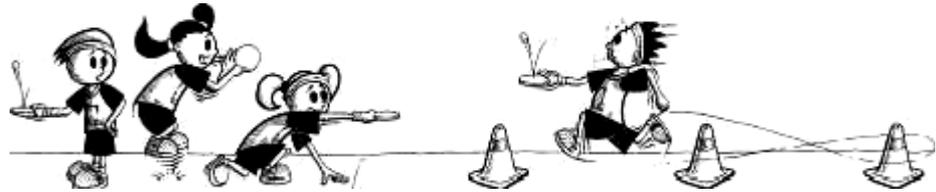


Warm-Up - Aufwärmen und Einspielen



Das allgemeine Aufwärmen steht am Anfang des Trainings/des Wettkampfes:

- Dauerlauf mit mäßigem Tempo; verschiedene Laufarten
- Gymnastik zur Aktivierung und Mobilisation; Verbindung mit Koordinationsschulung
- Kleines (Lauf)Spiel, Ballspiel, Staffeln oder kurze Sprints; Seilspringen

Dauer des allgemeinen Aufwärmens (im Hochleistungsbereich deutlich länger):

- Training 15 - 30 Minuten
- Wettkampf 10 - 20 Minuten

Das Einspielen am Tisch ist bei jedem Training/Wettkampf ein wichtiger Teil des Aufwärmens. Beim Einspielen kann z. B. aus folgenden Übungen ausgewählt werden:

- Vh-Rh diagonal/parallel (Konter; besser Topspin/Block)
- Vh-Rh-Schupfen
- „Mühle“ mit Vh/Rh-Konter, später Vh(Rh)-Topspin
- „Schubblade“ diagonal und parallel (Vh und Rh)
- Rh-Umspringen (z.B. 2 x Rh-Konter – 1 x Vh-Topspin) diagonal in Rh
- „Falkenberg“ in verschiedenen Variationen
- 3-Punkte-Vh (Topspin oder Konter) in Rh oder Vh
- Vh-Topspin und Rh-Konter / Topspin auf unregelmäßiges Zuspiel aus Rh/Vh
- Aufschlag–Rückschlag–Übungen mit freier Fortsetzung

Einspieldauer pro Trainingseinheit bzw. Wettkampf:

- Training 20 - 40 Minuten
- Wettkampf 15 - 45 Minuten

Worauf es beim Einspielen ankommt:

- Alle regelmäßigen Übungen möglichst rhythmisch spielen. Tempo anpassen.
- Kontrolliert spielen. Fehler vermeiden!
- Jede TT-Übung ist immer auch eine Beinarbeitsübung!
- Alle wichtigen Schlagarten und alle Platzierungen einspielen.
- Einspielen mit verschiedenen Ballrotationen.
- Einspielen mit verschiedenen Distanzen zum Tisch

Zweck des Aufwärmens und des Einspielens:

- Kontrolle über den eigenen Körper („Körpergefühl“)
- Kontrolle über den Ball („Ballgefühl“)
- Gewöhnung an Ort und Material (Tisch, Bälle, Boden, Licht etc.)
- Einstimmung auf Trainingsschwerpunkte oder Wettkämpfe
- Stressbewältigung; Vermeidung von Verletzungen

Kurzinfo zum Aufwärmen

- Durch ein gezieltes Aufwärmen wird die Körpertemperatur auf 38,5 - 39 Grad Celsius gebracht. Dies bewirkt folgende Veränderungen im Körper:*
- Nervenimpulse werden schneller weitergeleitet!
 - Der Stoffwechsel funktioniert schneller!
 - Sauerstoffaufnahme und -transport werden besser!
 - Die Sauerstoffausnutzung steigt
 - Die Durchblutung der Muskulatur steigt
 - Die inneren Reibungswiderstände im Muskel sinken!
 - Dehnfähigkeit und Kontraktionsfähigkeit steigen!