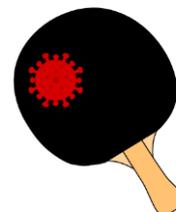
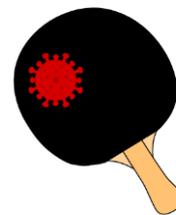


# Projets durant Corona



<b>Auteur (personne de contact pour des questions):</b> Kathrin Volkart, Présidente	<b>Nom du projet:</b> Spécial Corona
<b>Lieu de l'activité:</b>	<b>Le projet est approprié pour :</b> tous les membres actifs <b>Nombre de participants :</b> illimité
<b>Matériel nécessaire :</b>  Raquettes, balles diverses, téléphone portable, corde, tapis, ...	<b>Temps de préparation nécessaire :</b> 2h/semaine <b>Temps de réalisation :</b> 30-60 min. par unité
<b>Personnel nécessaire :</b>  min. 1 entraîneur pour la préparation	<b>Coût:</b>  aucun (évent. dédommagement de l'entraîneur)
<b>Résumé du projet (5 à 15 lignes maximum) :</b>	
<p>Objectif :</p> <p>Notre objectif était d'encourager nos membres actifs à pratiquer, pendant la période des salles fermées, des exercices qui sont utiles pour le tennis de table. En outre, notre " Spécial Corona " avait pour but de maintenir le sens de la cohésion entre les membres du club.</p> <p>Procédure :</p> <p>Les entraîneurs élaborent chacun un plan hebdomadaire. Ce plan hebdomadaire, qui est envoyé aux membres, contient des exercices de force et d'endurance. L'entraînement est complété par la visualisation d'éléments du tennis de table à l'aide de vidéos Youtube ainsi que par des exercices d'habileté propres au tennis de table. Les participants postent chacun une vidéo de ces exercices dans le groupe Threema créé à cet effet. Pour chaque exercice, un(e) gagnant(e) est désigné(e) par vote parmi les juniors et les adultes.</p>	
<b>Difficultés particulières à surmonter :</b>	
C'était un défi d'atteindre les plus jeunes juniors (surtout à l'époque du Home Schooling) et de les encourager à participer, car ils avaient besoin du soutien de leurs parents pour le faire.	
<b>Valeurs empiriques :</b>	
Tout le monde peut participer, aucun équipement spécial n'est requis.	
Les joueurs/joueuses et les entraîneur(e)s restent en contact malgré la distance physique.	
Le climat de compétition est entretenu par le défi des exercices d'adresse.	

# Projets durant Corona



## Photos/Vidéos :

### Plan hebdomadaire :

	Montag, 23.3.20		Mittwoch, 25.3.20		Freitag, 27.3.20	
Krafttraining	Rumpfstabilität • Vorne • Rechts • Links • Hinten Kniebeugen Schwedenschritte Liegestützen Rumpfbeugen • Gerade • Rechter Ellenbogen -> linkes Knie • Linker Ellenbogen -> rechtes Knie	45s 30s 30s 30s 15x 25x 10x 20x 0 0	Rumpfstabilität • Vorne • Rechts • Links • Hinten Kniebeugen Schwedenschritte Liegestützen Rumpfbeugen • Gerade • Rechter Ellenbogen -> linkes Knie • Linker Ellenbogen -> rechtes Knie	55s 40s 40s 40s 20x 35x 15x 0 10x 10x	Rumpfstabilität • Vorne • Rechts • Links • Hinten Kniebeugen Schwedenschritte Liegestützen Rumpfbeugen • Gerade • Rechter Ellenbogen -> linkes Knie • Linker Ellenbogen -> rechtes Knie	65s 50s 50s 50s 25x 45x 20x 10x 10x 10x
Geschicklichkeit	Ball aufwerfen und mit Schläger fangen • <a href="https://youtu.be/t2lpWIE0GF8?t=6">https://youtu.be/t2lpWIE0GF8?t=6</a> • <a href="https://youtu.be/5lAtpvPv_IQ">https://youtu.be/5lAtpvPv_IQ</a> Advanced Edition • <a href="https://youtu.be/mq7Z4bQtsyY?t=34">https://youtu.be/mq7Z4bQtsyY?t=34</a>		Ball über Schlägerkante von Vorhand zu Rückhand (und umgekehrt) rollen • <a href="https://youtu.be/047lRBrNQ2c?t=89">https://youtu.be/047lRBrNQ2c?t=89</a>		Ball auf Fingerspitzen fangen • <a href="https://youtu.be/k5P25njgcYA?t=96">https://youtu.be/k5P25njgcYA?t=96</a>	
<b>***Bitte von den Geschicklichkeitsübungen jeweils ein Video machen und in die Threema-Gruppe posten***</b>						
Visualisierung	Technik-Thema: Rückschlag <b>Rückhand Flip</b> (Table Tennis Daily) • <a href="https://youtu.be/jzi0DXDHRHU">https://youtu.be/jzi0DXDHRHU</a>		Technik-Thema: Rückschlag <b>Rückhand Flip</b> (Chuang Chih Yuan) • <a href="https://youtu.be/HnZITJa8Skq?t=22">https://youtu.be/HnZITJa8Skq?t=22</a>		Technik-Thema: Rückschlag <b>Rückhand Flip &amp; Strawberry</b> (Zhang Jike) • <a href="https://youtu.be/LYM9PRX3QhI?t=47">https://youtu.be/LYM9PRX3QhI?t=47</a>	
Ausdauer	Seilspringen • Normal • Doppelsprung Tapping	75x 20x 3x15s	Seilspringen • Normal • Doppelsprung Tapping	60x 40x 3x20s	Seilspringen • Normal • Doppelsprung Tapping	60x 60x 3x25s



### Captures d'écran du chat Threema pour les vidéos des exercices d'adresse :

