

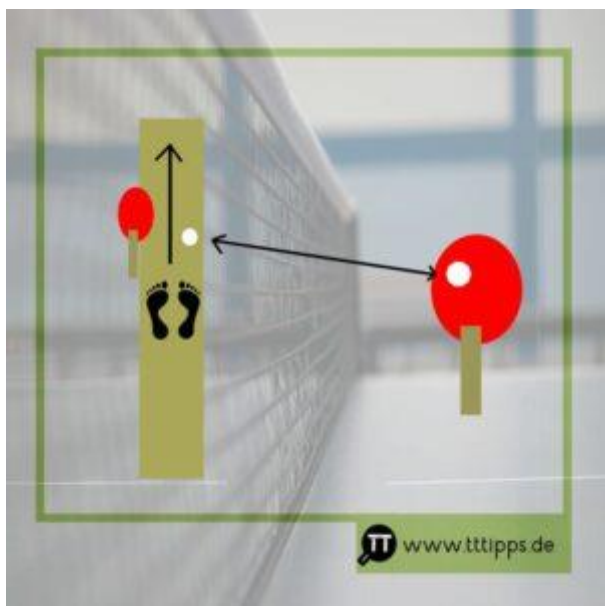


Übungen für Anfänger

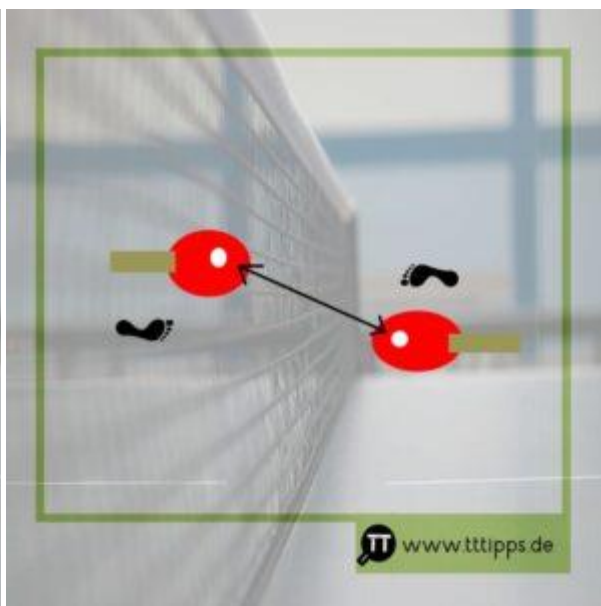
www.tischtennis-uebungen.de

Übungen für Anfänger ohne Erfahrung

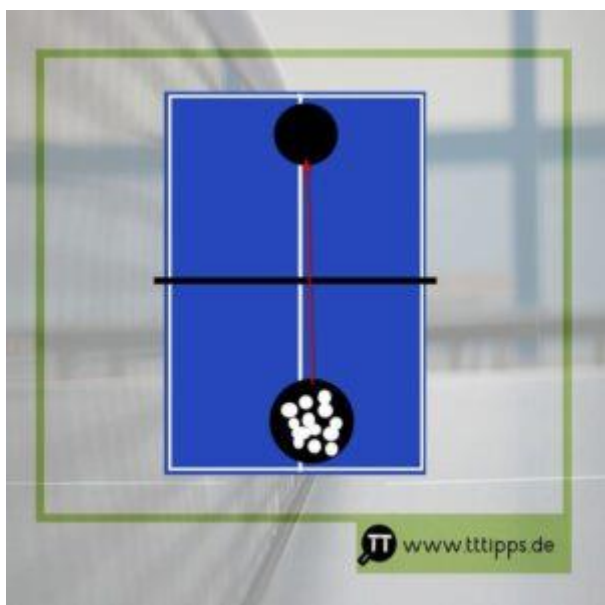
Balancieren über Bank mit Zurückspielen des Balls



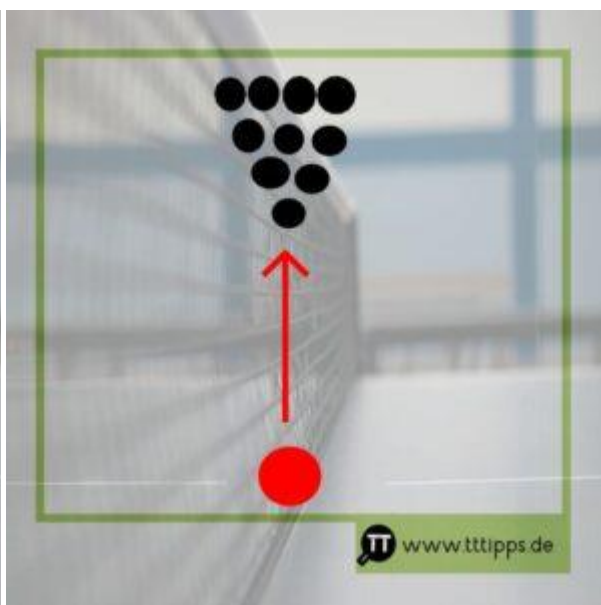
Zuspielen auf einem Bein



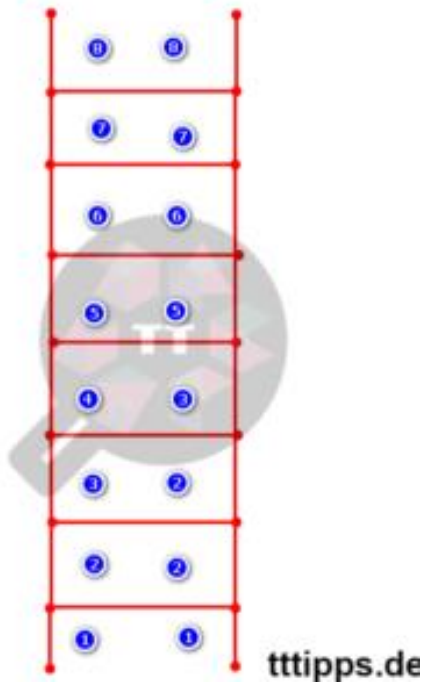
Zielwurf in Schüssel



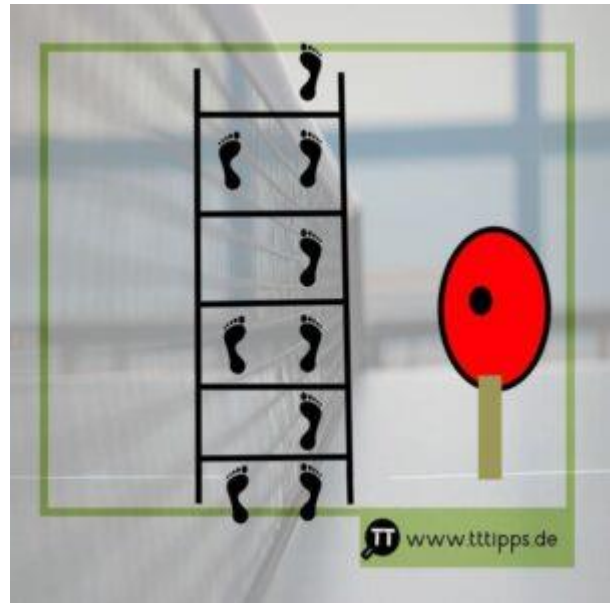
Kegeln



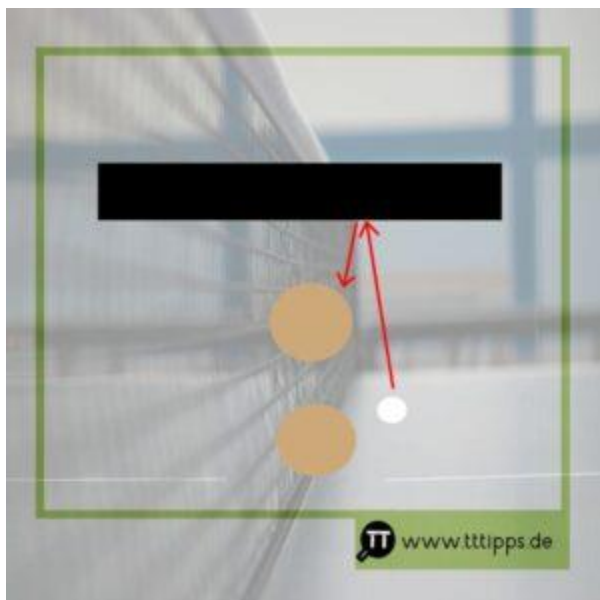
Koordinationsleiter – beidbeinig



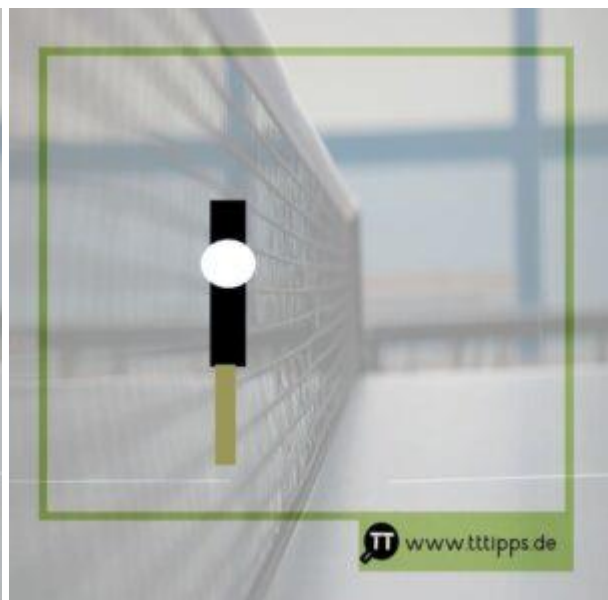
Jonglieren mit abwechselndem Springen



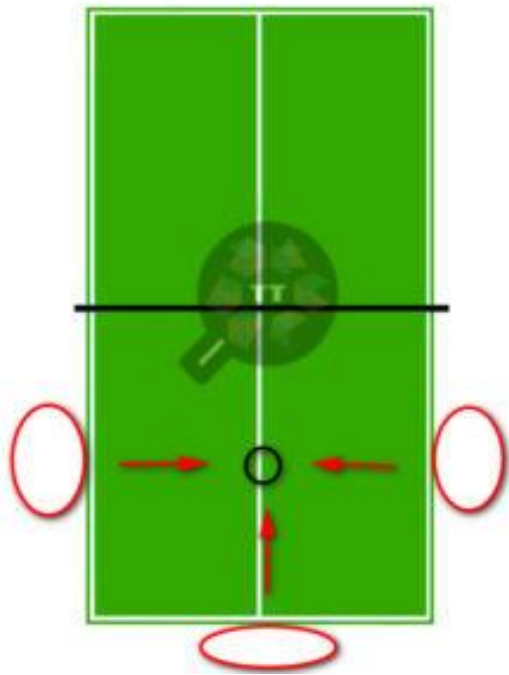
Reaktionstraining mit Wurf gegen die Wand



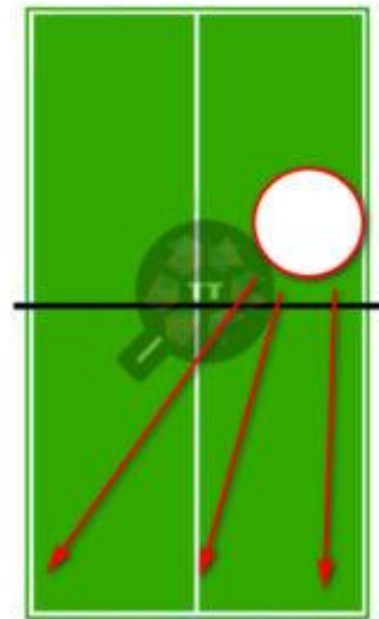
Jonglieren auf der Schlägerkante



Greifen des Balls in der Mitte auf Signal

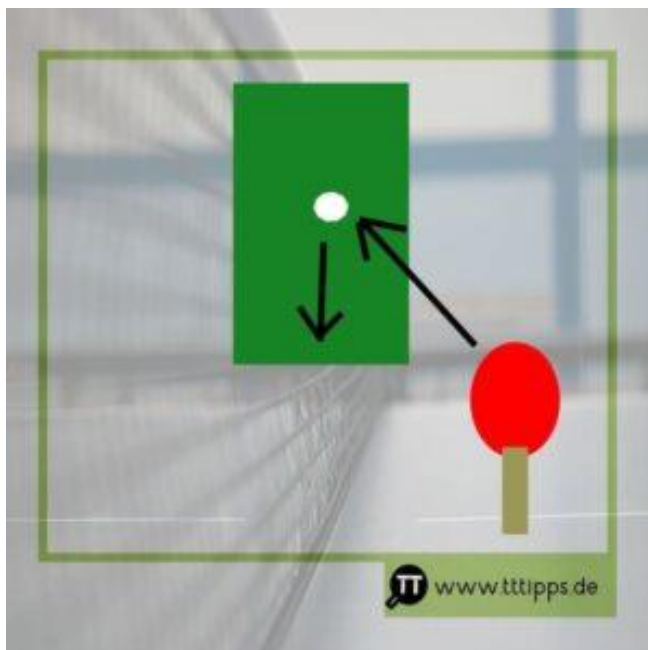


Balleimertraining

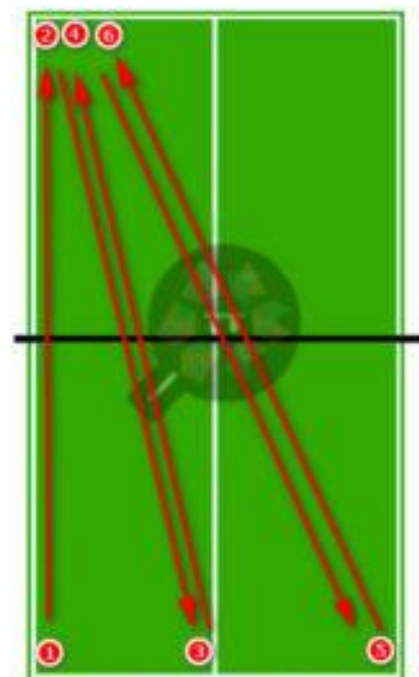


Übungen für Anfänger mit Erfahrung

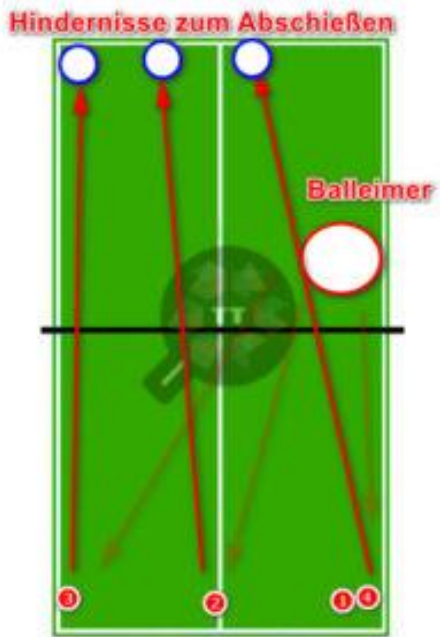
Rotationsspiel auf Handtuch / Matte



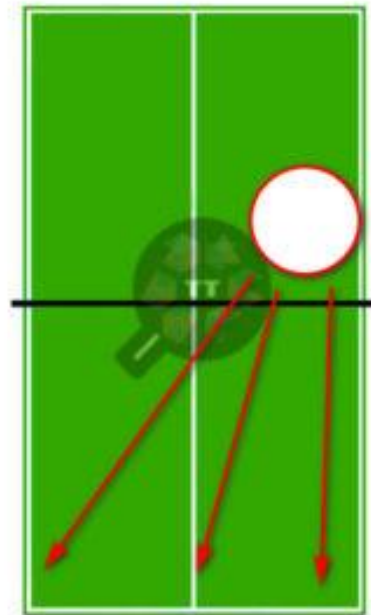
Links-Mitte-Rechts



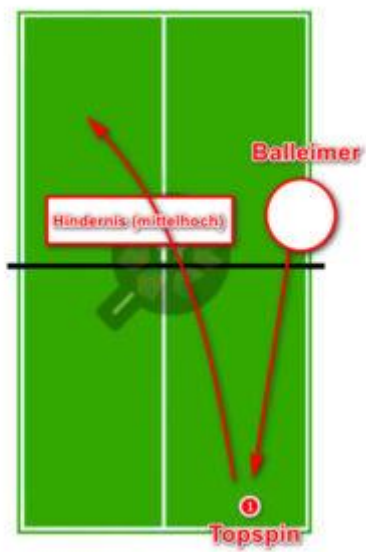
Hindernisse (z. B. Flaschen) abschießen



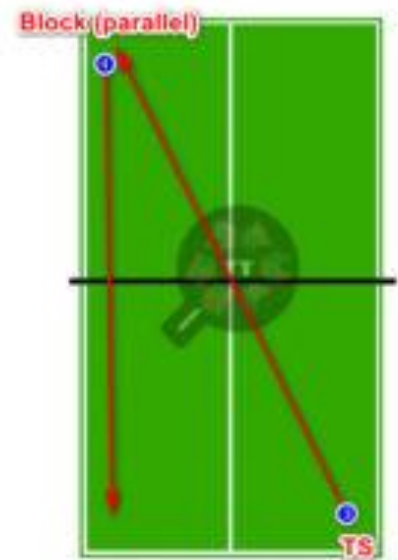
Balleimer / Ballroboter



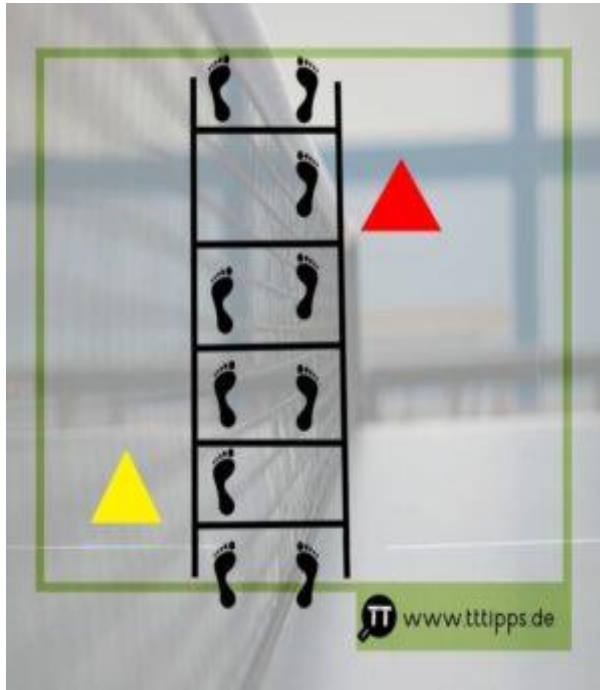
Topspin über ein Hindernis



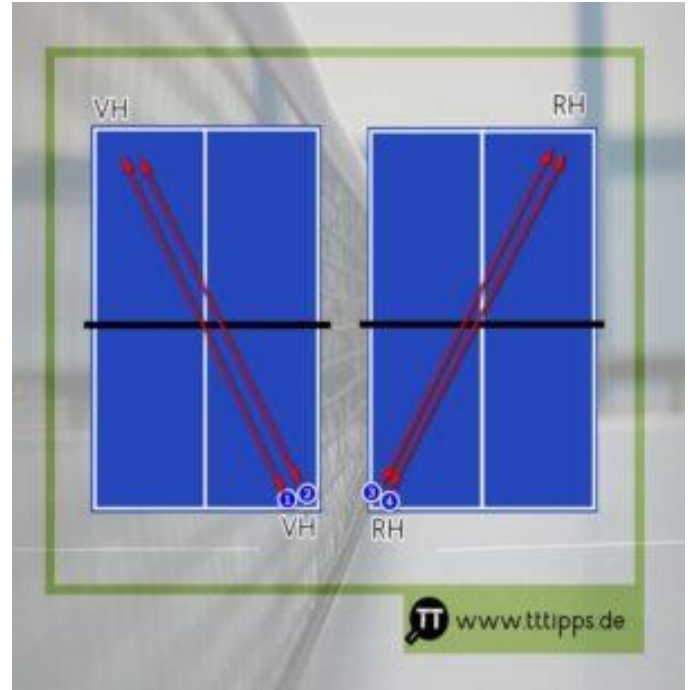
Block – diagonal und parallel im Wechsel



Koordinationsleiter mit Besonderheiten bei Hütchen



2x Vorhand – 2x Rückhand im Wechsel



Du suchst noch Übungen für das nächste Training?

www.tischtennis-uebungen.de