



SKOLE OL



**BORDTENNIS I
BØRNEHØJDE**



ØVELSER MED BOLD OG BAT



BTDK

BORDTENNIS DANMARK

SCOREKORT - BORDTENNIS

Sjov med motorisk udvikling

SKOLE: _____ KLASSE: _____

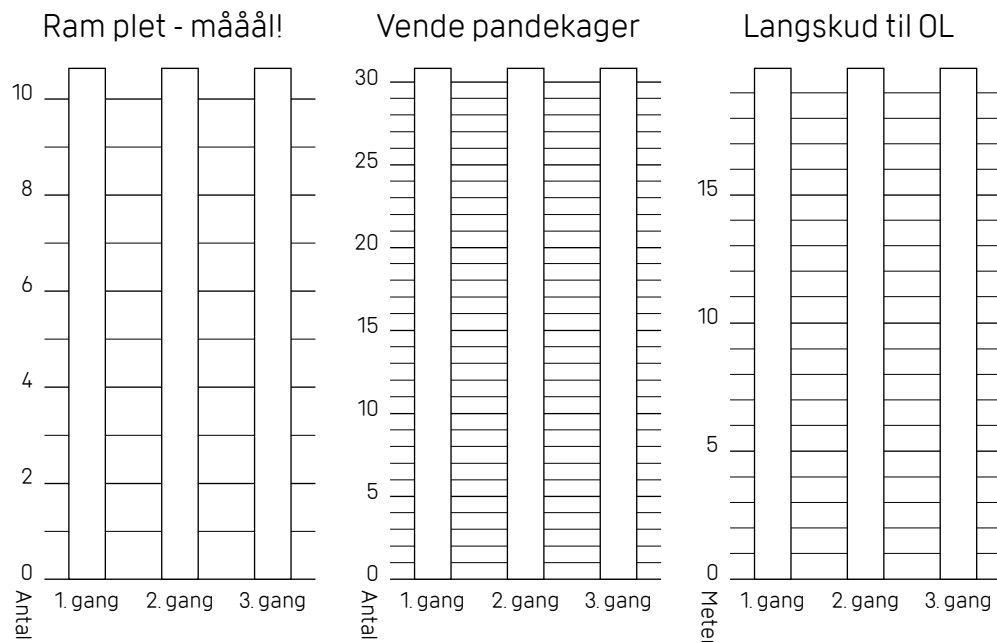
NAVN: _____

Du skal øve minimum 6 gange á 10 minutter hen over 2 uger før næste aktivitetsgang.

Udfyld søjlerne på ny og se din fremgang.

UDVIKLING

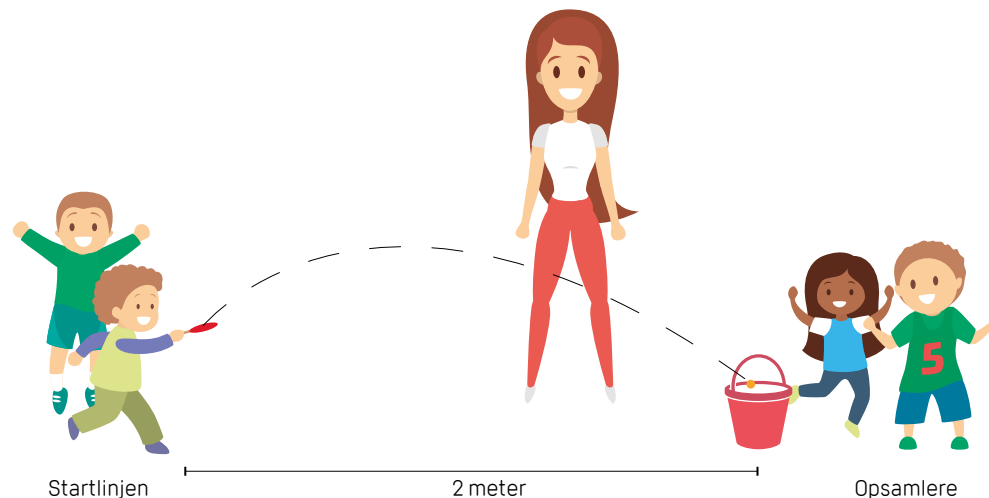
Se din forbedring for 3 forskellige øvelser



Udfyld søjlerne

RAM PLET - MÅÅÅL!

Bordtennis - sjov med motorisk udvikling



Anvend 10 bordtennisbolde, et bat, en spand og et målebånd.

Stil spanden på 2 meters afstand fra en startlinje.

Du skal forsøge at slå 10 bolde direkte ned i spanden.

Studser en bold kanten af spanden og ryger i, tæller den.

Hvor mange bolde fik du i spanden?

Noter antal og udfyld søjlen.

Første gang	Anden gang	Tredje gang
Uden træning	Efter 2 ugers træning	Efter 4 ugers træning
antal	antal	antal

Hvor dygtig er du?

0-1 bolde = begynder, 2-3 bolde = øvet, 4-5 bolde = rutineret, 6 eller flere bolde = mester

VEND PANDEKAGER

Bordtennis - sjov med motorisk udvikling



Anvend et bordtennisbat og en bordtennisbold.

Du skal jonglere bolden op i luften og vende battet skiftevis efter hver bold.

Hvor mange bolde kan du jonglere i træk?

Du har 3 forsøg, hvor du tager det bedste resultat.

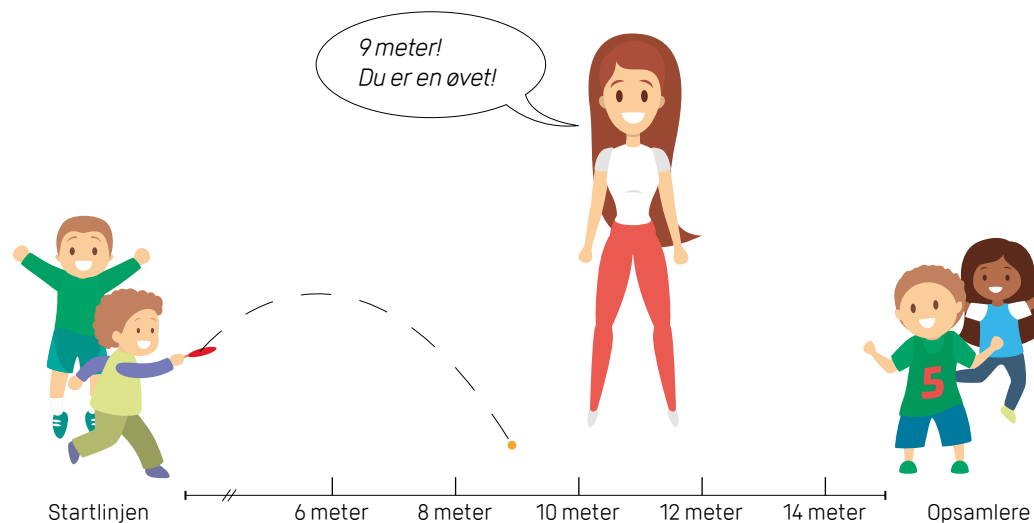
Første gang	Anden gang	Tredje gang
Uden træning	Efter 2 ugers træning	Efter 4 ugers træning
antal	antal	antal

Hvor dygtig er du?

0-4 gange = begynder, 5-9 gange = øvet, 10-18 gange = rutineret, 19 gange eller flere = mester

LANGSKUD TIL OL

Bordtennis - sjov med motorisk udvikling



Anvend et bordtennisbat, 3 bordtennisbolde og et målebånd.

De andre elever stiller sig på sidelinjen for hver 2. meter.

Du skal slå 3 bolde så langt som muligt, hvor boldens første nedslagspunkt tæller.

Du tager det længste resultat af de 3 slag.

Noter antal meter og udfyld søjlen.

Første gang	Anden gang	Tredje gang
Uden træning	Efter 2 ugers træning	Efter 4 ugers træning
antal	antal	antal

Hvor dygtig er du?

0-7 meter = begynder, 8-10 meter = øvet, 11-13 meter = rutineret, 14 meter eller længere = mester



FÆLLESSKAB
FÆRDIGHED
FAIRPLAY



Bordtennis Danmark

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

www.bordtennisdanmark.dk