Zu den Lehrgangsinhalten

von Peter Bachmann
Referent des TT-Senioren-Lehrgangs am 12. Januar 2019

„Zu Beginn des Lehrgangs wird das Hauptaugenmerk auf umfassendes Aufwärmen, Lockern und Vorbelasten aller Organsysteme sowie die „Einstimmung“ motorischer und mentaler Regulationsvorgänge gerichtet. Dazu zählen altersgerecht gestufte Übungen aus dem funktionellen Training, die auf Schulung der intermuskulären Koordination, Verbesserung des Gleichgewichts und die Stärkung der Körpermitte abzielen – unter bewusster Einbeziehung der tieferliegenden, gelenksnahen Rücken-Muskeln, welche für die tiefe Grundstellung und das geschmeidige („katzenartige“) Sich-Bewegen am Tisch von immenser Bedeutung sind.

Beim anschließenden **Einspielen** steht die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Bewegungsabläufe im Fokus, also das Zusammenspiel von Arm-, Körper- und Beineinsatz. Dabei bieten lange Bewegungen mehr Zeit, um intensiv gespürt zu werden und erleichtern so nicht nur das „Reinkommen“, sondern auch das Verbessern der Bewegungsvorstellung (Wie kann eine korrekte Schlag-Bewegung aussehen und wie fühlt sie sich an?).

Auch im **Hauptteil** geht es darum, die „Innensicht“ der Technik herauszuarbeiten („Fließgefühl“), um flüssigere und lockerere Bewegungen hinzubekommen. Wichtig ist dabei, den Erfolgs- und Ergebnisdruck so weit wie möglich herauszunehmen: „Immer locker bleiben“ - so könnte man es auf eine kurze Formel bringen.

Zunächst stehen dabei lange Ballwechsel im Vordergrund, um dann „in Fluss“ zu kommen.“

-Peter Bachmann-