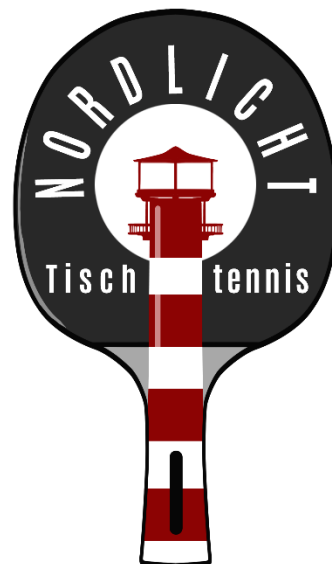


NORDLICHT Tischtennis



Tischtennis Online-Trainer Druckversion

Die bisherigen Anfragen zu einer Karten-Version des Online-Trainers reichen nicht aus, um ihn wirklich drucken zu lassen.

Daher haben wir Interessenten nun diese Version zum Selbstaussdrucken zusammengestellt.

Tolle Aktion?

Wir würden uns im Gegenzug freuen,
wenn Ihr uns helft, dass unsere Produkte
bekannter werden.



NORDLICHT Tischtennis



Tischtennis Online-Trainier

Training ohne Tisch und Halle

im Wald, im Park,
in der Stadt und
auch zu Hause

www.nordlicht-tischtennis.de

Tischtennis Taschen-Trainer

Die Hallen sind zu und wir bleiben
trotzdem fit!

Die momentane Situation ist für alle von
uns schwer:

- die Spieler können nicht trainieren
- die Trainer, die die Spieler vermissen
und wieder richtig Gas geben wollen
- die Vereine, die die ersten Austritte
registrieren

Beim eigenen Training in der Natur ist
uns nun die Idee gekommen, euch einen
Online-Trainer zusammenzustellen, der
auch in dieser schwierigen Zeit
Ideen für das Training geben kann.

Als Tischtennis-Spieler achten wir
besonders auf Sprungkraft, Schnelkraft,
Beinmuskulatur, Rumpfstabilisation und
trainieren den oberen Rücken.

Gefällt dir der Online-Trainer? Hast du
Wünsche oder Kritik? So lass es uns
wissen info@nordlicht-tischtennis.de

www.nordlicht-tischtennis.de

Tischtennis Taschen-Trainer

Kategorien



Im Wald stehen uns Bäume,
Baumstämme und – stümpfe, die
Wege, sowie Hügel zur Verfügung.



Im Park bieten Bänke und
Spielplätze viele Möglichkeiten
zum Auspowern. Spielplätze sind
bei Regen und in den frühen
Morgenstunden meist nicht so
stark frequentiert.



Die Stadt ist selbst der größte
Spielplatz. Treppen, Fahrrad-
ständer und Bordsteine lassen
keine Trainingswünsche offen.
Verkehrsregeln sind zu beachten!



Zu Hause ist es doch am
schönsten? Auf jeden Fall hast du
einiges an Fitnesszubehör zu
Hause, woran du wahrscheinlich
noch gar nicht gedacht hast.

Wiederholungen

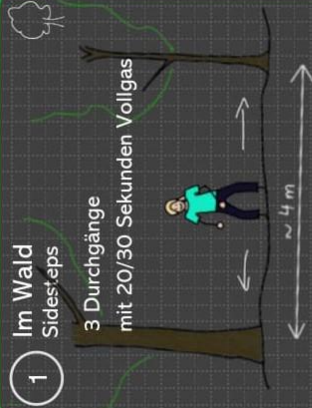
Angabe der Empfehlung der
Wiederholungen in dieser Reihenfolge:

Anfänger / Sportliche / Vielsportler

www.nordlicht-tischtennis.de

1 Im Wald Sidesteps

3 Durchgänge
mit 20/30 Sekunden Vollgas



Beschreibung:

Suche dir zwei Bäume mit einem Abstand
von ca. 4 Meter. Das kann auch ein Baum
und dein Trainingspartner sein.

Nun ist dein Ziel mit Sidesteps dich
zwischen den Bäumen zu bewegen und
diese anzutippen.

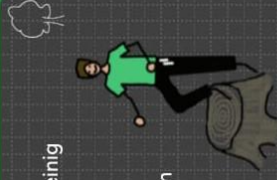
Gerne kannst du / könnt ihr auch eine
Challenge daraus machen.

Schneller oder mehr Tipps in z.B. 30 Sek.
In der Stadt kannst du auch z.B. zwei
Fahrradständer nehmen oder Schilder-
Pfosten.

www.nordlicht-tischtennis.de

2 Im Wald Kniebeuge einbeinig

3 Durchgänge mit
10/15/25 mal je Bein



Beschreibung:

Suche dir einen schönen stabilen
Baumstumpf aus, der ca. 50cm hoch ist.

Stelle dich mit einem Fuß darauf und lass
den anderen Fuß neben dem Baumstumpf
baumeln.

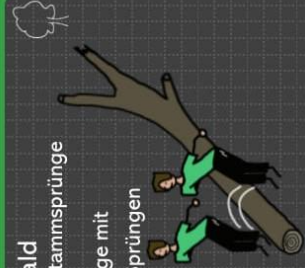
Nun gehe mit dem Standbein in die Knie
(ca. 90° Winkel) und versuch das Gewicht
dabei auf der kompletten Fußfläche zu
verteilen. Nun drück dich wieder in die
Ausgangssituation zurück.

In der Stadt kannst du z.B. auch einen
Betonsockel o.ä. nehmen.

www.nordlicht-tischtennis.de

3 Im Wald Baumstammsprünge

3 Durchgänge mit
10/20/30 Sprüngen



Beschreibung:

Überall im Wald gibt es kleine
Hinterisse, über die man drüber
springen kann. Suche dir einen etwas
dickeren Baumstamm aus oder lege einen
schmalen Zweig so dass er etwas
erhöht liegt.

Nun springe seitlich über den Stamm.

Diese Übung kannst du zu Hause super
mit gestapelten Toilettenpapierrollen und
einem Besen darauf ebenfalls trainieren.

www.nordlicht-tischtennis.de

Tischtennis Taschen-Trainer

Handhabung

Der Online-Trainer gibt Ideen für euer
Training außerhalb der Halle. Wir werden
in regelmäßigen Abständen jeweils drei
Übungen für ein Terrain veröffentlichen.

Im Wald, im Park, in der Stadt oder auch
zu Hause kann man mit so vielen Dingen
ein cooles Workout absolvieren.

Wir schlagen vor, die Übungen mit einem
lockeren Lauf in der Umgebung zu
kombinieren und euch vor dem Training
gut aufzuwärmen.

Am besten seid ihr zu zweit unterwegs,
mit einem Trainings- oder dem
Ehepartner, Eltern oder Geschwister.
Doch bitte achtet immer auf die derzeit
in der jeweiligen Region geltende
Verordnung zur Eindämmung der
Pandemie.

Ladet die Karten gerne runter und
schlagt euren Gruppen oder dem
Trainingspartner ein Workout damit vor.

www.nordlicht-tischtennis.de

Organisation Zufalls-Wiederholungen



4 Durchgänge
mit 2 x 6 = 12

Wiederholungen

W



Beschreibung:

Stupide Wiederholungsvorgaben, wie
20/30/40

sind dir zu langweilig?

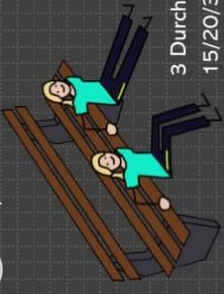
Dann nimm doch beim nächsten
Workout einen Würfel mit und lass den
Zufall entscheiden.

Würfel einmal → Anzahl der
Durchgänge

Würfel weitere zweimal und multipliziere
die Würfelangen → Anzahl der
Wiederholungen

www.nordlicht-tischtennis.de

4 Im Park Dips an der Bank



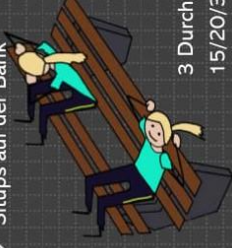
3 Durchgänge mit
15/20/30 Dips

Beschreibung:

Stütze dich mit den Händen an der vordersten Kante der Bank ab. Strecke die Beine gerade aus – wenn du die Knie etwas anstellst, ist es einfacher. Nun beuge deine Arme, so dass du dich mit dem Po so nah wie möglich an der Bank nach unten bewegst, bis deine Arme in etwa eine 90° Beuge haben. Nun drückst du dich aus den Armen heraus wieder nach oben. Schaue bei der Übung gerade aus, so dass dein Oberkörper aufgerichtet ist.

www.nordlicht-tischtennis.de

5 Im Park Situps auf der Bank



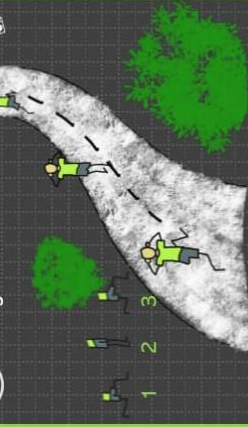
3 Durchgänge mit
15/20/30 Situps

Beschreibung:

Setze/Lege dich auf eine Bank und lasse die Beine wie oben abgebildet über die Lehne baumeln. Nun lege die Hände seitlich an den Kopf und komme mit dem Oberkörper nach oben, um dich danach kontrolliert wieder abzusenken. Schaue bei der Übung möglichst gerade aus und ziehe mit den Händen nicht an deinem Kopf oder Hals. Einfacher wird es, wenn du deine Arme vor der Brust verschränkst.

www.nordlicht-tischtennis.de

6 Im Park Lunge Walk



Beschreibung:

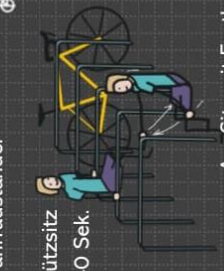
Abwandlung der Lungen:

1. Setze einen Fuß so weit nach vorne, so dass du beim Absenken des hinteren Knies im 90° Winkel den Boden berührst.
2. Richte dich durch Krafteinsatz im vorderen Oberschenkel und Abdruck des hinteren Fußes wieder auf → beide Füße parallel
3. Wie 1. – nur das andere Bein geht vor.

Schultern und Blick nach vorne gerichtet

www.nordlicht-tischtennis.de

7 In der Stadt Fahrradständer



B. Stützsitz
20/30/40 Sek.

A. Sitz mit Festhalten

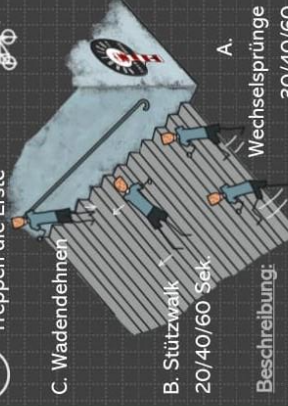
Beschreibung:

A. Stelle deine Füße seiltl. vor einem Fahrradständer (FS) auf und halte dich mit einem Arm auf Schulterhöhe daran fest. Deine Knie und Hüfte bilden nun in etwa einen 90° Winkel. Nun ziehst du aus der Schulter heraus mit dem Arm deinen Körper etwas in Richtung FS, so dass du die Hand lösen und wechseln kannst.

B. Stütze dich mit den Händen auf zwei FS ab, hebe die Knie bis zu einem 90° Winkel an und halte diese Position.

www.nordlicht-tischtennis.de

8 In der Stadt Treppen die Erste



C. Wadenziehen

B. Stützwalk
20/40/60 Sek.

Beschreibung:

A. Wechselsprünge
30/40/60
Ein Bein wird abwechselnd auf eine Stufe aufgesetzt und mittels Sprung gewechselt – eine oder zwei Stufen

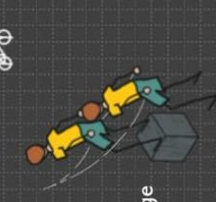
B. Stützwalk (4 Durchgänge)
Bewege dich in Liegestützposition die Treppe seitlich auf und ab. Wechsle in jedem Durchgang die Seite.

C. Waden dehnen

Am Ende deines Trainings kannst du dich an einer Treppe gut an den Waden dehnen.

www.nordlicht-tischtennis.de

9 In der Stadt Boxjumps



3 Durchgänge
15/20/30 Sprünge

Beschreibung:

Für Boxjumps benötigt man nicht zwingend eine Box in der Crossfit-Halle. In der Stadt stehen Betonpoller, Bänke oder kleine Mauern rum, auf die man super springen kann. Kleine Mauern gibt es auch in niedrigeren Höhen.

Du stellst dich etwa zwei Fuß vom Poller entfernt auf, holst mit den Armen aus und springst mittig auf den Poller. Achte darauf mit gebeugten Knien zu landen. Auf gleiche Weise springst du rückwärts wieder hinunter.

www.nordlicht-tischtennis.de

Organisation Verhalten in der Stadt



Beschreibung:

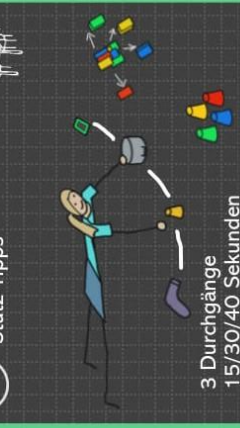
Städte sind natürlich nicht für den Sport gemacht und können sogar gefährlich werden. Bitte treibt nur dort Sport, wo ihr nicht direkt im Straßenverkehr seid.

Wir verstehen unter „Sport in der Stadt“ Sport auf öffentlich zugänglichen Plätzen mit wenig bis gar keinem Verkehr: also Fußgängerzonen, Plätze oder auch der Hochschul-Campus wären ideal.

Also, auf geht's!

www.nordlicht-tischtennis.de

10 Zu Hause Stütz-Tipps



3 Durchgänge
15/30/40 Sekunden

Beschreibung:

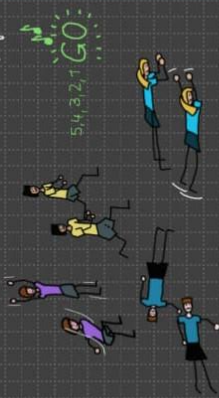
Hole dir ein paar Dinge aus dem Haushalt und verteile sie in einem Halbkreis vor dir. Nun bitte jemanden dir in Abständen von 1-2 Sekunden Kommandos zu geben und nimm dann die Liegestützposition ein. Bei einem Kommando tippst du den Gegenstand an. Du wechselst dabei auch die Hände.

„Socke“, „Topf“, „Karte“, „Becher“... Du kannst auch farbige Gegenstände nutzen oder z.B. ein gemischtes Kartenspiel sortieren.

www.nordlicht-tischtennis.de

11 Zu Hause

Tabata-Workout



Beschreibung:

Diese Trainingsform ist nach dem Japaner Izumi Tabata benannt.

4 Minuten – Workout mit 8 Einheiten
20 Sek. Belastung – 10 Sek. Pause

8 x die gleiche Übung oder
4 x 2 Übungen im Wechsel

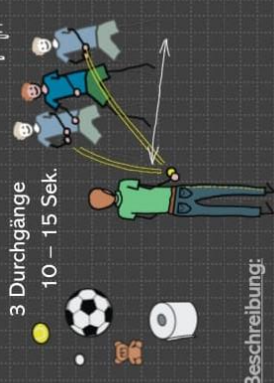
z.B. Squat-Jumps, Lunges, Jumping-Jacks,
Tappings, Seitstütz, Planks, Schwimmer,
High Knees, Burpees, Wandsitz, ...

Diverse Streaming-Dienste bieten
spezielle Tabata-Songs mit aktuellen,
motivierenden Songs.

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

12 Zu Hause

Sidesteps



Beschreibung:

Such dir einen Gegenstand, den man gut
werfen und fangen kann, aber mit dem
nichts beschädigt wird, wenn Du mal nicht
fängst. Bitte jemanden, dir diesen
Gegenstand zuzuwerfen und stellt euch in
einem Abstand von ca. 3 Metern auf.

Dein Partner wirft dir den Gegenstand mit
einer Streuung zu, so dass du dich mit
Sidesteps so positionieren musst, dass du
vor deinem Körper fängst. Du wirfst ihm
direkt zurück.

Streuung und Tempo erhöhen die
Belastung und Schwierigkeit.

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

13 Im Wald

Waldsprint



Beschreibung:

Ihr seid zu zweit im lockeren Lauftempo
unterwegs?

Wie wäre es mal mit einem kleinen
Zwischensprint / einem Wettlauf bis

zur Birke, zu dem krummen Baum,
zur Kurve, zur Bank, zum
Baumstumpf, ...

Wenn du alleine unterwegs bist, kannst
du dir auch selber kurze Sprintziele
stecken. Gib einfach auf ein paar Metern
(50 – 100m) mal so richtig Gas.

Und los!!!

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

14 Im Wald

Lauf-ABC



Beschreibung:

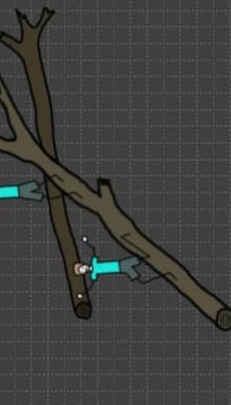
Definiere für dich auf einer etwa ebenen
Fläche eine Strecke von ca. 20 Metern.
Hier führst du folgende Übungen aus und
läufst im lockeren Tempo zurück.

- Kreuzlauf (seitl. Laufen mit Überkreuzen vorne und hinten)
- Anfersen (Füße zum Po)
- Sidesteps im Zickzack (Blickrichtung nach vorne)
- Rückwärtslaufen
- Kniehebelauf
- ca. 5m Tappings plus Sprint

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

15 Im Wald

Balancieren



Beschreibung:

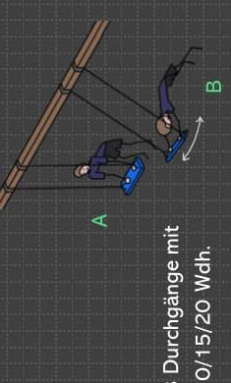
Der Wald ist ein Spielplatz und eignet
sich perfekt zum Trainieren des
Gleichgewichtes. Für TT-Spieler ist das
Gleichgewicht wichtig, um in einem
stabilen Stand eine gute Technik spielen
zu können.

1. Balanciere auf einem Baumstamm
2. Lunges auf einem Baumstamm
3. Sidesteps (2 – 3 zu jeder Seite)
4. Mit Anlauf auf einen Baumstamm springen und stabilen Stand finden (beidbeinig / einbeinig)

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

16 Im Park

Schaukel-Stütz



Beschreibung:

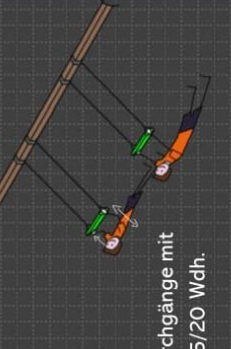
In der Ausgangsposition (A) stellst du
dich etwa hüftbreit vor eine Schaukel und
stützt dich mit den Händen darauf ab.
Spanne den Bauch an und ziehe die
Schulterblätter zusammen.

Nun bewegst du deine Hände langsam
mit der Schaukel von dir weg. Du gehst
soweit nach vorne bis dein Körper
annähernd eine gerade Linie ergibt, aber
nur soweit wie du die Körperspannung
halten kannst (B). Versuche die Position
kurz zu halten und gehe dann zurück.

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

17 Im Park

Schaukel Zug



Beschreibung:

Fasse die Schaukel mit beiden Händen
seitlich an. Nun hängst du dich mit
ausgestreckten Armen unter die
Schaukel. Dein Körper bildet eine
gerade Linie. Je aufrechter dein Körper
ist, um so leichter wird die Übung.

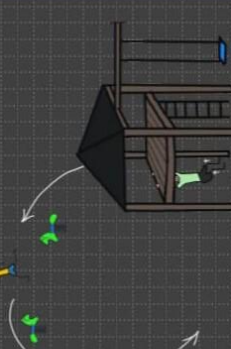
Nun ziehst du deine Schulterblätter
zusammen und ziehst dich mit den
Armen an die Schaukel heran und lässt
wieder nach. Führe die Übung langsam
und nicht ruckartig aus.

Wichtig! Die Schultern nicht zu den
Ohren hochziehen.

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

18 Im Park

Tag-Team



Beschreibung:

Hierbei handelt es sich um ein Team-
Workout. Ein Akteur macht eine
Kraftübung während der Team-Partner
meist eine zeitgebende Aufgabe ausübt.

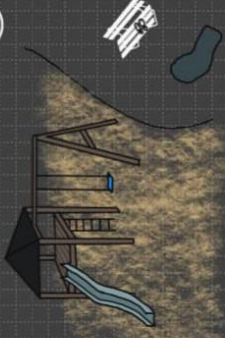
Beispiele:

- Bild: A hängt und hebt die Knie an
B läuft eine vereinbarte Runde
oder A Situps
B Hampelmänner (z.B. 80)
oder A Wandsitz
B 15 Burpees

Ist B fertig, wird sofort gewechselt und
sobald B in Position ist, läuft A los o.ä.

[www.nordlicht – tischtennis.de](http://www.nordlicht-tischtennis.de)

Organisation Verhalten im Park



Beschreibung:

Parkanlagen dienen der Erholung, Entspannung und Freizeitgestaltung. Man kann viele Einrichtungen für sein Workout nutzen. Dabei ist aber darauf zu achten, dass man die anderen Parkbenutzer nicht stört oder belästigt und dass man den Ort so hinterlässt, wie man ihn vorgefunden hat.

Für uns bedeutet es, dass wir auf saubere Schuhe achten, wenn wir auf Bänke steigen. Spielplätze sind in den Morgenstunden und bei Schmuttwetter nicht so stark frequentiert.

www.nordlicht-tischtennis.de

Organisation Schmuttwetter



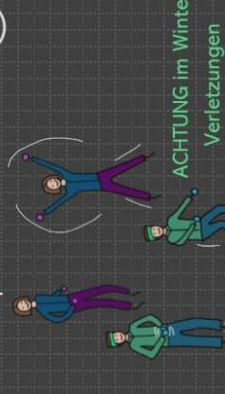
„Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung.“

Beschreibung:

Um mit Outdoorsport Spaß zu haben, ist es gerade in der kalten Jahreszeit wichtig, sich richtig anzuziehen. Ziehe dich nach dem Zwiebelprinzip gerade so warm an, so dass es dir vorm Sport noch etwas zu kühl ist. Dazu gehört im Winter auch eine Mütze und bei Regen eine leichte Regenjacke. Handschuhe schützen neben Kälte auch vor kleinen Steinchen bei Bodenkontakt. Bei Dunkelheit sind Reflektoren zu empfehlen.

www.nordlicht-tischtennis.de

Organisation Outdoorsport im Winter



Beschreibung:

- Die kalten Temperaturen erfordern, dass du dich besonders gut aufwärmst. Beginne z.B. mit Hampelmännern oder lockerm laufen und bewege alle Gelenke (Fuß-, Knie- und Handgelenke, sowie Schultern und Hüfte)
- Es ist nun draußen nass und rutschig. Um Verletzungen vorzubeugen ist es wichtig, dass du gerade Sprungübungen nur ausübst, wenn der Untergrund trocken und rutschfest ist.

www.nordlicht-tischtennis.de

19 In der Stadt Koordinationsleiter



Nutze doch mal

das Pflaster in der Stadt oder Fliesen im Hausflur

Beschreibung:

Training mit Koordinationsleiter immer zu Beginn des Trainings einbauen. Durchläufe die „Leiter“ in einem möglichst hohem Tempo:

- 1 Kontakt je Feld (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- 2 Kontakte je Feld (rechts/links vor)
- 2 innen, 2 außen (vorw./rückw.)
- 3 Sidesteps seitwärts (beide Richtung.)
- 3 Schritte vor, zwei zurück
- Seitlich Tappings auf einer Seite der „Leiter“ – abwechselnd links/rechts in ein Feld

www.nordlicht-tischtennis.de

20 In der Stadt Linienlaufen

Suche dir eine Linie in der Stadt, lege dir einen langen Faden auf den Boden oder mal dir eine Linie mit Kreide.

Beschreibung:

Linienläufe = Koordinationstraining
→ immer zu Beginn des Trainings

Lauf an der Linie mit einem möglichst hohem Tempo entlang:

- 2 Kontakte links + 2 Kontakte rechts
- 2 Kontakte + 1 Kontakt
- 1 Kontakt und zähle in 3er-Schritten (rauf/runter, ABC in 2er-Schritten)
- Partner-Übung
- Auf einer Seite laufen, bei „Hepp“ 1 Kontakt auf anderer Seite

www.nordlicht-tischtennis.de

21 In der Stadt Skaterjumps



Achtung bei rutschigen Untergründen

Beschreibung:

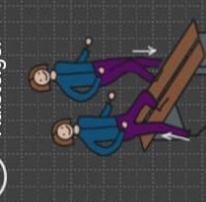
Such dir zwei Linien in einem Abstand von ca. 1,00m – 1,50m aus.

Du stellst dich mit einem Fuß auf eine Linie und springst im Zickzack immer abwechselnd von einer zur anderen Linie – ähnlich wie beim Inlineskaten.

Lande in leicht gebeugter Kniestellung und fange den Sprung federnd ab. Erst wenn du einen sicheren Stand hast, springst du zur anderen Seite.

www.nordlicht-tischtennis.de

22 In der Stadt Aufsteiger



Je Seite

3 Durchgänge mit 10/15/20 Wdh.

Beschreibung:

Stelle dich seitlich neben eine Bank und setze einen Fuß darauf. Nun drückst du dich mit der Kraft der Beinmuskulatur nach oben – bis dein Standbein fast durchgestreckt ist – und senkst im Anschluss wieder ab. Der untere Fuß setzt kurz unten auf. Alle Bewegungen sind kontrolliert und nicht ruckartig.

Bitte hinterlass die Bank, so dass dein Nachfolger sich wieder setzen kann.

Die Übung klappt auch an Betonpollern, kleinen Mauern, Baumstümpfen oder großen Steinen.

www.nordlicht-tischtennis.de

Tischtennis Taschen-Trainer

Gefällt dir der Online-Trainer?

Dann empfehle ihn gerne anderen...

Wünschst du dir diesen Online-Trainer auch im Karten-Format?



So lass es uns wissen.

Wir legen eine Liste an und würden uns bei einer Realisierung melden.

info@nordlicht-tischtennis.de

Behalte auch gerne unsere Facebook-Seite und unsere Homepage im Auge.

Dort berichten wir als erstes über

- neue Taschentrainer,
- veröffentlichten Anwendungsbeispiele
- Videos zu unseren Übungen

www.nordlicht-tischtennis.de