

## Das Hachmühler Home - Training



Übungen	Talentiert (1 Stern)	Gut (2 Sterne)	Sehr gut (3 Sterne)	Ergebnis
<b>1. Kontrollübung</b> Gegen die Wand spielen (Video-1)	Mindestens 10 Mal	Mindestens 20 Mal	Mindestens 30 Mal	
<b>2. Kontrollübung</b> Ball hochhalten (eine Seite des Schlägers)	Mindestens 15 Mal	Mindestens 30 mal	Mindestens 45 Mal	
<b>3. Ausdauer</b> 2 mal Joggen gehen	Jeweils 10min	Jeweils 15min	Jeweils 20min	
<b>4. Kraft</b> Zirkeltraining: - Gegen die Wand hocken - Liegestütze - Kniebeugen - schnelle Trippelschritte	- Wandhocken – 30 sek - Liegestütze - 5 - Kniebeugen - 15 - Trippelschritte - 30 sek	- Wandhocken – 45 sek - Liegestütze - 10 - Kniebeugen - 25 - Trippelschritte - 45 sek	- Wandhocken – 60 sek - Liegestütze - 15 - Kniebeugen - 35 - Trippelschritte - 60 sek	
<b>5. Geschicklichkeit</b> Ball hochhalten (beide Seiten des Schlägers abwechselnd (Video-2)	Mindestens 10 Mal	Mindestens 20 Mal	Mindestens 30 Mal	
<b>6. Balanceübung</b> Ball auf Schläger balancieren mit selbstgebauten Parcours	Mindestens 25 Sekunden den Ball auf dem Schläger gehalten	Mindestens 50 Sekunden den Ball auf dem Schläger gehalten	Mindestens 1 Minuten und 15 Sekunden den Ball auf dem Schläger gehalten	
<b>7. Zielübung</b> Ball in 3m entfernten Schuhkarton treffen (10 Versuche)	Mindestens 3 Treffer	Mindestens 6 Treffer	Mindestens 9 Treffer	

## Das Hachmühler Home - Training



### Sondersterne:

Schattentraining (Schlagbewegungen ohne Ball und Tisch) - 2 Mal 30 Sekunden Vorhand und Rückhand abwechselnd --> 1 Stern

- 2 Mal 30 Sekunden Vorhand, Vorhand und Rückhand Rückhand --> 1 Stern

Side-Steps im Kinderzimmer - 2 mal 30 Sekunden --> 1 Stern

Ballhochhalten mit Schläger und versuchen damit Unterschnitt zu erzeugen --> 1 Stern

### Gesamtergebnis:

#### Bewertung:

1 – Sternabzeichen: mindestens 5 Übungen absolviert und 8 Sterne

2 – Sternabzeichen: mindestens 15 Sterne

3 – Sternabzeichen: mindestens 22 Sterne

Schicke das ausgefüllte Formular an [tischtennis-hachmuehlen@web.de](mailto:tischtennis-hachmuehlen@web.de) und erhalte deine Urkunde ! :-)

#EinDorfEinVerein