



Sie sind hier: [Startseite](#) » [News und Aktuelles](#) » [SPARQ Tischtennistraining](#)

## SPARQ Tischtennistraining

Artikel vom 16. August 2009 von BTTV (zuletzt am 12. Juni 2012 aktualisiert) | [keine Kommentare](#)

Nachdem im amerikanischen Sport (Football, Baseball, Basketball, etc.) **SPARQ – Training** schon an der Tagesordnung ist, war Jürgen Klinsmann wohl einer der ersten, der dies bei der Deutschen Fußball Nationalmannschaft und beim FC Bayern im Training integriert hat. Und was im Football und Fußball hilft, kann auch im **Tischtennistraining** leistungsorientierte Spieler weiterbringen. Aber für was steht SPARQ eigentlich? Dies ist die Abkürzung für Speed, Power, Agility und Quickness. Es geht also darum **Tempo, Stärke, Beweglichkeit** und **Schnelligkeit** signifikant zu verbessern, um dann im Spiel gegenüber dem Gegner einen Vorteil zu haben.

Das **Zirkeltraining** von früher wurde hier auf deutlich **modernere Trainingsübungen** umgestellt. Neben diversen Sprintübungen wurden Übungen zur Verbesserung der Beinarbeit mit Leitern und niedrigen Hürden entwickelt. Aber auch das gezielte Kräftigen und die Förderung der Beweglichkeit bestimmter Muskelpartien steht im Vordergrund. Für die Übungen werden folgende Übungen benötigt:

- leichte Medizinbälle (1 – max. 2 kg)
- Gymnastikreifen
- Pylone
- kleine Hürden (max. 30 cm hoch)
- eine Art Strickleiter mit 10 Sprossen

Übertragen auf den Tischtennissport wurden zusätzlich zur **core performance** (Übungen zum Muskelaufbau und zur Entwicklung von mehr Elastizität) verschiedene Trainingsübungen entwickelt. Diese können Sie in der Ausgabe 8, August 2009 der Zeitschrift Tischtennis (Philippka Sportverlag) auf den Seiten 36 bis 39 nachlesen. Ein interessantes Workout zu verschiedenen Sportarten finden sich auch bei [Sparqtraining](#) und [Nike](#). Für den Bereich



## Informationen

[Breitensport](#) (39)  
[Einzelsport](#) (80)  
[Jugend](#) (33)  
[Mannschaftssport](#) (155)  
[Material](#) (30)  
[News und Aktuelles](#) (250)  
[Online-Spiele](#) (11)  
[Termine](#) (101)  
[Tischtennis-Regeln](#) (43)  
[Tischtennis-Training](#) (23)  
[Vereine](#) (81)

## Archiv

Monat auswählen ▼

## Links zum Verband

[Bayerischer Tischtennis Verband](#)  
[Bezirk Unterfranken](#)  
[Deutscher Tischtennis Bund](#)  
[Neue Kreishomepage](#)

Basketball sehen Sie bitte exemplarisch das unten stehende Video. Trainingsgeräte habe ich im Nike Shop USA gefunden.



Interessant für Sie?

Couldn't load plugin.

### Diesen Artikel weiterempfehlen:



### Über BTTV

BTTV steht als Synonym für den Webmaster und Autor von BTTV - Tischtennis Kreis Hassberge: Bernhard Süppel. Dieser ist seit Juli 2000 Kreisvorsitzender im Tischtennis Landkreis Hassberge und hat diese Seite als Webarchiv für den Tischtennisport im Landkreis aufgebaut. Nachdem die offizielle Webseite des Kreisverbands zum BTTV umgezogen ist, verbleibt hier das Tischtennisarchiv des Kreises und die Seite wird sich zu einem Tischtennisblog wandeln. Mit Berichten über Material, Tischtennisregeln, zum Tischtennisport, etc. informiert Sie der Webmaster über interessante Dinge rund um den schnellste Ballsportart der Welt. Sie finden den Autor nun auch bei [Google+](#).

[Zeige alle Beiträge von BTTV →](#)

### Sie können diesen Artikel gerne kommentieren


Ihre E-Mail-Adresse wird niemals veröffentlicht. Pflichtfelder sind mit \* gekennzeichnet.  
Wir freuen uns auf Ihren Beitrag zu diesem Thema!

Dein Kommentar

Name \*

Email \*

Webseite



CAPTCHA Code \*

Kommentar abschicken

Tischtennis – Sportspiel für X-Box 360 und Wii →

← Auslegung der Tischtennisregeln – Muss ein Belag mit Noppen innen das ganze Schlägerholz bedecken?

## Häufige Begriffe

[Ausschreibung](#)
[Belagkleber](#)
[Bezirk](#)
[Booster](#)
[BSJ](#)
[BTTV](#)
[Click-TT](#)
[DTTB](#)
[DTTL](#)
[Ergebnisse](#)
[Europa-Meisterschaften](#)
[Fernsehen](#)
[Final Four](#)
[Free-TV](#)
[Frischklebeverbot](#)
[Hassberge](#)
[Jugend](#)
[Kreis](#)
[Kreistag](#)
[Lange Noppen](#)
[Material](#)
[Minimeister](#)
[Mitgliedergewinnung](#)
[Musik](#)
[Online-Ergebnisdienst](#)
[Onlinespiel](#)
[online spielen](#)
[Relegation](#)
[Schiedsrichter](#)
[Schule](#)
[Schulsport](#)
[Spielerwechsel](#)
[Statistik](#)
[Termine](#)
[Tischtennis](#)
[Tischtennis-Regeln](#)
[Tischtennisshow](#)
[Training](#)
[TT-Liga](#)
[Tuner](#)
[Turnier](#)
[TV Ebern](#)
[Unterfranken](#)
[Video](#)
[Welt-Meisterschaften](#)

## Weiterführende Links

[Aktuelle Nachrichten 24](#)  
[Krankenversicherung preisgünstig](#)  
**Interessant für Sie?**



Web Server's Default Page  
 This page is generated by Plesk, the leading hosting automation software. You see this page because there is no Web site at this address.

You can do the following:

Create domains and set up Web hosting using Plesk.  
 What is Plesk  
**Plesk** is a hosting control panel with simple and secure web server and website management tools. It was specially designed to help IT specialists manage web, DNS, mail and other services through a

comprehensive and user-friendly GUI. [Learn more about Plesk.](#)

[Developer Blog](#)

[Forum](#)

[Knowledge Base](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Google+](#)

This page was generated by Plesk. Plesk is the leading WebOps platform to run, automate and grow applications, websites and hosting businesses. Learn more at [plesk.com](https://plesk.com).



Copyright © 2004 - 2019 Tischtennis - BTTV Kreis Hassberge | [Webdesign von Glock IT-Consulting aus Ebern](#) powered by [YAML](#) | [Anmelden](#)

Der **BTTV - Kreis - Hassberge** ist ein Synonym für den **Tischtennis-Kreisverband** im **Landkreis Hassberge**. Diese Tischtennis-Webseite liefert interessante Informationen rund um die schnellste Ballsportart der Welt und zum **Tischtennis-Sport** aus dem Landkreis Hassberge. **Tischtennis** ist eine feste Größe im Bezirk Unterfranken (Bundesland Bayern) und stellt anhand der aktiven Mitglieder den drittgrößten Sportverband im Bezirk Unterfranken!

Die offizielle Kreishomepage wird seit Juni 2010 unter der Regie des [BTTV Kreis Hassberge](#) an einem neuen Platz geführt. Sie finden hier ein Archiv von Informationen, die bis zum Umzug gesammelt wurden. In Zukunft widmen wir uns hier mehr dem regionalen und überregionalen Tischtennissport.