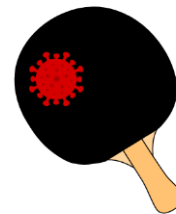


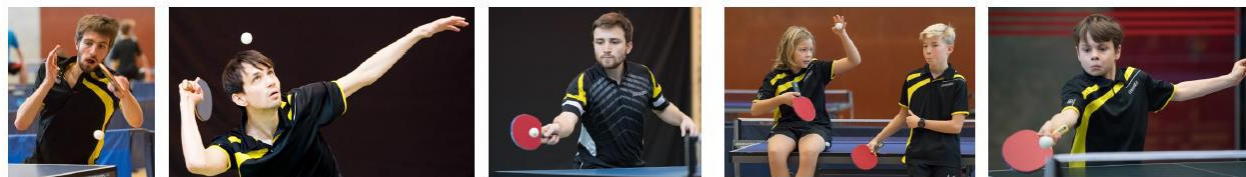
Eingereicht von (Kontaktperson für Fragen): Kathrin Volkart, Präsidentin	Projektname: Corona-Spezial
Durchführungsort: zu Hause	Geeignet für: alle Aktivmitglieder Gruppengrösse: unbegrenzt
Benötigte Materialien: Schläger, verschiedene Bälle, Handy, Seil, Matte, ...	Benötigte Vorbereitungszeit: 2h/Woche Benötigte Durchführungszeit: 30-60min pro Einheit
Benötigtes Personal: mind. 1 Trainer zur Vorbereitung	Kosten: keine (ggf. Trainerentschädigung)
Projektzusammenfassung (5 bis 15 Zeilen Maximum)	
<p>Ziel:</p> <p>Unser Ziel war es, unsere Aktivmitglieder auch während der Zeit der geschlossenen Hallen zu Aktivität zu animieren, die fürs Tischtennis nützlich ist. Zudem sollte mit unserem „Corona-Spezial“ das Gemeinschaftsgefühl der Vereinsmitglieder erhalten werden.</p> <p>Vorgehen:</p> <p>Die Trainer gestalten jeweils einen Wochenplan. Dieser wöchentlich an die Mitglieder versendete Plan enthält jeweils aus Kraft- und Ausdauerübungen. Ergänzt wird das Training durch Visualisierungen von Tischtenniselementen mittels Youtube-Videos sowie tischtennisrelevanten Geschicklichkeitsübungen. Von letzteren posten die TeilnehmerInnen jeweils ein Video in die dafür eingerichtete Threema-Gruppe. Für jede Übung wird per Abstimmung je ein/e SiegerIn unter den JuniorInnen und den Erwachsenen erkoren.</p>	
Besondere Herausforderung:	
<p>Es war eine Herausforderung die jüngeren JuniorInnen (v.a. während der Zeit des Home Schoolings) zu erreichen und zur Teilnahme zu animieren, da diese für die Teilnahme die Unterstützung ihrer Eltern benötigen.</p>	
Erfahrungswerte:	
<p>Jede/r kann mitmachen, es ist keine spezielle Ausrüstung erforderlich.</p> <p>Die SpielerInnen und TrainerInnen bleiben trotz physischer Distanz in Kontakt.</p> <p>Die Wettkampfstimmung wird durch den Wettbewerb bei den Geschicklichkeitsübungen aufrechterhalten.</p>	



Fotos/Video

Wochenplan:

	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 • https://youtu.be/t2lpWIE0GF8?t=6 • https://youtu.be/5lAtpvPv_IQ Advanced Edition • https://youtu.be/mq7Z4bQtsyY?t=34		Ball über Schlägerkante von Vorhand zu Rückhand (und umgekehrt) rollen • https://youtu.be/047lRBrN02c?t=89		Ball auf Fingerspitzen fangen • https://youtu.be/k5P25njgcYA?t=96	
Bitte von den Geschicklichkeitsübungen jeweils ein Video machen und in die Threema-Gruppe posten						
Visualisierung	Technik-Thema: Rückschlag Rückhand Flip (Table Tennis Daily) • https://youtu.be/lzi0DXDHRHU		Technik-Thema: Rückschlag Rückhand Flip (Chuang Chih Yuan) • https://youtu.be/HnZITJa8Skq?t=22		Technik-Thema: Rückschlag Rückhand Flip & Strawberry (Zhang Jike) • https://youtu.be/LYM9PPFX3QhI?t=47	
Ausdauer	Seilspringen • Normal • Doppelsprung Tapping	75x 20x 3x15s	Seilspringen • Normal • Doppelsprung Tapping	60x 40x 3x20s	Seilspringen • Normal • Doppelsprung Tapping	60x 60x 3x25s



Screenshots aus dem Threema-Chat für die Videos der Geschicklichkeitsübungen:

