



Marilena Krauß ist ehemalige Hockey-Nationalspielerin und wohnt in Hanau. Die 27-Jährige sagt über sich: „Ich bin sehr euphorisch und lasse mich gerne von meinen Gefühlen tragen. Außerdem bin ich ein kleiner selbstkritischer Perfektionist.“ Marilena spielt bei den Hockey-Damen des 1. Hanauer THC, war HANAUER Sportlerin des Jahres 2017 und studiert Sportwissenschaften. Für unsere Zeitung besucht sie die kleinsten Sportler in den Vereinen der Region.



Versuchskaninchen, Mitspielerin, Gegnerin: Marilena Krauß ist bei ihrem Probetraining bei der TS Großauheim gleich voll eingebunden.

FOTOS: MIKE BENDER

„Das haben wir sehr stark gemacht!“

Marilena Krauß im Bälleparadies bei den Tischtennisanfängern der TS Großauheim

VON MARILENA KRAUß

Tischtennis – Aufgeschlagen wird bei der TS Großauheim auf den HANAUER ANZEIGER. Eine Seite in der Ecke der Tischtennis-Platte gibt den Bereich vor, in den der Aufschlag platziert werden soll. Wer trifft, darf die Seite in der Mitte falten und ins nächste Level starten.

Mit einer Schüssel voller Tischtennisbälle stehe ich also inmitten eines großen Bälleparadieses an der Platte und freue mich bei jedem Treffer wie ein kleines Kind. Es ist ein tolles Gefühl, einen gut getroffenen Ball während des Flugs zu verfolgen und das Geräusch beim Aufprall auf der Platte zu hören.

Ich verliere mich in der Übung und ebenso das Gefühl für alles, was um mich herum passiert. Den ein oder anderen Störball nehme ich gar nicht wahr, weil mein Tunnelblick alle Aufmerksamkeit auf die technische Ausführung des Aufschlags lenkt. Nach der konzentrierten Gewöhnung an Schläger und Ball starten wir in ein spielerisch gestaltetes Warm-Up, das vor allem die Koordination und Reakti-



Highnoon an der Tischtennisplatte: Marilena Krauß und die fünfjährige Samira spielen sich die Bälle zu.

onsfähigkeit schult. Jannis und ich trennen uns nach einer hitzigen Partie mit einem 6:6-Unentschieden beim Schnick-Schnack-Schnuck. Eine modifizierte Version des Spiel-Klassikers verbindet die kognitive Aufgabe des Spiels an sich mit einer im Tischtennis spezifischen motorischen Handlung, dem Sidestep.

Das gesamte Training der Turnerschaft entspricht sportwissenschaftlichen Grundsätzen und kombiniert auf vorbildliche Weise die motorische Grundausbildung und den Spieldrang der Kids. Es macht Spaß, sich der vielfältigen und kreativen Aufgaben des Trainer-Teams anzunehmen.

In Teil eins eines Trainings stehen die motorischen Fähigkeiten, Koordination und Gewöhnung an Schläger und Ball auf dem Programm. Teil zwei behandelt tischtennispezifische Themen. So ist eine allumfassende Grundausbildung gewährleistet, die vielseitige und flexibel agierende Spielertypen formt.

Das Thema der heutigen Trainingseinheit ist der Spin des Balls. Mit dem Ober-, Unter- und Seitschnitt kann der Ball auf verschiedene Arten angeschnitten werden. Diese Varianten finden situationsangepasst Anwendung und provozieren unterschiedliche Fehler beim Gegenüber.

Um die Komplexität, einen

angeschnittenen Ball kontrolliert zurück zu spielen, für die Kinder greifbar zu machen, stelle ich mich als Versuchskaninchen zur Verfügung. Nach dem Motto, das eines der Kinder auf dem Shirt trägt – „Skills that thrill“ (Fähigkeiten, die begeistern) – demonstriert Trainer Maurice Lorenz seine begeisternden Fähigkeiten mit Schläger und Ball.

Das Spiel funktioniert so: Maurice Lorenz schlägt auf und ich habe die Aufgabe, den Ball zurück zu ihm zu retournieren. Vor seinem Aufschlag lässt er die Kinder ansagen, in welche Richtung mir der Ball wegspringen wird – dementsprechend schneidet er den Ball an. Ich sammle vor je-

dem einzelnen Aufschlag all meine Konzentration und gebe mein Bestes, den Ball gerade zurück zu spielen. Das gelingt mir kein einziges Mal. Dennoch nicht das schlechteste Gefühl, die Kinder so freudig, ob der Richtigkeit ihrer Ansage und Begeisterung für Maurice Lorenz Skills (Fähigkeiten) zu erleben.

Um die eigenen Skills zu verbessern und Erfahrung zum Thema der Stunde zu sammeln, probieren wir die verschiedenen Varianten im Anschluss selbst aus: Ein Luftballon gibt optisch deutlich Rückmeldung, wie stark der Drall des Balls ist. Plötzlich werde ich von einem lila Luftballon getroffen – meine Lieb-

lingsfarbe – darauf folgt ein diebisches Lachen. Beim Suchen des „Besitzers“ schaue ich in ein strahlendes Gesicht. Es ist die kleine Samira, deren Blick mir vermittelt, dass ihr etwas auf ihrem reinen Herzen liegt. Ich beuge mich zu ihr runter und frage, ob sie etwas sagen möchte. Daraufhin antwortet sie grinsend: „Nein! Aber ich möchte gerne mit dir spielen.“ Hüpfend vor Freude bewegt sie sich mit mir zur nächsten freien Tischtennisplatte und wir beginnen zu spielen. Vor Entzücken dieses kleinen, gut gelaunten Mädchens gegenüber, kann ich mich kaum auf die Aufgabe konzentrieren. Die Fünfjährige und ich versuchen unseren eigenen Highscore in der Ballwechsellaufe zu schlagen. In ihre beiläufigen Erzählungen über Gott und die Welt baut sie ab und an kleine Tipps und Tricks für mich ein oder lobt unsere Performance: „Guut, das haben wir sehr stark gemacht!“

In Windeseile vergeht das Training und eines wird deutlich – egal, ob fünf oder 27 Jahre – noch nie wurde ein Kind gerne aus dem Bälleparadies abgeholt.



So hält man den Schläger: Samira Marie Hartmann zeigt es Marilena Krauß.

Den Luftballon auf dem Schläger balancieren

Samira Marie Hartmann kommt aus einer Tischtennis-Familie. Sie hat im Training der Turnerschaft Großauheim eine Menge Spaß. Die Fünfjährige beantwortete unserer Reporterin Marilena Krauß gut gelaunt einige Fragen.

Was kannst du besonders gut?

Ich kann schon gut den Luftballon auf dem Schläger balancieren.

Wie bist du zu deiner Sportart gekommen?

Meine große Schwester Sarah spielt Tischtennis – Mama und Papa spielen auch hier im Verein.

Hast du andere Hobbys?

Ballett mache ich gerne.

Was ist dein Lieblingsessen?

Lasagne.

Hast du ein Vorbild?

Maurice (strahlt).

Welches ist dein Lieblingslied?

Schneeflöckchen, zur Weihnachtszeit.

Was ist das Schönste hier?

Wenn wir Tischtennis spielen.

Bereits erschienen

- Rollkunstlaufen beim 1. Hanauer Roll- und Eisport-Club (Donnerstag, 19. September)
- Ringen beim RC Erlensee (Donnerstag, 24. Oktober)
- Kunstradfahren beim RSV Langenselbold (Donnerstag, 28. November)

Infos zum Training und zum Verein

Wann wird trainiert?

Die Anfänger trainieren freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Halle der Eichendorffschule. Danach wird in gemischtgeschlechtlichen, leistungshomogenen Gruppen trainiert.

Wohin kann ich mich bei Interesse melden?

Das Training kann ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

Wie häufig finden Wettkämpfe statt?

Zunächst finden einmal im Jahr die Mini-Meisterschaften statt, die Kinder bestreiten, die noch nicht am Ligabetrieb teilnehmen.

Grundausstattung und Kosten?

Sportkleidung und Hallenschuhe. Schläger für das Training werden gestellt.

Höhe Mitgliedsbeitrag?

85 Euro im Jahr.



Üben mit Tischtennisbällen und Luftballons: Reporterin Marilena Krauß ist von den sportwissenschaftlichen Grundsätzen, die sich im gesamten Training der Turnerschaft widerspiegeln, angetan.

