

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Bats, bordtennisbolde og skumbolde.

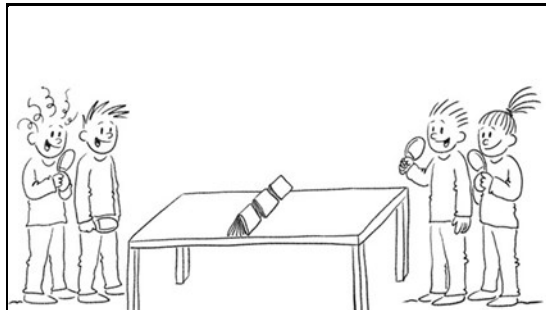
ANTAL:

- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Rund:

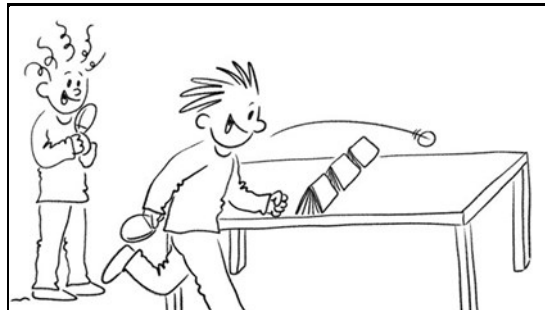
Nu skal der fart i skoene og spilles RUNDT om bordet. Det gælder derfor både om at løbe rundt og at ramme bolden.

SÅDAN GØR DU:



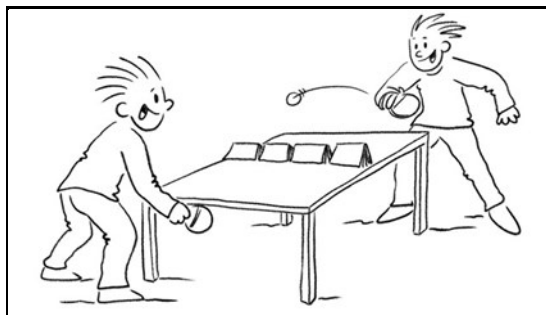
To rækker

Find et godt bord. Lav to rækker med lige mange børn i hver række.



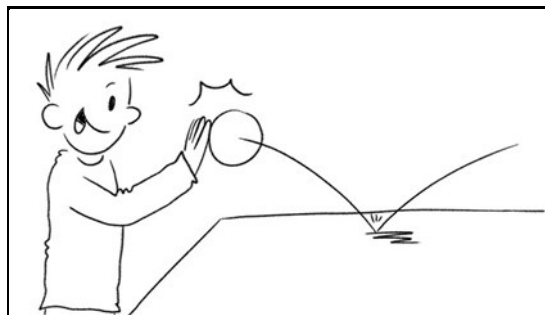
Løbe rundt om bordet

Spil bordtennis og løb rundt om bordet, når du har "skudt". Næste gang du skal ramme bolden, er derfor ved den anden ende af bordet. Slå så mange bolde over nettet som muligt.



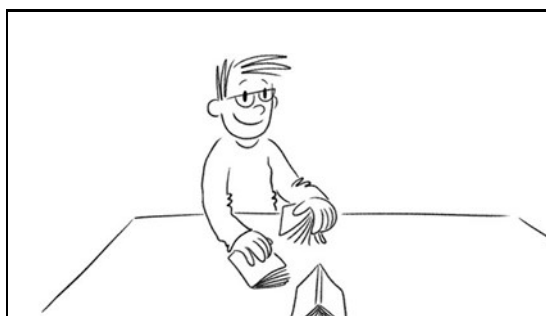
Variation 1

Samme øvelse, men hvor spillerne "dør". De to spillere, der er tilbage, spiller en finale til 3 point.



Variation 2

Samme øvelse, men hvor I spiller med en stor skumbold og slår med hænderne.



Info til den voksne

Find et stort bord og lav "nettet" (bøger). Opfordrer til at skyde nemme bolde til hinanden, så I rigtig kommer til at løbe rundt og rundt. Den der server skal have flest børn i rækken.



“Rund”

Rundt om bordet

Nu skal der fart i skoene og spilles RUNDT om bordet. Det gælder derfor både om at løbe rundt og at ramme bolden.

Find et godt bord. Lav to rækker med lige mange børn i hver række. Spil bordtennis og løb rundt om bordet, når du har "skudt". Næste gang du skal ramme bolden, er derfor ved den anden ende af bordet. Slå så mange bolde over nettet som muligt.

Samme øvelse, men hvor spillerne "dør". De to spillere, der er tilbage, spiller en finale til 3 point.

Samme øvelse, men hvor I spiller med en stor skumbold og slår med hænderne.

Voksen: Find et stort bord og lav "nettet" (bøger). Opfordrer til at skyde nemme bolde til hinanden, så I rigtig kommer til at løbe rundt og rundt. Den der server skal have flest børn i rækken.

