

# Ringtennis

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## Übungssammlung: Ringtennis

Partnerübungen - effektives Training für zwei Personen



## Vorwort Bundestrainer Timo Hufnagel



Liebe Ringtennis-Freunde,

gerade durch die, bedingt durch die Coronakrise, derzeit schwierigen Trainingsbedingungen haben wir uns Gedanken gemacht, welche Übungen mit der Mindestanzahl von zwei Personen in unterschiedlichen Belastungsintensitäten (moderat, mittel und hochintensiv) effektiv umsetzbar sind.

Die von uns gewählten Übungen können in jeder Altersgruppe, falls die Grundtechniken des Angriffsspiels, d.h. Drallring kurz und lang bzw. geschossene Ringe (flach bzw. indischer Unterarmwurf) beherrscht werden, modifiziert (Intensität, Anzahl der Wiederholungen,...) gemäß der jeweiligen Adressatengruppe angewendet werden.

Ob Jung oder Alt, es sind für jeden ein paar passende Übungsformen dabei. Mein Dank geht an Hendrik Freitag, der die Übungen zusammengefasst und erstellt hat!

Euer Timo

## Vorwort B-Kadertrainer und Bundeslehrwart Hendrik Freitag



Liebe Trainer und Ringtennis-Freunde,

die nachfolgend vorgestellten Übungen sollen Euch die Möglichkeit geben, mit Hilfe von Einzeltraining eure Schützlinge effektiv in Form zu halten oder in Form zu bringen. Natürlich können die Übungsformen auch mit größeren Gruppen (mehrere Personen durchgeführt werden).

Bitte passt die Belastungen dem Könnensstand Euer Athleten an, so dass keiner über- bzw. unterfordert wird. Die oft gewählte Anzahl von 10 Ringen ist beispielhaft und nicht zu verallgemeinern.

Besonderer Schwerpunkt ist auf das Anspringen der Ringe und dem Ziel des regelkonformen Raumgewinns gelegt. Besonders im Schüler- und Jugendbereich ist dies oft deutlich zu gering ausgeprägt, jedoch für jeden SpielerIn, der/die später im Leistungsbereich angreifen will, elementar notwendig, um erfolgreich sein zu können.

Natürlich kann auch jeder Kaderspieler unabhängig von den normalen Trainingszeiten diese Übungen mit einem Trainingspartner als zusätzliche Einheit/en durchführen, da die Übungen sofort umsetzbar und einfach anzuwenden sind.

Viel Spaß!

Euer Hendrik

# Inhaltsangabe

Übung 1: Moderate Intensität	1
Übung 2: Moderate Intensität	3
Übung 3: Moderate Intensität	5
Übung 4: Mittlere Intensität	7
Übung 5: Mittlere Intensität	9
Übung 6: Mittlere Intensität	11
Übung 7: Sehr hohe Intensität	13
Übung 8: Sehr hohe Intensität	15
Übung 9: Sehr hohe Intensität	17
Koordinationsleiter - Schrittfolgen	19

## Übung 1: Moderate Intensität

Inhalt: Grundlagen Training + Grundwürfe + Anspringen

Material:

- 10 Ringe
- 2 Hütchen
- Ringtennisfeld + Netz

Ablauf der Übung:

1. A steht auf Grundposition
2. B steht gegenüber hat die 10 Ringe auf dem Arm
3. A läuft um ein Hütchen und läuft wieder hinter dem Hütchen ins Feld (Blick immer in Richtung Netz)
4. B wirft Ring hoch und lang zu
5. Anspringen und Wurf
  - I. 1x Kurzer Dralling
  - II. 1x Langer Dralling
  - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
6. Läuft wieder um das nächstgelegene Hütchen

- Jeder 2x I. mit 10 Ringen

(Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe)/ Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe))

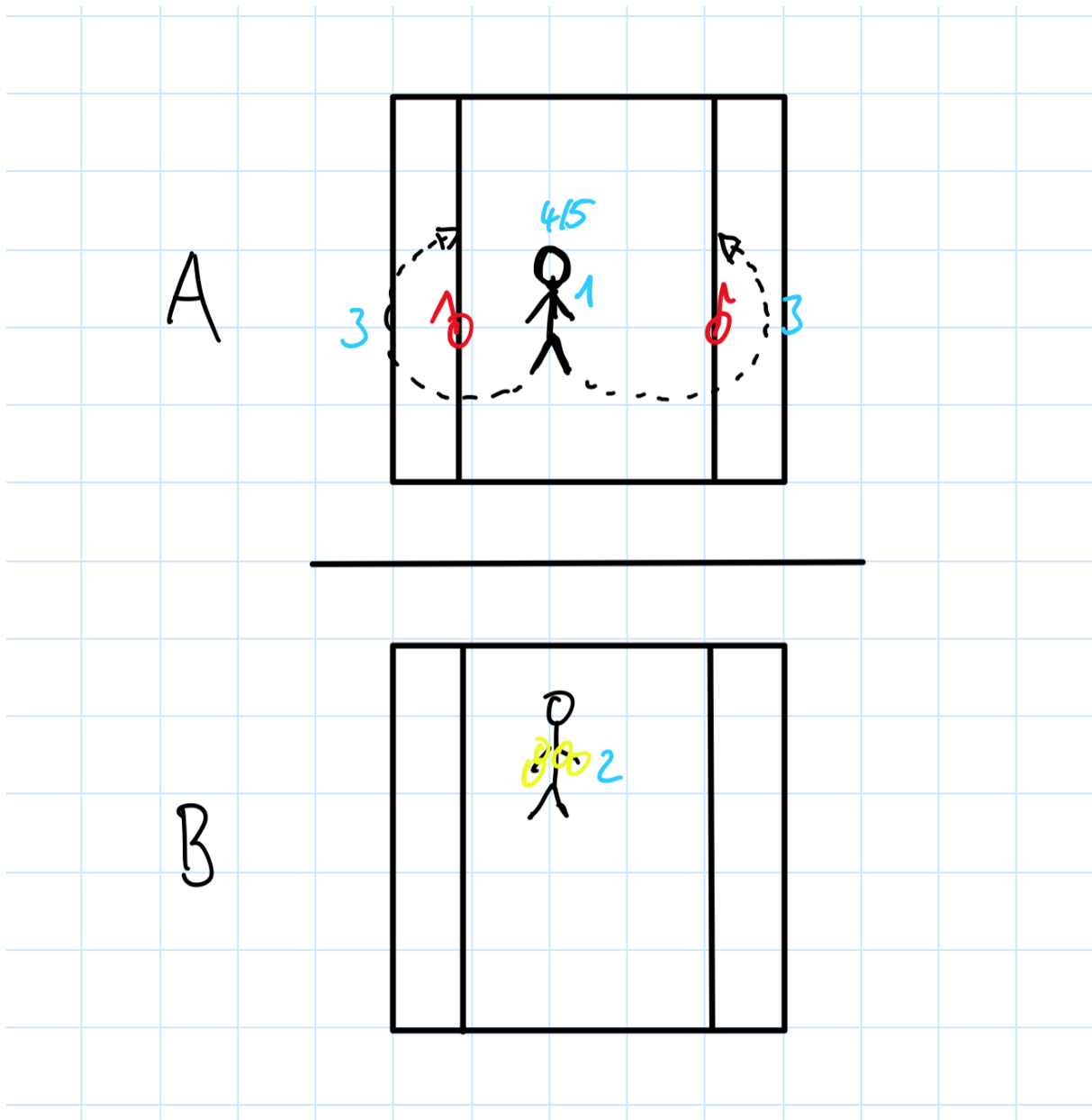
- Jeder 2x II. mit 10 Ringen (“)
- Jeder 2x III. mit 10 Ringen (“)

## Übungssammlung Ringtennis

### Intensität steigern:

- Verwendung von 12 oder 15 statt 10 Ringen
- Anzahl der Wiederholung der einzelnen Würfe steigern auf 3x
- Bei Hütchen einen Burpee absolvieren

### Skizze:



## Übung 2: Moderate Intensität

Inhalt: Schwierige Fangsituation + Grundlagen Wurf + Anspringen

### Material:

- 10 Ringe
- 2 Hütchen
- Ringtennisfeld + Netz

### Ablauf der Übung:

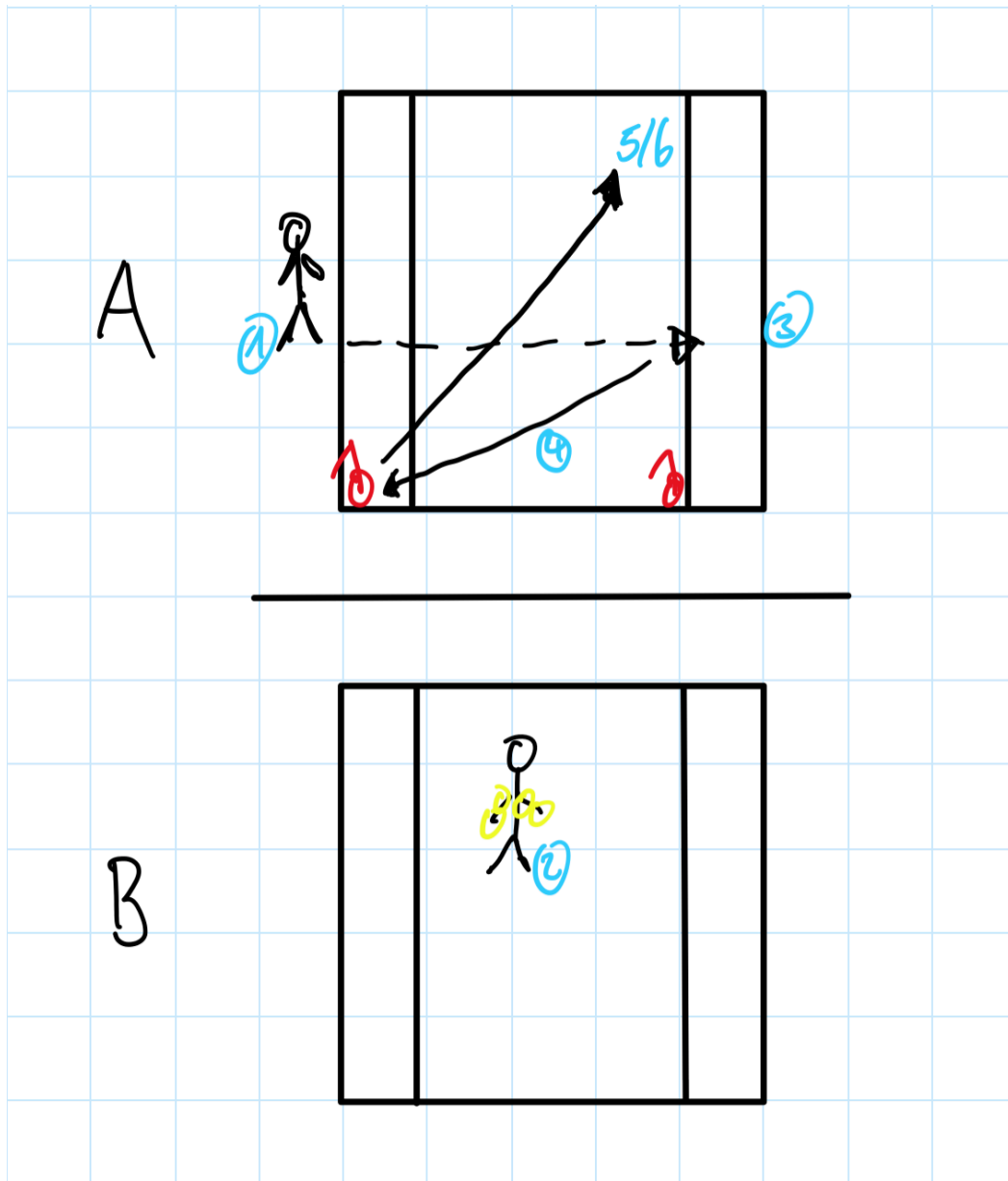
1. A beginnt mittig links neben dem Feld
2. B steht gegenüber hat die Ringe auf dem Arm
3. A macht Sidesteps auf die andere Seite
4. A läuft diagonal zum Hütchen, berührt das Hütchen
5. B wirft Ring kurz nach der Berührung des Hütchens diagonal lang und hoch zu
6. Anspringen und Wurf
  - I. 1x Kurzer Dralling
  - II. 1x Langer Dralling
  - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
7. Beginnt nun rechts mittig neben dem Feld und beginnt wieder mit Punkt 3.
  - Jeder 2x I. mit 10 Ringen  
(Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe)/ Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe))
  - Jeder 2x II. mit 10 Ringen (“)
  - Jeder 2x III. mit 10 Ringen (“)

## Übungssammlung Ringtennis

### Intensität steigern:

- Verwendung von 12 oder 15 statt 10 Ringen
- Anzahl der Wiederholung der einzelnen Würfe steigern auf 3x
- Nach der Berührung einen Strecksprung absolvieren

### Skizze:





## Übung 3: Moderate Intensität

Inhalt: Schwierige Fangsituation + Grundlagen Wurf + Anspringen

### Material:

- 10 Ringe
- 2 Hütchen
- Ringtennisfeld + Netz
- Koordinationsleiter

### Ablauf der Übung:

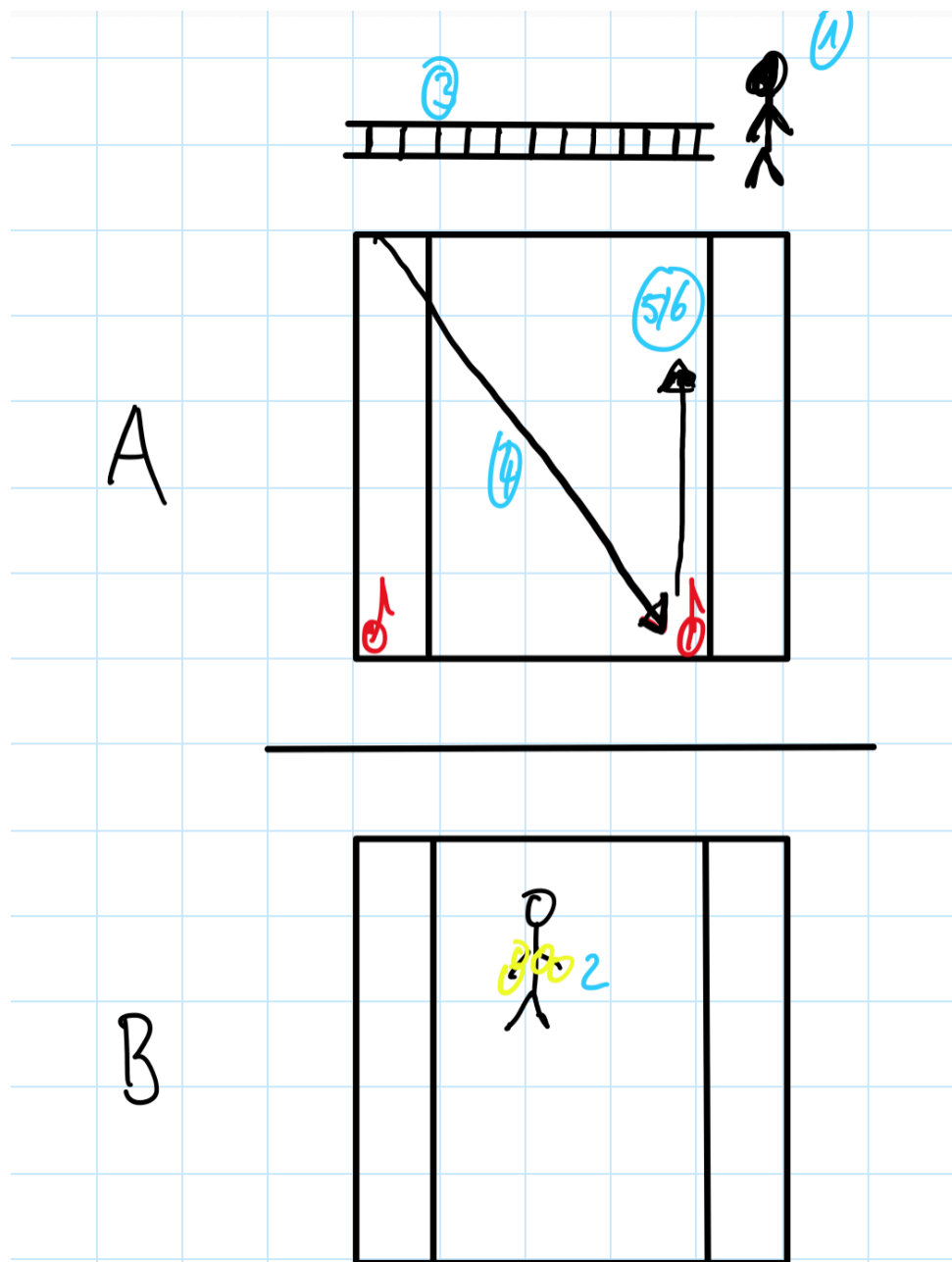
1. A beginnt auf der rechten Seite der Koordinationsleiter
2. B steht gegenüber hat die Ringe auf dem Arm
3. A läuft durch die Leiter (z.B: Run Out-In)
4. A läuft diagonal zum Hütchen, berührt das Hütchen
5. B wirft Ring kurz nach der Berührung des Hütchens gerade lang und hoch zu
6. Anspringen und Wurf
  - I. 1x Kurzer Dralling
  - II. 1x Langer Dralling
  - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
7. Beginnt nun links neben der Koordinationsleiter und beginnt wieder mit Punkt 3.
  - Jeder 2x I. mit 10 Ringen  
(Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe)/ Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe))
  - Jeder 2x II. mit 10 Ringen (“)
  - Jeder 2x III. mit 10 Ringen (“)

## Übungssammlung Ringtennis

### Intensität steigern:

- Verwendung von 12 oder 15 statt 10 Ringen
- Anzahl der Wiederholung der einzelnen Würfe steigern auf 3x
- Nach der Berührung des Hütchens einen Streck sprung absolvieren
- Vor dem Durchlaufen der Koordinationsleiter einen Burpee absolvieren

### Skizze:



## Übung 4: Mittlere Intensität

Inhalt: Schwierige Fangsituation + Grundlagen Wurf + Anspringen

### Material:

- 10 Ringe
- 2 Hütchen
- Ringtennisfeld + Netz
- Koordinationsleiter

### Ablauf der Übung:

1. A beginnt auf der rechten Seite der Koordinationsleiter und macht einen Burpee
2. B steht gegenüber hat die Ringe auf dem Arm
3. A läuft durch die Leiter (z.B: Run Out-In)
4. A läuft diagonal durchs Feld und fängt kurzen Ring
5. B wirft den kurzen Ring sobald A an der Grundposition ist
6. A fängt kurzen Ring und wirft
  - I. 1x Kurzer Drallring
  - II. 1x Langer Drallring
  - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
7. B wirft zweiten Ring sobald A an der Grundposition ist, lang grade zu
8. A springt den Ring an und wirft
  - I. 1x Kurzer Drallring
  - II. 1x Langer Drallring
  - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
9. A beginnt nun auf der anderen Seite der Koordinationsleiter

## Übungssammlung Ringtennis

- Jeder 2x I. mit 10 Ringen

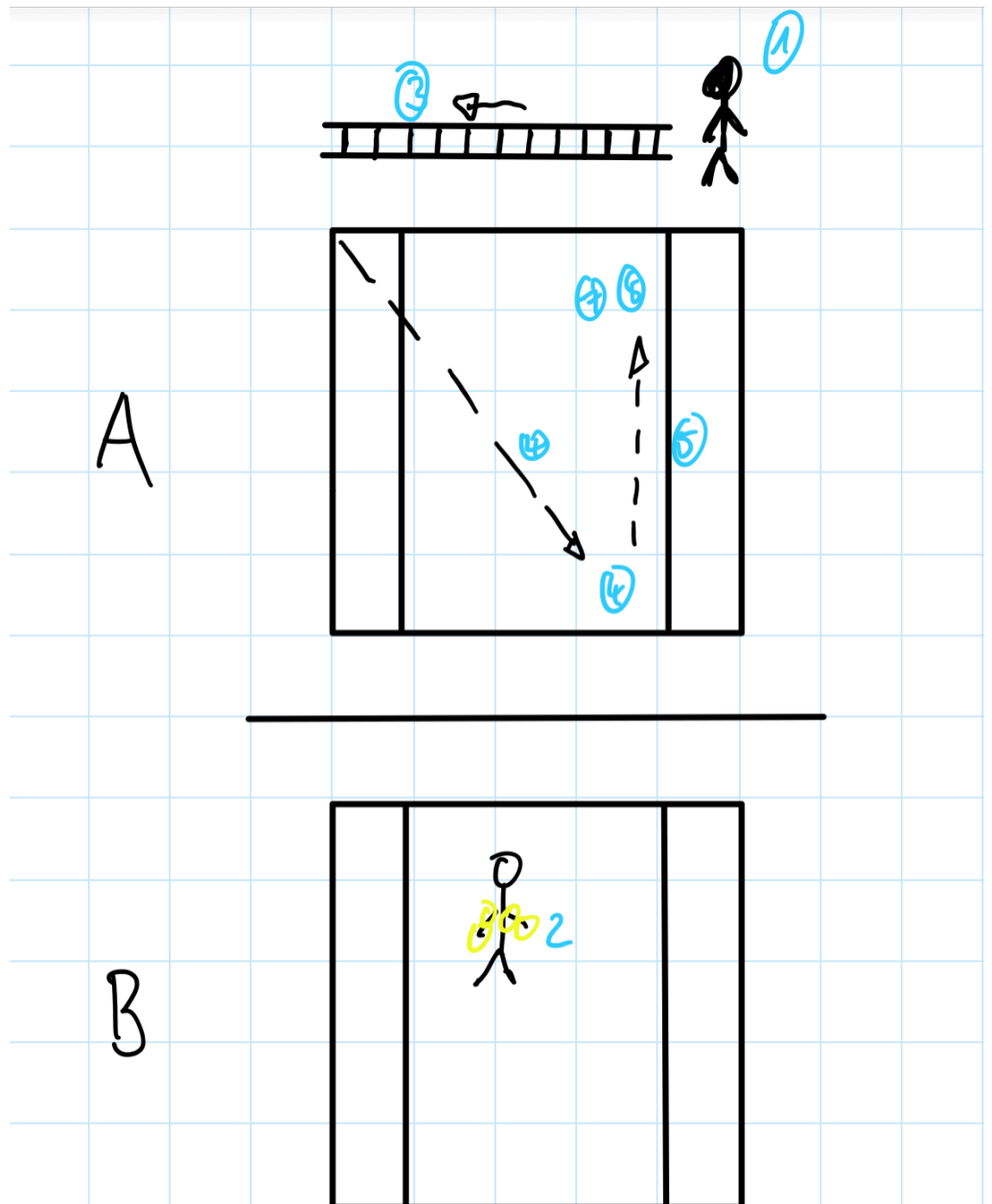
(Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe)/ Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe))

- Jeder 2x II. mit 10 Ringen (“)
- Jeder 2x III. mit 10 Ringen (“)

### Intensität steigern:

- Verwendung von 12 oder 16 statt 10 Ringen
- Anzahl der Wiederholung der einzelnen Würfe steigern auf 3x
- Nach dem und vor dem Durchlaufen der Koordinationsleiter einen Burpee absolvieren
- B wirft Ringe zügig zu

### Skizze:



## Übung 5: Mittlere Intensität

Inhalt: Schwierige Fangsituation + Grundlagen Wurf + Anspringen

Material:

- 10 Ringe
- Ringtennisfeld + Netz

Ablauf der Übung:

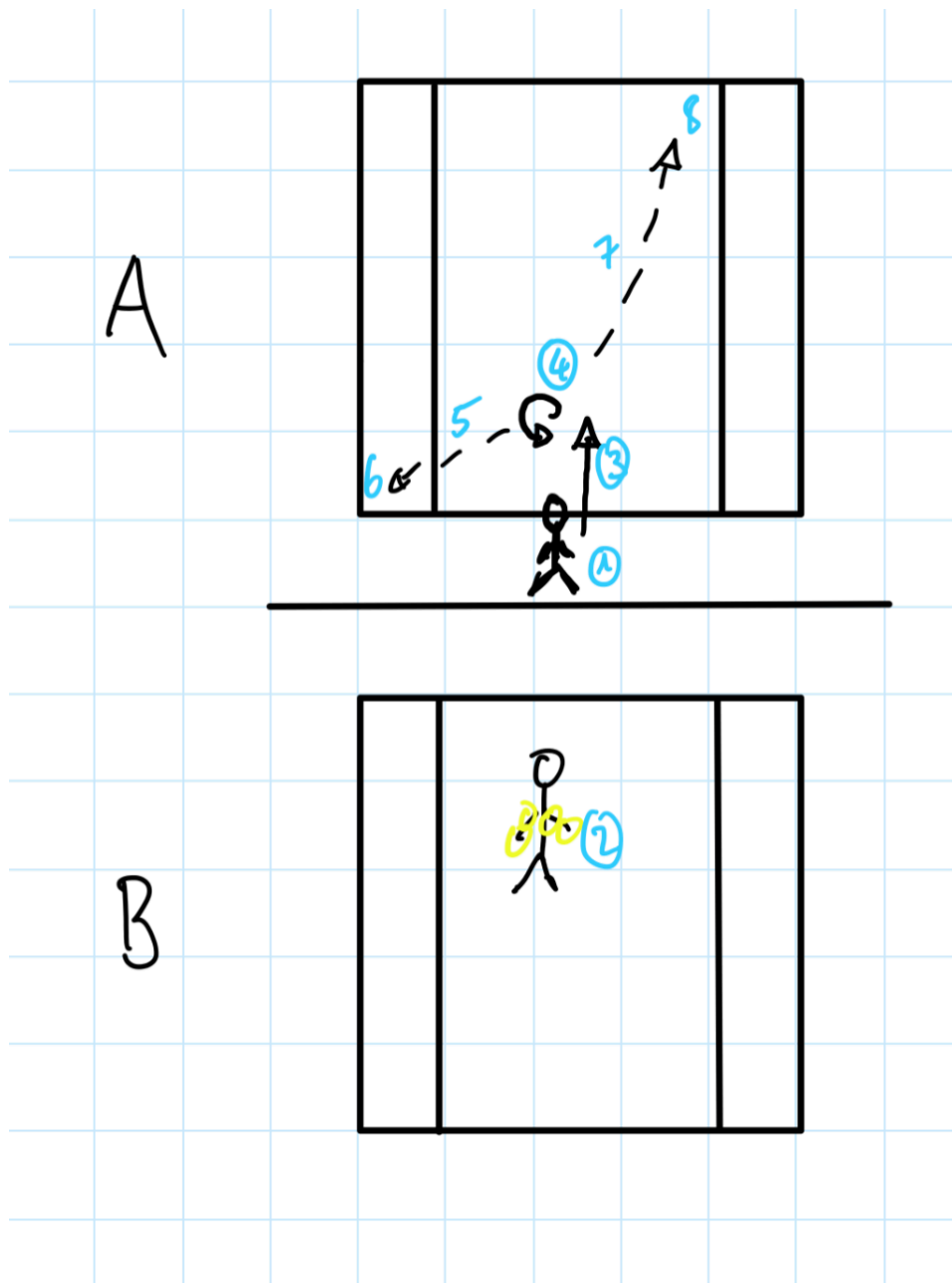
1. A beginnt unter dem Netz und macht dort einen Burpee (Blick weg von B)
  2. B steht gegenüber hat die Ringe auf dem Arm
  3. A läuft auf Grundposition mit Blick weg von B
  4. Auf Kommando von B dreht sich A um
  5. B wirft direkt den Ring kurz zu (rechts/ links ohne Muster)
  6. A versucht zu fangen und Wurf
    - I. 1x Kurzer Drallring
    - II. 1x Langer Drallring
    - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
  7. B wirft direkt nächsten Ring lang (rechts/ links ohne Muster)
  8. A springt an und Wurf
    - I. 1x Kurzer Drallring
    - II. 1x Langer Drallring
    - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
- Jeder 2x I. mit 10 Ringen  
(Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe)/ Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe))
  - Jeder 2x II. mit 10 Ringen (“)
  - Jeder 2x III. mit 10 Ringen (“)

## Übungssammlung Ringtennis

### Intensität steigern:

- Verwendung von 12 oder 16 statt 10 Ringen
- Anzahl der Wiederholung der einzelnen Würfe steigern auf 3x

### Skizze:



## **Übung 6: Mittlere Intensität**

Inhalt: Spielsituation unter Anstrengung

Material:

- 1 Ringe
- Ringtennisfeld + Netz

Ablauf der Übung:

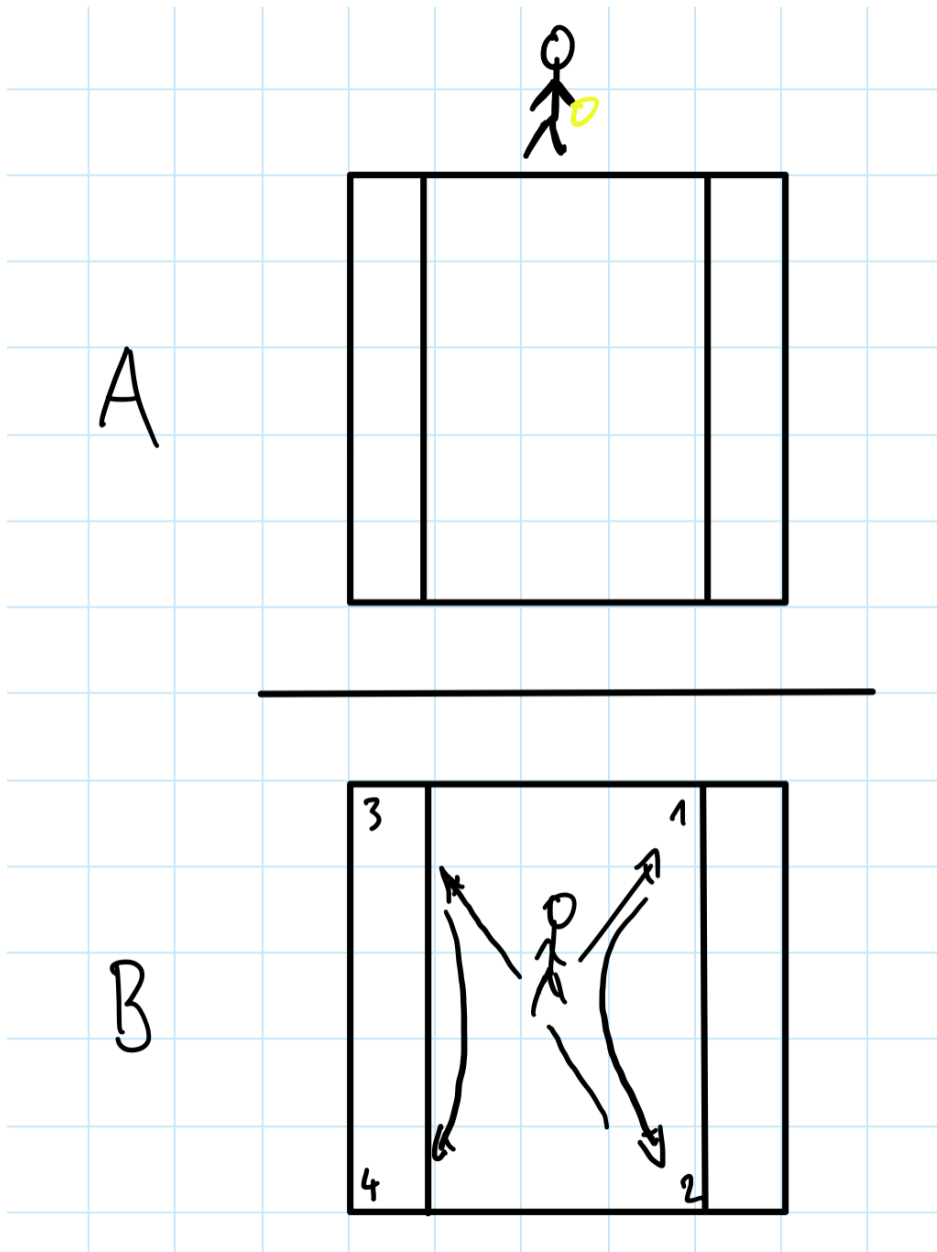
1. A steht hinter dem Feld und hat einen Ring
  2. B beginnt mit Lauf in alle vier Ecken (Reihenfolge siehe Skizze)
  3. Sobald B fertig mit Laufen ist spielt A die Angabe
  4. Nun spielen B und A um den Punkt
  5. Danach geht der Punktgewinner zur Angabe und der Gegenspieler muss laufen
- 1x bis 10 Punkte
  - 1x bis 10 Punkte mit falscher Hand (schwacher Hand)
  - 2x 4 min

Intensität steigern:

- Spielzeit verlängern

Übungssammlung Ringtennis

Skizze:





## Übung 7: Sehr hohe Intensität

Inhalt: Spielsituation unter Anstrengung

Material:

- 10 Ringe
- Ringtennisfeld + Netz

Ablauf der Übung:

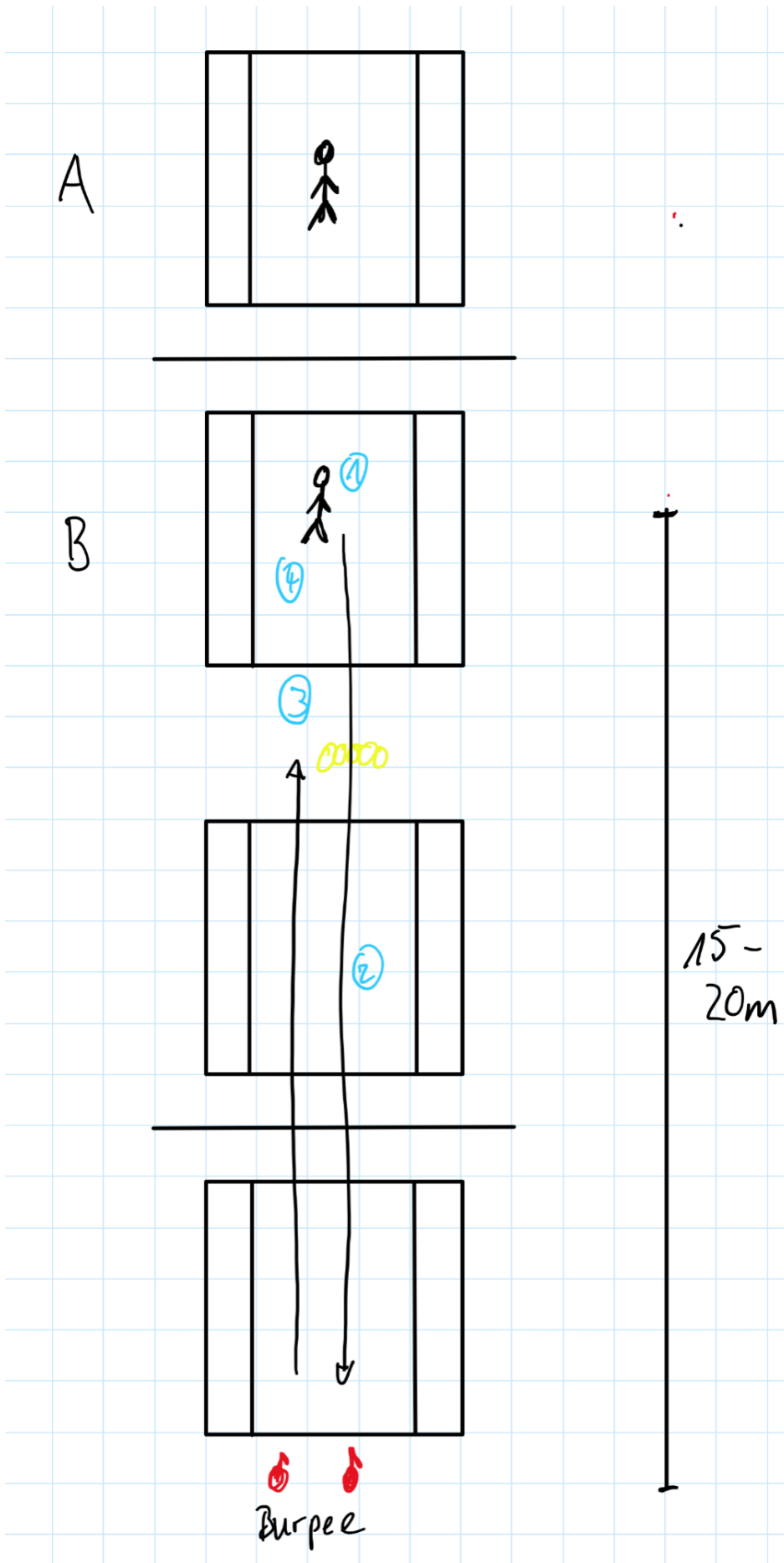
1. A und B stehen gegenüber auf der Grundposition
  2. B läuft die vorgegebene Strecke (ca. 15-20m) hin am Ende angekommen macht B einen Burpee
  3. B läuft zurück hinter das Feld nimmt einen der zehn dort liegenden Ringe und macht eine Angabe
  4. A und B spielen um den Punkt
  5. Sobald der Punkt gefallen ist, läuft B erneut
- Jeder 2x 10 Ringe (Person B/ Person A/ Person B/ Person A)

Intensität steigern:

- Verwendung von 12 oder 15 statt 10 Ringen
- Laufstrecke sprinten

Übungssammlung Ringtennis

Skizze:



## Übung 8: Sehr hohe Intensität

Inhalt: Wurfübungen unter Anstrengung

Material:

- 10 Ringe
- Ringtennisfeld + Netz
- 2 Koordinationsleiter

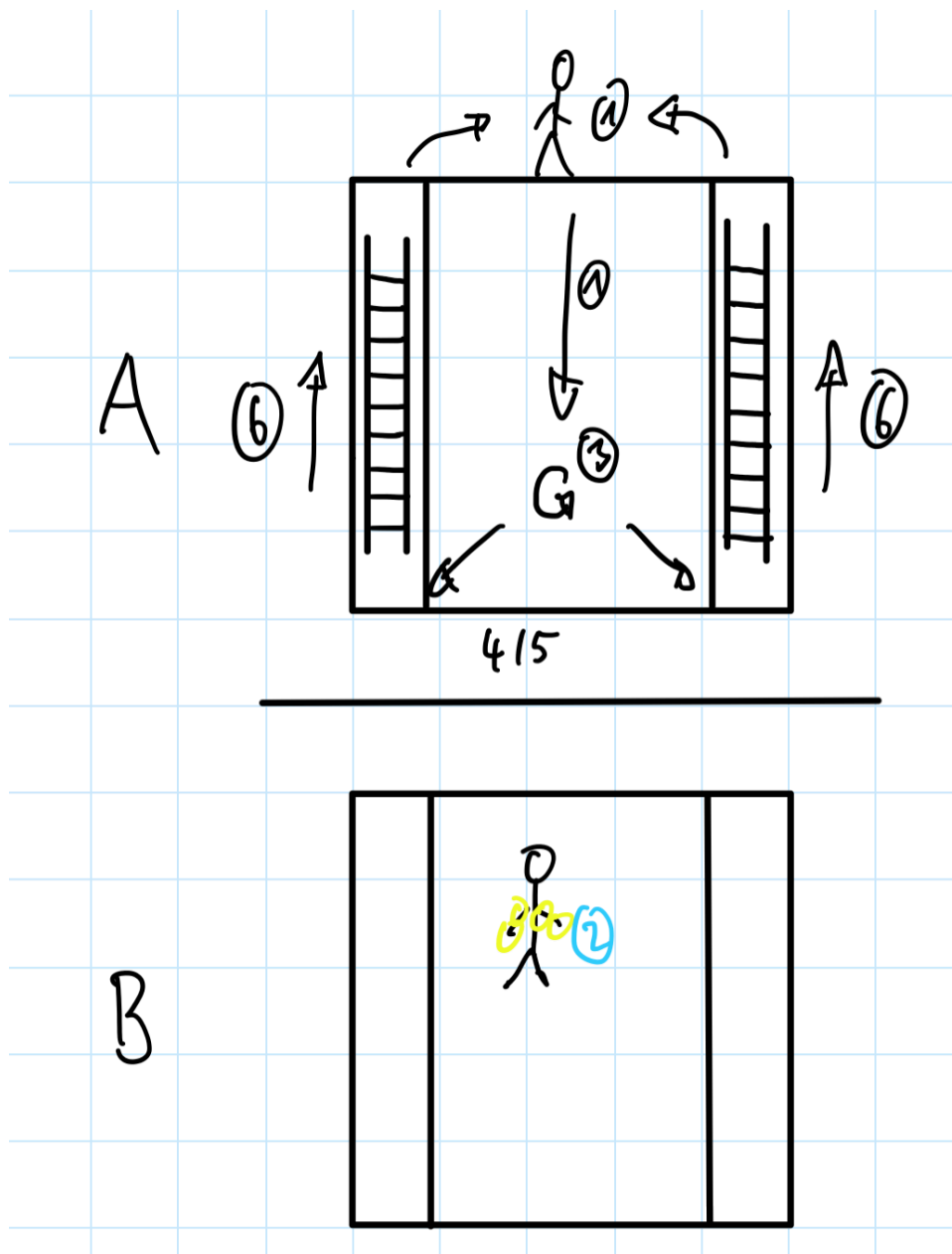
Ablauf der Übung:

1. A beginnt hinter dem Feld und läuft rückwärts ins Feld (Blick weg von B)
2. B steht gegenüber hat die Ringe auf dem Arm
3. Auf Kommando von B dreht sich A auf der Grundposition um
4. B wirft sofort ein kurzen Ring (rechts/ links ohne Muster)
5. A fängt kurzen Ring und Rückwurf
  - I. 1x Kurzer Drallring
  - II. 1x Langer Drallring
  - III. 1x Feuerfrei - geschossener Ring
6. Nach dem Wurf läuft A durch die näher gelegene Koordinationsleiter und beginnt erneut hinter dem Feld
  - Jeder 2x I. mit 10 Ringen  
(Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe)/ Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe))
  - Jeder 2x II. mit 10 Ringen (“)
  - Jeder 2x III. mit 10 Ringen (“)

Intensität steigern:

- Verwendung von 12 oder 15 statt 10 Ringen
- Anzahl der Wiederholung der einzelnen Würfe steigern auf 3x
- Vor dem Durchlaufen der Koordinationsleiter einen Burpee absolvieren

Skizze:



## Übung 9: Sehr hohe Intensität

Inhalt: Wurfübungen aus dem Winkel

Material:

- 10 Ringe
- Ringtennisfeld + Netz
- 4 Gymnastikreifen

Ablauf der Übung:

1. Siehe Skizze
2. B beginnt in Feld 1 mit Lauf auf blauem Weg
3. B kommt im Seitenstreifen von Feld 2 an
4. A wirft hohen und langen Ring zu
5. B springt an und Wurf diagonal
  - I. 1x Kurzer Drallring
  - II. 1x Langer Drallring
6. B läuft zurück in Feld 1 blauer, grüner oder roter Weg siehe Auflistung:
  - Blauer Weg -> Treffer in Gymnastikreifen
  - Grüner Weg -> Treffer ins Feld
  - Roter Weg -> Wurf ins Aus
7. B springt in Feld 1 an und läuft erneut
  - Jeder 2x I. mit 10 Ringen  
(Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe)/ Person A (10 Ringe)/ Person B (10 Ringe))
  - Jeder 2x II. mit 10 Ringen (“)



## Koordinationsleiter - Schrittfolgen

