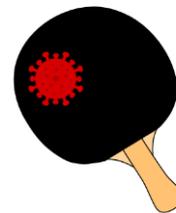


Eingereicht von (Kontaktperson für Fragen): Kathrin Volkart, Präsidentin	Projektname: Corona-Spezial
Durchführungsort: zu Hause	Geeignet für: alle Aktivmitglieder Gruppengrösse: unbegrenzt
Benötigte Materialien: Schläger, verschiedene Bälle, Handy, Seil, Matte, ...	Benötigte Vorbereitungszeit: 2h/Woche 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:	
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.	
Erfahrungswerte:	
Jede/r kann mitmachen, es ist keine spezielle Ausrüstung erforderlich.	
Die SpielerInnen und TrainerInnen bleiben trotz physischer Distanz in Kontakt.	
Die Wettkampfstimmung wird durch den Wettbewerb bei den Geschicklichkeitsübungen aufrechterhalten.	



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:

