



BORD- TENNIS

– EN SPORT DER BATTER

DBTU
DANSK BORDTENNIS UNION



STIGA[®]

Sammen med din klub, skole eller SFO kan du træne de forskellige bordtennisøvelser i dette hæfte.

I hæftet kan du samtidig læse om Danmarks bordtennistjerner.



Find os på facebook



Indsæt foto

Min Profil

Navn _____

Alder _____

Mine interesser _____

Idræt jeg går til _____

Mine idoler _____

Musik jeg lytter til _____

BOLDJONGLØREN

Hold battet vandret og tæl hvor mange gange du kan få bolden til at hoppe på battet. Kikser du skal der tælles forfra (tre forsøg).



Antal



Mie Skov

Fødselsdag: 24. maj 1986

Nuværende klub: Kremlin-Bicêtre, Paris og BTK Vedbæk

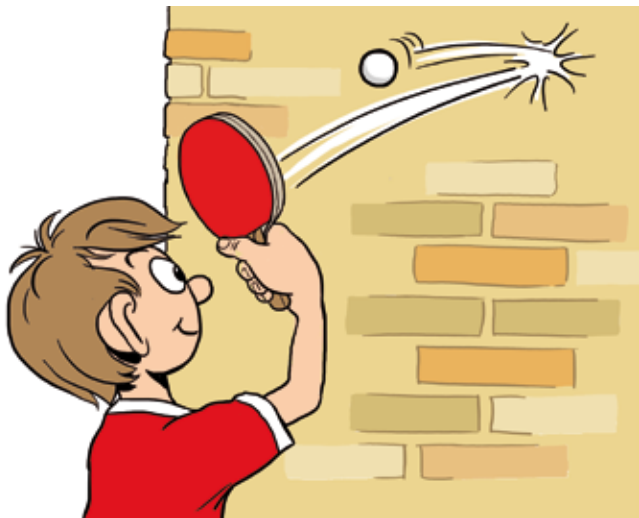
Begyndte med bordtennis: Som 7 årig i 1993

Interesser: Alle andre former for sport (selv backgammon), hygge med venner, familie og selvfølgelig shopping

Bedste internationale resultater: 3 matchbolde ved forrige OL-kvalifikation 2008, 1/8 finalen EM 2009, bedste placering på verdensranglisten 78 (maj 2010), OL kvalifikation 2012

VÆGGEN

Stil dig foran en væg og spil bolden op ad den. Tæl hvor mange gange du kan slå bolden op ad væggen uden den rammer gulvet eller andre genstande (tre forsøg).



Antal



Jonathan Groth

Fødselsdag: 9. november 1992

Nuværende klub: Maberzell

Begyndte med bordtennis: Som 8 årig i 2000

Interesser: Venner og musik

Bedste internationale resultater: OL - kval 2016

Vinder Kroatien open - Herre double 2016

EM Guld - Herre double 2016

Højeste placering på verdensranglisten i 2016 nr. 27

BOLDBALANCE

Hvor lang tid kan du få to bolde til at ligge på battet uden at de falder på gulvet. Boldene må ikke røre/hvile ved dine fingre. Hvis en eller begge bolde falder på gulvet, skal der startes forfra (tre forsøg).



Tid



Michael Maze

Fødselsdag: 1. september 1981

Nuværende klub: Roskilde Bordtennis, BTK61

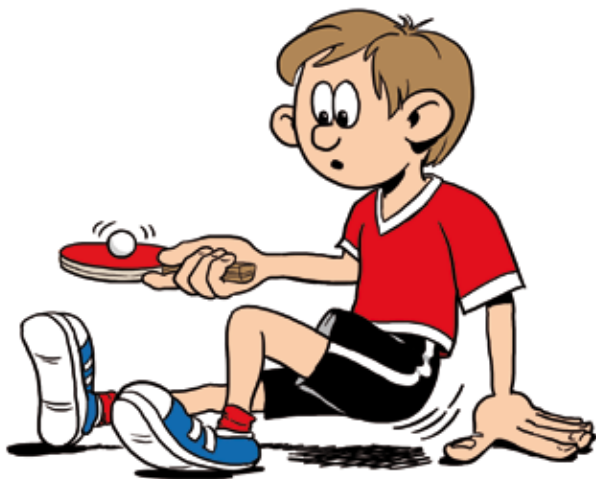
Begyndte med bordtennis: Som 7 årig i 1988

Interesser: Al sport, musik, film og min nye båd. Jeg fisker, når jeg har tid

Bedste internationale resultater: EM guld single 2009 og hold 2005, bronze single 2007 EM, VM bronze 2005, OL bronze double 2004, Europa top 12 vinder 2004, Champions League vinder med Düsseldorf og dansk, tysk og fransk mester for hold

NED OG OP

Hvor mange gange i træk kan du sætte dig på numsen og rejse dig igen, med en bold liggende på battet, uden bolden ryger af battet. Taber du bolden, er forsøget mislykkedes og tæller ikke (tre forsøg).



Antal



Kasper Sternberg

Fødselsdag: 26. februar 1989

Nuværende klub: Kbh BTK

Begyndte med bordtennis: Som 10 årig i 1999

Interesser: Venner og biler

Bedste internationale resultater: EM sølv i double 2010

HULA-HOP-BOLD

Med en bold liggende på battet skal du gå i gennem fire hulahop ringe, der ligger i forlængelse af hinanden på en række på gulvet. Når du er kommet forlæns gennem den sidste ring, skal du bakke den samme vej tilbage. Hvor mange gange kan du gå frem og tilbage uden du rører ringene eller taber bolden? Øvelsen kan også udføres med sjippetove lagt i cirkler eller kridt tegnede cirkler. (tre forsøg).



Antal



Mie B. Jacobsen

Fødselsdag: 5. november 1992

Nuværende klub: Kbh BTK

Begyndte med bordtennis: Som 7 årig i VRI i Århus

Interesser: Hygge med venner, familie, kæreste og shopping

Bedste internationale resultater: Sejr over Malin Pettersson (260 i verden) Spanish Open 2011, da hun på dette tidspunkt selv lå omkring 700, kvartfinaleplads ved Safirs Internationale i U21-rækken 2013

Dette kan du øve dig på, hvis du har et bord og en at spille med:

- Få bolden over nettet 15 gange uden at kikse. Og endnu flere når I bliver bedre.
- Skift mellem forhånd og baghånd og få bolden over 10 gange uden at kikse.
- Øv dig i at serve, hvor bolden kastes lige op i luften og skal ramme på egen side af bordet inden den hopper over nettet.
- Læg en bog, sko, kasse, plastikkrus, spand eller andet, som I skal ramme enten mens I spiller eller når I server på bordet.
- Stå 1-2 meter fra hinanden ved siden af bordet og skyd bolden frem og tilbage imellem jer 20 gange uden den rammer gulvet. Jo bedre I bliver jo tættere rykker I sammen.
- Med battet i hånden skal bolden først ramme én gang på forhåndssiden og derefter én gang på kanten af battet. Først fem gange og så ti gange.

Og husk så at holde rigtigt på battet når du spiller

Lad pegefingeren hvile ned langs batbladet, og lad tommelfingeren hvile på modsatte side. Battet skal følge en lige linje langs armen og du skal slappe af i hånden.



Kunne du tænke dig at spille endnu mere bordtennis?

I Danmark er der ca. 200 bordtennis klubber, hvor det er muligt

- at få god og sjov træning
- at få nye venner
- at få sjove oplevelser
- at deltage i stævner og turneringer

Hvis du gerne vil have hjælp til at finde en bordtennis klub tæt på dig, er du meget velkommen til at ringe til Dansk BordTennis Union på tlf. 43 26 21 12 eller skrive en e-mail til dbtu@dbtu.dk

Klubinfo og kontaktperson



Profilmfoto: Das Büro for Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark samt Remy Gros.

KAN DU **TÆNKE** DIG AT **BLIVE**
VERDENSMESTER
I **VERDENS** HURTIGSTE OG
SJOVESTE SPORT,
BORDTENNIS?

KUNNE DET IKKE VÆRE **SEJT?**

HVIS DU LÆRER **DISSE** ØVELSER,
ER DU RIGTIG GODT PÅ VEJ.

