

BAT60+

BORDTENNIS TIL FOLK OVER 60 ÅR



Vejledning / Inspiration

	D				C	B	A
1	JONGLERING	50 gange f og b 5 ud af 10 fra gulv Fra hop til "død"	50 gange over hoved 20 gange uden bord 10 gange op ad væg	20 gange op ad væg fra 2 m's afstand			
2	BENARBEJDE	Udgangsstilling Benstilling ved f og b	Chassé - til side	Rundt om hjørnet			
3	SERV	Kende regler lovlig serv	Kort - lang, O og U skru	Kombination af skru/placering Samme serv	Maskeret og taktik		
4	RETUR		Placering i modstanders f eller b	Retur skru med batvinkel	Vip, loop og stik		
5	GRUNDSLÅG	Push f og b Kontra f og b Prik b	Kontra tempo f og b Prik f Prik f/b skiftevis	Defensiv - underskru langt fra bordet f og b	Alle grundslag		
6	LOOP		Loop f mod blokering Kinatræning/robot	Loop mod U f Loop b	Loop mod loop f henholdsvis b		
7	VENDE U til O			Vip Loop	"Banan"		
8	ØVELSER	Kontrol regelmæssig	Kontrol uregelmæssig	3 - 5 bolde	Spil med tvungne elementer		

23.03.2025