

# Abdom-Pingpong

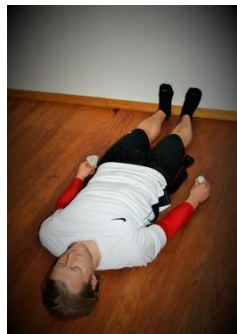


Passend zum Rennsport verbinden wir unsere Übungen mit kognitiven-, koordinativen- oder Konzentrationsübungen. Das **Abdom-Pingpong** zielt, wie der Name schon sagt, auf die Bauchmuskulatur ab. Eine erfolgreiche Übungsausführung liegt nicht nur in den Kraft- bzw. Kraftausdauerfähigkeiten der Piloten, sondern auch in einer guten Hand-Auge-Koordination.

Ihr benötigt einen Tischtennisball und ein Fanggefäß, zum Beispiel ein Glas. Ich nutze einen umgedrehten Badmintonball. Ein Glas ist allerdings die bessere Alternative, da ihr mit unterschiedlichen Glasdurchmessern die Schwierigkeit der Übung besser variieren könnt.

**Anfänger** arbeiten **3x40sec.** mit 40sec. Pause;  
**Semi-Pro's** arbeiten **3x50sec.** mit 40sec. Pause  
**Pro's** arbeiten **3x60sec.** mit 40sec. Pause

+Zählt eure Wiederholungen, die ihr in der Zeit schafft.  
+bleibt sauber in der Ausführung  
+ 1 Wdh.= von P1 zu P2 und zurück + der Ball muss gefangen werden



**Position 1:** Oberkörper und Beine bilden wieder eine gerade Linie  
die Arme liegen angelegt neben dem Körper  
in einer Hand der Tischtennis-Ball, in der anderen Hand das Fanggefäß  
die Füße haben Kontakt zur Wand



**Position 2:** mit Hilfe der Bauchmuskulatur richten wir den Oberkörper auf  
die Beine werden gespreizt  
jetzt kommen TT-Ball und "Fanggefäß" zum Einsatz  
ihr werft jetzt den Ball so, dass er zuerst den Boden, dann die Wand berührt und  
fangt ihn danach mit dem Gefäß auf  
danach lasst ihr euch wieder in die Pos.1 zurückfallen