

# Corona-Challenge des TTC Wirges

## Woche 2

### Koordination und Ballgefühl

#### Tischtennis gegen die Wand

Auch wenn es deine Eltern nicht gerade freut, so braucht man für's Tischtennis nicht unbedingt eine Tischtennisplatte. Sei ein bisschen kreativ und bau dir vielleicht aus dem Küchentisch deine eigene Platte mit Büchern als Netz. Wenn keiner mitspielen will/kann, kannst du auch versuchen mit der Wand zu spielen. Mal schauen wer als erstes den Fehler macht. Schick uns deinen besten Ballwechsel mit der Wand oder einem Partner!

#### Trickshot

Sei kreativ und überleg dir einen coolen Trickshot mit deinem Schläger, einem oder mehreren Tischtennisbällen und was du sonst noch so für deinen Trick brauchst. Als Beispiel kannst du versuchen ein Glas zu treffen. Du kannst dich auch auf YouTube inspirieren lassen! Wir sind gespannt was dir da alles einfällt.

### Fitness

Achte darauf, dass Du Dich nicht überanstrengst und dich lieber über die Woche gesehen steigerst. Diese Woche stehen Halteübungen auf dem Programm. Schau am Anfang wie es sich anfühlt und wie lange du welche Übung halten kannst. Mach dann am Ende der Woche eine Aufnahme mit deiner Bestzeit in jeder Übung

#### Ganzkörperstütz

Stütze dich auf deine Unterarme. Schau dabei dass die Ellenbogen unter den Schultern sind. Die Beine können wahlweise eng beieinander oder gespreizt sein. Wichtig ist, dass der Körper eine Linie bildet!

#### V-Halten

Dies ist mit Sicherheit die schwerste Übung. Aber versuch es trotzdem. Setz dich auf den Boden und hebe jetzt den Oberkörper und die Beine so vom Boden, dass Oberkörper und Beine ein V bilden. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren.

#### Seitstütz

Stütz dich auf einen Unterarm und drehe den Körper so, dass du zur Seite schaust. Achte darauf, dass der Ellenbogen unter deiner Schulter ist und dass dein Körper eine Linie bildet. Führe die Übung auf beiden Seiten durch. Gibt es einen Unterschieden zwischen links und rechts?

#### Wandsitzen

Lehne dich so an eine Wand, als würdest du auf einem Stuhl sitzen. Dabei sollte zwischen Unterschenkel und Oberschenkel und zwischen Oberschenkel und Oberkörper jeweils in etwas ein 90° Winkel herrschen. Stütze dich nicht mit deinen Händen auf den Oberschenkeln ab.

#### Laufen und Radfahren

Auch beim Tischtennis braucht man Ausdauer und die trainiert sich am Besten mit Laufen und/oder Radfahren. Genieß das Wetter und drehe ein paar Runden ums Dorf. Fang auch

hier ganz langsam und mit keiner zu langen Distanz an! Vielleicht forderst Du ja mal Deine Eltern heraus, wer länger durchhält 😊