (dunkelblau und hellblau sind linker und rechter Fuß).

10 DIAMOND-DRILL

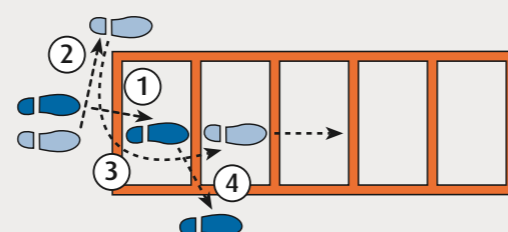
3 Pylone bilden ein Dreieck. Ein Spieler macht zwischen 2 Pylonen Sidesteps, danach Spurt zum TT-Tisch, um 1 Ball VH-Topspin zu spielen, danach Maximal-Spurt um den 3. Pylon.

5x1 Wiederholung



12 HIP TURNING

Ausgelegte Leiter (geht auch mit Reifen), ein Schritt mit linkem Fuß in Leitersprosse, anderer Fuß hinter dem Körper seitlich außerhalb der Sprossen, so dass Vorderbein hinten gekreuzt wird. Hinteres Bein dann vorne in die nächste Sprosse und mit dem anderen Bein hinten kreuzen. Modifikation: a) vorne kreuzen, b) abschließender Schräg-Spurt, 2 x 2 Wiederholungen

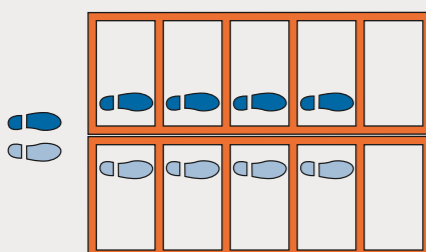


BEINARBEIT

13 DOUBLE LADDER SERIES

2 Leitern nebeneinander (geht auch mit Reifen). Hüpfen mit beiden Beinen in je eine Sprosse, 1 x nachfedern.

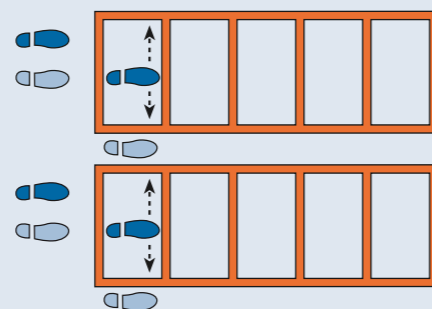
2 x 4 Wiederholungen



14 RIGHT FOOT IN

2 Leitern nebeneinander (oder 2 Reifen). Sidesteps nach außen und innen, beide Spieler synchronisieren ihre Geschwindigkeit.

4 x 4 Wiederholungen

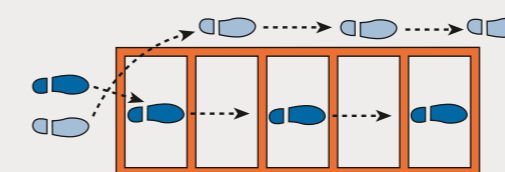


BEINARBEIT

15 SWIZZLE LADDER DRILL

Leiter liegt auf dem Boden, ein Bein in die Sprossen, anderes Bein als Kreuzschritt nach vorn außerhalb der Leiter auf einer Seite. Führungsfuß setzt alle 2 Sprossen in der Sprosse auf. So schnell wie möglich, auf Koordination achten. Modifikation: Bein wechseln

5 x 1 Wiederholung

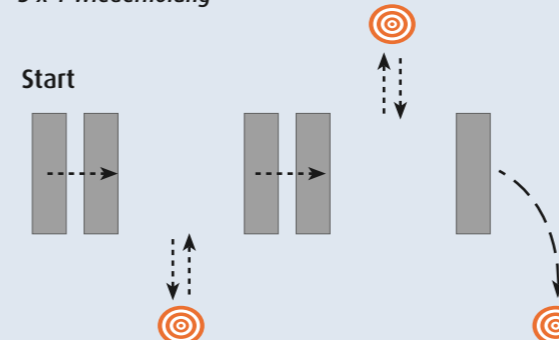


Und wer immer noch nicht genug hat, kann gerne noch ein paar Übungen mit Hürden anschließen. Hierbei steht die Tempoaufnahme in Verbindung mit Sprüngen.

17 ZIG ZAGS

Abwechselnd stehen 1-2 Hürden (zur Not gehen auch Sporttaschen), danach rechts bzw. links (2 m entfernt) ein Pylon. Zuerst Sprung über Hürden, danach jeweils mit Sidesteps zum Pylon und diesen berühren. Modifikation: a) gerade über Hürden, Sidestep zum Pylon, b) Sidestep über Hürden, gerade zum Pylon, c) abschließender Spurt, ca. 5 m

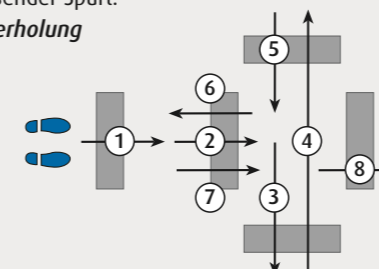
5 x 1 Wiederholung



19 HURDLES MAXIMAL SPEED

4 kleine Hürden werden im Quadrat aufgestellt, vor dem Startpunkt des Spielers steht eine zusätzliche Hürde, Laufwege wie unten. Modifikation: a) seitwärts starten, b) andere Laufwege, c) abschließender Spurt.

5 x 1 Wiederholung



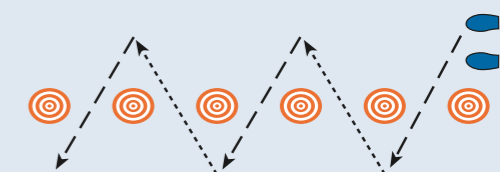
Und wer zum Abschluss noch ein wenig Beinkraft trainieren möchte, für den ist die nebenstehende, letzte Übung ultimativ.

SPRUNG UND SPRINT

16 W- DRILL

Zwischen Pylonen oder Hürden W-Förmig vorwärts und rückwärts sprinten.

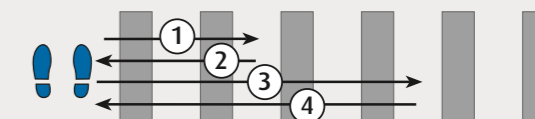
5 x 1 Wiederholung



18 2-4-6 HURDLES RUN

6 kleine Hürden werden im Abstand von ca. 50 cm aufgestellt. Seitwärts zunächst 2 Hürden überspringen, dann seitwärts über die Hürden zurück zum Startpunkt. Danach 4 und zurück und dann 6 und zurück. Modifikation: a) nach der 2., 4. und 6. Hürde Liegestütz, b) nach der 6. Hürde Spurt statt zurück, c) Kreuzschritt mit Spurt, d) Drehsprung über Hürden, e) Hürden 1/2, 3/4, 5/6 unterschiedlich hoch.

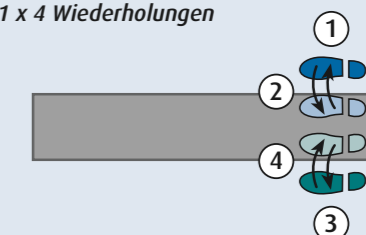
5 x 1 Wiederholung



20 LATERAL STEP-UP

Von der Bank (evtl. an Wand lehnen, Gymnastikmatte unterlegen) abwechselnd die re./li. Fußspitze langsam in Richtung Boden ohne voll aufzusetzen, kurz halten, dann das re./li. Knie hochziehen vor den Bauch und wieder absetzen.

Re/li, je 1 x 4 Wiederholungen



Wie gesagt, SPARQ ist ein Programm ursprünglich für Football- und Baseball-Spieler. Aber die haben's schon drauf! Ein wenig Modifikation, und wir können unser Tischtennis-Aufwärm- und Kraft/Schnelligkeitsprogramm wieder bereichern, freilich für den leistungsorientierten Bereich.