

# Sukiru – Leg og samlesjov med bold og bat!

Bliv en "ninja" i hallen, i hjemmet og i skolen

## Hvorfor lege Sukiru?

Sukiru giver både grin, hygge, samlesjov og bedre bordtennisfærdigheder.

Formålet er – via afvekslende lege og færdigheder med bold og bat – at skabe **succésoplevelser, samvær og variation for alle** - uanset spillerens bordtennis-niveau.



## Leg alene. Leg mod andre. Leg i hold.

I Sukiru kan spilleren både konkurrere mod sig selv, familien, klassekammeraterne og holdkammeraterne. De fleste *skills* (lege) kan fuldføres alene eller i hold. Enten som individuelle øvelser/lege hvor tidskravet eller repetitionerne er afgørende. Eller som stafetter, hvor børnene konkurrerer om at komme først, bedst eller sjovest i mål.

Ideelt bliver Sukiru et naturligt supplement til traditionel bordtennis, når der skal skabes variation for børn og voksne i hallen. Eller leges i fritiden.

Instruktionsvideoer, leg og samlesjov samles i fremtiden i en app. V.1 forventes færdig i 2022.



## Hvad er Sukiru?

Sukiru betyder "færdigheder" på japansk. Det er en samling af bordtennis-relaterede lege, stafetter og øvelser. De forskellige *skills* (øvelser/lege) er inddelt i 7 kategorier – f.eks. "Sukiru Teamwork", "Sukiru Udholdenhed", "Sukiru Crazy" og "Sukiru Trickshots".



Hver leg/øvelse kaldes for en *skill*. Fuldførelsen af en *skill* belønnes med en Sukiru-bold til spillerens, holdets eller klubbens samling. Via Sukiru-boldene stiger spilleren i *Levels* og dermed stiger hans/hendes overordnede niveau som "Sukiru ninja".

**Spilleren vælger frit**, hvilken kategori han/hun vil prøve en *skill* i. Eller træneren vælger for holdet og introducerer en *skill* i forbindelse med træningen.



## Hvem kan lege/spille/øve Sukiru?

Alle aldersgrupper fra 6 til 96 år kan lege/spille/øve Sukiru. Spillet kræver ikke nødvendigvis erfaring eller evner fra "rigtig" bordtennis, men adgang til bordtennisbat og -bold er et krav.

For at flest mulige kan deltage, har hver *skill* både et *Junior* niveau og et *Advanced* niveau.



## Hvor kan jeg lege Sukiru og prøve skills?

Sukiru kan leges/spilles/øves alle steder, hvor der er fra 1 til 10 meter plads. F.eks. i hallen, i klublokalet, i hjemmet, på skolen, i SFO'en osv. Visse *skills* kan også fuldføres ude i haven.

## Hvem kan jeg/vi spille imod og med?

Egne venner, egne klubkammerater, andre aldersgrupper, familie, klassekammerater, andre danske klubber osv.



## Leg ... uden rating point

For at kunne lege/spille/øve Sukiru kræver det:

- 1-4 bordtennisbat
- 1-20 bordtennisbolde
- 1-4 børn/voksne/bedsteforældre
- Eventuelt nogle sjove, ekstra remedier
- Plads til at udføre øvelsen, legen eller stafetten i hallen, i hjemmet, på skolen, i SFO'en



Se videoer m.m. her på [www.bordtennisdanmark.dk/Sukiru](http://www.bordtennisdanmark.dk/Sukiru)