

LIEBLINGSÜBUNGEN DER PROFIS

Valentin Baus

Lieblingsübung: Mitte-Ecke

1x Tischmitte

1x Tischecke (Vorhand oder Rückhand)

- Der passive Part blockt mit der Rückhand. Diese Übung wird in langen Serien gespielt.

„Diese Übung ist gut, um Rhythmus zu bekommen. Dadurch, dass die Übung halbregelmäßig ist, muss man Spannung aufbauen, um gut reagieren zu können. Sie hilft mir gute Lösungen in der Mitte zu finden, da ich sehr oft in der Mitte angespielt werde.“ Valentin Baus - mehrfacher Weltmeister und Paralympics Sieger in der Wettkampfkategorie 5

Thomas Schmiedberger

Lieblingsübung: 1:1

1x Vorhand

1x Rückhand

- Die Übung soll in langen Serien gespielt werden. Der Mitspieler blockt aus der Rückhandseite heraus.

„Die Übung ist perfekt für lange Ballwechsel. Man hat nach jedem Schlag einen großen bzw. weiten Wechsel von der Rückhandseite auf die Vorhandseite, welcher für mich sehr anspruchsvoll ist. Diese Übung kann man sowohl im Training in einer Vorbereitungsphase als auch kurz vor einem Wettkampf spielen.“ Thomas Schmidberger - Silbermedaillengewinner im Team und Einzel bei den Paralympischen Spielen 2016 und 2020, Weltmeister 2022 und mehrfacher Europameister in der Wettkampfkategorie 3

Thomas Brühle

Liebblingsübung: Klein, Groß

1x Rückhand

1x Tischmitte

1x Rückhand

1x Vorhand

- Nach dem zweiten Ball in die Vorhandseite beginnt das freie Spiel. Der Mitspieler blockt aus der Rückhandseite heraus.

„Aus der Regelmäßigkeit in das freie Spiel umzuleiten, finde ich gut. Zudem mag ich den anspruchsvollen Wechsel von der Rückhandseite in die tiefe Vorhandseite.“ Thomas Brühle - mehrfacher Europameister, Silbermedaillengewinner im Team bei den Paralympischen Spielen 2016 und 2020 in der Wettkampfklasse 3 und Weltmeister in Mixed mit Sandra Mikolaschek in der Wettkammklasse XD 7

Sandra Mikolaschek

Liebblingsübung: Schupf gegen Schupf mit Eröffnung

1x Unterschnittaufschlag

1-∞ Schupf gegen Schupf über die Tischmitte, bis der Rückschläger in eine Ecke schupft, dieser Ball wird nun diagonal angegriffen

- Danach wird in das freie Spiel übergeleitet.

„Ich mag diese Übung, da es eine sehr spiel- und rollstuhl-nahe Übung ist“ Sandra Mikolaschek - Vize-Europameisterin im Einzel in der Wettkampfklasse 4 und Weltmeisterin im Mixed mit Thomas Brühle in der Wettkampfklasse XD 7

Thomas Rau

Liebblingsübung: individuelle Übung

Kurzer Aufschlag vom Gegner

Schupf lang in eine Ecke

Schupf lang in eine Ecke zurück

Topspin auf Unterschnitt

- Danach beginnt das freie Spiel.

„Dies ist meine Lieblingsübung, da die Übung sehr spielnah an meiner Wettkampfklasse ist“

Thomas Rau - Europameister im Team in der Wettkampfklasse 6 und dritter Platz bei den paralympischen Spielen 2020 im Teamwettbewerb (Klasse 6-7) mit Björn Schnake

Björn Schnake

Lieblingsübung: Klein-Groß-Kombiniert

Rückhand, Mitte, Rückhand Vorhand, Abschluss mit dem 8.en Ball

1x Rückhand (auch mit Eröffnung auf Unterschnitt)

1x Mitte

1x Rückhand

1x Vorhand

Abschluss mit dem 8.ten Ball

- Der passive Part schupft den Eröffnungsball und verteilt danach wahlweise mit Rückhand oder Vorhand (die aktive Platzierung geht über beide Seiten)

„Die Übung ist gut, um Bewegung und Platzierungen zu trainieren. Durch die Regelmäßigkeit der Übung hat man viele Ballkontakte. Da jeder ball von der aktiven Seite aus einer anderen Position am Tisch gespielt wird, muss ich mich immer neu positionieren und oft auch aus unvorteilhaften Positionen platziert spielen. Der Abschluss mit dem 8.ten Ball erfordert auch nach einem langen Ballwechsel die Aufmerksamkeit für die Position und Bewegung des Gegners.“ (Björn Schnake dritter Platz bei den paralympischen Spielen 2020 im Teamwettbewerb (Klasse 6-7) mit Thomas Rau)

Janina Sommer

Lieblingsübung: 2-1

2x Vorhand

1x Rückhand

- Der Mitspieler blockt aus der Rückhand heraus.

„Meine Lieblingsübung ist eine regelmäßige Übung. Da man vorher weiß, wo der Ball hin gespielt wird, kann man sich voll darauf konzentrieren, dass man den Spin des Gegners oder der Gegnerin rechtzeitig sieht, eine saubere Bewegung macht, der Wechsel über dem Tisch stattfindet und das Timing passt. Da man diese Übung beliebig oft in einer Endlosschleife spielen kann, ist sie zudem ein guter Anhaltspunkt für die Kondition.“ Janina Sommer - Vize-Europameisterin im Einzel 2019 in der Wettkampfklasse 1