



Pingpong für alle

Tischtennis ist äußerst abwechslungsreich und ein perfektes Training für Jung und Alt. GESUND&LEBEN bringt es Ihnen gemeinsam mit den Profis Doris Mader und Dominik Habesohn in Theorie und Praxis näher.

Informationen:

NÖ Tischtennisverband, www.noettv.org. Dort fnden Sie alles rund um Schul-, Breitensport-, Senioren und Leistungstischtennis in NÖ und Kontakte zu den Vereinen.

Tischtennis ist zweifelsohne eine der beliebtesten Ballsportarten der Welt. Dabei tut man aber auch seiner Gesundheit Gutes und es gibt kaum Einschränkungen, was das Alter oder den Gesundheitszustand betrifft. Hier können Jung und Alt sowie Anfänger und Fortgeschrittene problemlos miteinander spielen und gemeinsam Spaß an der Bewegung haben. Zudem ist es ein äußerst vielseitiges Training, das Beweglichkeit, Konzentration und Koordination gleichermaßen schult. Bei Kindern fördert es die Hand-Augen-Koordination sowie die Fähigkeit für räumliches Denken. Im höheren Alter kann Tischtennis der Demenz vorbeugen, da man trotz der körperlichen Anstrengung immer konzentriert bleiben muss. Und ein weiterer Vorteil: Im Prinzip reicht ein Netz,

das man am Esstisch festschraubt. Wer mehr Platz und Budget hat, stellt sich die Tischtennisplatte in den Keller oder unter

ein Vordach. Und Schläger und Bälle gibt es für wenige Euro.

Den Sport lieben und leben

Die Tischtennisprofis Doris Mader und Dominik Habesohn kennen den Sport von klein auf und sind damit aufgewachsen, erzählt Habeson: "Da meine zwei älteren Brüder auch Tischtennis gespielt haben und unsere Mutter das extrem unterstützt hat, bin auch ich zum Tischtennis gekommen - daraus wurde quasi ein ,Familienunternehmen'. Ich war bereits als Baby im Maxi-Cosi in der Halle, richtig zu spielen habe ich dann mit sieben Jahren angefangen." Der mittlerweile 28-Jährige rät allen Kindern zu einer multisportiven Ausbildung, da durch die unterschiedlichen Sportarten koordinative Fähigkeiten viel besser ausgeprägt werden. Diese machen sich dann später beim Sport, aber auch im Leben, bezahlt.



"Ich habe wirklich viele Sportarten ausprobiert, diese waren mir aber meist zu monoton. Deshalb fiel die Entscheidung auf Tischtennis, denn für mich ist es komplex und spektakulär", erklärt Habesohn.

Beste Therapie

Auch Doris Mader begann bereits im Alter von sechs Jahren mit Tischtennis und wurde von ihrem Vater Gerhard trainiert. Im Alter von 26 Jahren landete die Gänserndorferin mit einer Querschnittslähmung im Rollstuhl und lernte den Sport von einer ganz anderen Seite kennen. In der Reha ist Tischtennis generell ein fixer Bestandteil, denn es ist eine sehr gute Therapieform. "Durch Tischtennis geht es mir jetzt gut, denn ich habe dadurch gelernt zu kämpfen und mich auf neue Situationen einzustellen. Außerdem legt man die Angst ab, aus dem Rollstuhl zu fallen", sagt Doris Mader, die gleich ergänzt: "Rollstuhl-Tischtennis und stehendes Tischtennis sind komplett andere Sportarten. Da man sitzt und eine stabile Position einnimmt, muss man alles mit der Hand ausgleichen, was man früher mit den Füßen gemacht hat. Auch von der Taktik kann man es nicht vergleichen, da man hier die Behinderung des Gegners ausnützen muss."

Neue Strukturen schaffen

Sowohl Doris Mader als auch Dominik Habesohn wollen sich in Zukunft stärker für den Tischtennissport in Niederösterreich einsetzen und machen deshalb die Trainerausbildung. Die Arbeit mit Kindern liegt den beiden Profis sehr am



Balancieren mit Ball

Einen Tischtennisball auf den Schläger legen und damit durch den Raum gehen, dabei versuchen, dass der Ball während des Gehens nicht hinunterfällt. Ein bisschen schwieriger: Hindernissen ausweichen (wo drübersteigen, unter einem Tisch durch). Wer keinen Tischtennisschläger hat, kann das auch mit einem alternativen Gerät wie etwa einer Schuhsohle machen.





Herzen. "Es ist schön, wenn Kinder Freude am Sport haben, ihren Körper neu entdecken und bei jedem Training neue Sachen lernen. Der Spaß muss beim Nachwuchs natürlich im Vordergrund stehen und somit wird das Training auch spielerisch gestaltet", weiß Doris Mader.

Dominik Habesohn nimmt zudem seit rund einem halben Jahr eine ganz neue Rolle ein, jene als Sportdirektor beim NÖ Tischtennisverband. "Mein großer Vorteil ist, dass ich als Profi den Sport in- und auswendig kenne und weiß, wie alles funktioniert. Ich bin damit aufgewachsen und habe den Sport immer gelebt, was mir auch in dieser Position hilft", ist Habesohn überzeugt, in seiner neuen Funktion viel bewirken zu



Tischroller

Den Ball mit dem Schläger über den Küchentisch schieben. Bei kurzen Distanzen benötigt man mehr Gefühl, was einem dann auch am großen Tisch zugutekommt.

können. "Mein Fokus liegt nun vor allem darin, eine Struktur zu schaffen, damit unser Sport endlich den Sprung vom Breitensport in den Spitzensport schafft. Um diesen Plan umsetzen zu können, braucht es einiges an Veränderung. Der Sport hat der Familie Habesohn schon so viel gegeben, deswegen sehe ich es als meine Aufgabe, dem Tischtennis mein Bestes zurückzugeben", umfasst Dominik Habesohn seine Ziele als Sportdirektor.

Doris Mader und Dominik Habesohn präsentieren exklusiv für GESUND&LEBEN ein paar einfache Übungen für Anfänger, die Ball- und Distanzgefühl sowie den Umgang mit dem Schläger trainieren.





DORIS MADER

Alter: 41

Wohnort: Gänserndorf

Hobbys: Garten, kochen, wandern

<u>Größte Erfolge</u>: 2012 Paralympics London 2. Platz, letzter großer Erfolg war im Dezember 2016 US-Para-

Open 1. Platz

Ziele: Platzierung bei EM in Lasko (Slowenien) 2017 Nächstes groβer Einsatz: im Herbst EM in Lasko

DOMINIK HABESOHN

Alter: 28

Wohnort: Wien

Hobbys: Reisen, Gartenarbeiten, Sport

Größte Erfolge: 1. Platz Team-Europameisterschaft 2015

5. Platz Team-Weltmeisterschaft 2016,2014

1. Platz ETTU-Cup 2016

1. Platz Bulgarien-Open-Doppel 2009

5. Platz Suisse-Open-Einzel 5. Platz 2014

2 x 1. Platz ÖM-Herren-Doppel 2011, 2012

5 x 1. Platz ÖM-Mannschaft 2011, 2012, 2013, 2015, 2016

2 x 2. Platz ÖM-Herren-Einzel 2013, 2014

1. Platz ETTU-Cup 2016

Goldenes NÖ Sportehrenzeichen 2016

Ziele: "Meine Ziele teilen sich in zwei Arten – in sportliche und jene im Funktionärsbereich. Mit meinem Verein UTTC Oberwart habe ich mir das Ziel gesetzt, in die Play Offs der 1. Bundesliga zu kommen und im Inter Cup in das Final Four aufzusteigen."

Termine:

- 04.03.+05.03.2017: Österreichische Meisterschaften in Rif
- 18.03.2017: 1. Bundesliga gegen Baden AC im EO Einkaufszentrum Oberwart
- O1.04.2017: 1. Bundesliga gegen Turnerschaft Innsbruck in Innsbruck
- 08.04.2017: 1. Bundesliga gegen Walter Wels in Oberwart
- 01.05.2017: 1. Bundesliga gegen Glaswiesbauer Mauthausen in Oberwart





Alternative zum Schläger Wer keinen Tischtennisschläger hat, kann die Übungen auch mit einem alternativen Gerät wie Schuhsohle, Brett machen.



Ball gegen die Wand Den Ball mit dem Schläger gegen eine glatte Wand spielen und anschließend den Ball entweder gleich wieder direkt spielen oder einmal aufspringen lassen.



Päppeln für Fortgeschrittene Wer das Dribbeln des Balles bereits gut beherrscht, kann diese Übung auch auf der Schlägerkante oder dem Griff machen.



Zielschießen Um das Distanzgefühl zu trainieren, stellt man einen Behälter auf, in den man den Ball mit dem Schläger hinbefördern muss. Die Distanz zum Behälter kann man entsprechend variieren.





Vor- und Rückhand sitzend
Zu zweit am Boden sitzend den Ball hin- und herschieben,
abwechselnd mit der Vor- und Rückhand. Die Rückhand vor
dem Körper zwischen den Beinen (V-Stellung) halten, anschließend die Beine schließen, den Körper zur Seite drehen und die
Vorhand neben dem Körper.





Zeig uns deine liebsten Plätze zum Sporteln mit dem Hashtag #NoeMoving

