

HILFSMITTEL FÜR AUFSCHLAGTRAINING UND KURZ/KURZ

Posted on 15. März 2016 by Tom



Categories: [Blog](#), [Technik](#), [Training](#)

Tags: [aufschlaghilfe](#), [technik](#), [Tischtennis](#), [topspinnetz](#), [Training](#)

©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!



Ziel

Die Qualität von Aufschlägen misst sich wie bei jedem Ball an Platzierung, Rotation, Tempo und Flugkurve. Je flacher der Aufschlag, desto besser.

Um den Aufschlag auch ohne Trainer qualitativ zu bewerten und trainieren zu können bieten sich Hilfsmittel an, dass eine unmittelbare Rückmeldung zur Höhe des Aufschlages bietet. Am besten ist dazu eine Querstange geeignet, die die Flugkurve des Balles verändert. Das Ziel für den Spieler ist beim Aufschlag unter der Stange durchzuspielen. Alternativ kann man für einen weichen hohen Topspin die Querstange einfach nach oben schieben.

Aufgabe

In diesem Fall wollte ich ein transportables und und schnell wieder auf- und abzubauenendes und vor allem leichtes Hilfsmittel.

Was habe ich benutzt?

1. 2 x kleine Zwingen
2. 2 x 3 m Kabelrohr 25 mm
3. 1 x Kabelschellen
4. 2 x Kabelbinder (klein)

Wie geht es ?

1. Aus einem Kabelrohr 2 x 1 m abschneiden und am Ende abgraten (Schleifpapier). Das sind die Seitenstangen 1 und 2
2. Aus dem 2. Kabelrohr 2 x 90 cm abschneiden und darauf achten, dass ein Kabelrohr zum Zusammenstecken geeignet ist (ist dicker am Ende). Das sind die Rohre 3+4 - diese Rohre zusammenstecken für die Querstange.
3. 2 x Durch 2 Klipsen einen Kabelbinder (mehr Durchmesser als 25 mm) ziehen und leicht anziehen, so dass diese zusammen hängen. Hier wird dann das Querrohr durchgesteckt.

Das war es schon, hier noch ein paar Fotos dazu. Bei Fragen einfach fragen. Kostenpunkt im Baumarkt sind 21,56 €.





U/EAN 8027788360593			
1 Stück x	6,50		
EMSGELLE M25, 50		6,50	1
U/EAN 4008158005485			
2 Stück x	5,95		
HEUBZVINDE		11,90	1
U/EAN 8027788360029			
2 Stück x	1,58		
STALLATIONSROHR ST		3,16	1

mei [3]	EUR	21,56	
GEREN ec-Karte	EUR	21,56	

©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!



©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!

