”Windy”

Konkurrence og pusteleg for hele holdet!

Fra 4 – 12 spillere

Kan spilles på tid ...

Kan spilles mod andre hold

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Læs reglerne på bagsiden!

Simple spil-regler

1. 4 spillere placerer sig på gulvet i hvert sit hjørne
2. Tiden sættes i gang på stopuret (eller de konkurrerende hold igangsættes samtidig)
3. Bordtennisbolden skal nu pustes fra spiller A til B til C til D. Næste spiller må først overtage og puste bolden videre, når stregen /tapen er passeret målt i en lige linie
4. Der spilles 3 runder, hvorefter tiden stoppes

Ekstra spil:

1. Hvor hurtig er du, hvis du er alene? Eller I er 2 spillere?

Du må ikke …

1. Bordtennisbolden må ikke berøres overhovedet.
2. Blæser bolden ind i midt-zonen mellem spillerne, må kun den aktive spiller puste den ud igen (og retur til spillerens egen zone)

Brud på reglerne giver en stop-straf på 8 sekunder før bolden må pustes videre.

Alle vinder, men …

Har du grinet undervejs, har du allerede vundet!

Hvis hold-stafet: Første hold i mål vinder

Hvis på tid: Kan I nå 3 gange rundt på under 90 sekunder? Eller på under 60 sekunder?

Pladskrav: 5,5 x 3,5 meter. Banestørrelse/hjørner: 3,48 x 1,52 meter

Udstyr: 1 bordtennisbold, 4 kegler eller 1 bordtennisbord, malertape, stopur, målebånd

BTDK BORDTENNIS DANMARK

”Paddle Tennis”

Er du ”ninja” nok til at holde målet rent?!

Fra 2 spillere

VS

Kan spilles 1 mod 1 …

Kan spilles mod andre hold …

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Læs reglerne på bagsiden!

Simple spil-regler

1. Mål-ninjaen tager en ”paddle” i hænderne og stiller sig foran målzonerne

2. Angriberen stiller sig 4 meter væk med et bat og 15 bolde

3. Når mål-ninjaen er klar, ”affyres” boldene af angriberen **1 bold af gangen**. Der gives point efter de bolde, som kommer forbi mål-ninjaen og zonen de rammer

4. Der må KUN angribes med underhåndsslag slået nedefra

Spilvariationer / Ekstra spil:

1. Junior spil: Mål-ninjaen forsvarer med stokken med bat på

2. Advanced spil: Mål-ninjaen forsvarer med stokken uden bat på

Du må ikke …

1. Angriberen må ikke ”smashe” i tennisstilen. Der må ikke tyres af angriberen!

2. Mål-ninjaen må ikke med vilje blokere med kroppen eller hovedet

Alle vinder, men …

Har du grinet undervejs, har du allerede vundet!

1 mod 1: Vinderen er barnet der har flest point, når begge spillere har prøvet med 15 bolde

Hold mod hold: Lav hold á f.eks. 2 mod 2 eller 4 mod 4. Læg jeres point sammen

Pladskrav: 3 meter bredde. 5 meter dybde. ca. 3x3 meter vægplads.

Udstyr: 15 bordtennisbolde, bred malertape til væggen, 2 stokke/kosteskafter, 2 bat til påsætning på den ene stok, kraftige elastikker og malertape, 1 bat til angriberen

BTDK BORDTENNIS DANMARK

”Fartmåleren”

Er du hurtigere end din mor, din far eller din træner?!

Fra 1 spiller

Kan spilles alene ...

Kan spilles mod andre ...

Læs reglerne på bagsiden!

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Simple spil-regler

1. Spillerne stiller op i kø i modsatte ende af fartmåleren
2. Kinatræneren stiller op i modsatte ende med en kasse bolde
3. Børnene får på skift lov til at slå bolden retur mod fartmåleren
4. Hver spiller får 3 forsøg
5. Der kan måles hastighed med både forhånd og baghånd
6. Bolden skal ramme ned på bordet modsat spilleren, for at hastigheden bliver godkendt

Spilvariationer / Ekstra spil:

1. Hvor mange km/t forbedrede du dig fra første til sidste slag?
2. Hvad blev den gennemsnitlige hastighed for de 3 målinger?
3. Hvor hurtig er du uden bold? Med f.eks. armen eller et ninja-spark?
4. Hvem er mest præcis? Prøv f.eks. at ramme 40 km/t

Alle vinder!

Har du grinet undervejs, har du allerede vundet!

Alene: Du konkurrerer KUN mod dig selv. Det er KUN FOR SJOV!

Pladskrav: 2,5 meter bredde. 5,5 meter dybde.

Udstyr: 1 fartmåler, 1 gennemsigtig beskyttelsesplade, 1 kasse bolde, 1 bat til kina-træneren, 1 bat til angriberen, 1 bordtennisbord

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

”Papirhatten”

Hvor mange af de 20 forsøg går lige i hatten?!

Fra 1 spiller

Kan spilles alene ...

Kan spilles mod andre ...

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Læs reglerne på bagsiden!

Simple spil-regler

1. Spilleren skal først lave sig en papirhat, der kan sidde fast på hovedet over ørerne
2. Spilleren tager papirhatten på og stiller op for enden af bordet
3. Spilleren slår eller kaster bolden ned i bordpladen og op ad væggen
4. Når bolden kommer retur fra væggen skal den gribes i papirhatten. Og blive liggende. Det giver 1 point.

Spilvariationer / Ekstra spil:

Prøv de 3 spillemuligheder nedenfor. Eller opfind dine egne!

1. Hver spiller får 20 forsøg, hvor bolden kastes
2. Hver spiller får 20 forsøg, hvor bolden slås normalt med battet
3. Hver spiller får 20 forsøg, hvor bolden skal slås med den akavede hånd

Alle vinder!

Har du grinet undervejs, har du allerede vundet!

Alene: Hvor mange point kan du nå op på, hvis du øver dig? Du konkurrerer KUN mod dig selv. Det er KUN FOR SJOV!

Pladskrav: 2 meter bredde. 3 meter dybde.

Udstyr: 1 bat, 1 bordtennisbold, 1 halvt bordtennisbord

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

”Pong eller pyt?”

Er du skarpest med hånden eller battet?!

Fra 1 spiller

Kan spilles alene …

Kan spilles mod andre …

Kan spilles på tid

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Læs reglerne på bagsiden!

Simple spil-regler

1. Der stilles 3 kopper op på et halvt bord ved en bagvæg. Kopperne må gerne være i forskellige størrelser
2. Spilleren stiller op for enden af bordet med 5 bolde
3. Spilleren slår eller kaster bolden ned i bordpladen og op ad væggen
4. Når bolden kommer retur fra væggen, skal den lande og blive liggende i en kop. Det giver x point eller en aftalt præmie

Spilvariationer / Ekstra spil:

1. Hver spiller får 5 forsøg, hvor bolden kastes
2. Hver spiller får 5 forsøg, hvor bolden skal slås med battet
3. Hver spiller får 30 sekunder, hvor han/hun må kaste et ubegrænset antal bolde

Du må ikke …

1. Du må ikke stå på siden af bordet. Du skal stå bag ved.

Alle vinder, men …

Har du grinet undervejs, har du allerede vundet!

Alene: Hvor mange point kan du nå op på, hvis du øver dig? Du konkurrerer KUN mod dig selv.

1 mod 1: Vinderen er den der har flest point, når begge spillere har prøvet med 5 bolde. Eller 3 sæt á 5 bolde

Hold mod hold: Lav hold á f.eks. 2 mod 2 eller 4 mod 4. Læg jeres point sammen

Pladskrav: 2 meter bredde. 3 meter dybde.

Udstyr: 1 bat, fra 1-20 bordtennisbolde, 1 halvt bordtennisbord, 3 kopper

BTDK BORDTENNIS DANMARK

”Mellem benene”

Skal du prøve et trickshot?!

Fra 1 spiller

Kan spilles/øves alene ...

Læs reglerne på bagsiden!

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Simple spil-regler

1. Børnene stiller sig i kø på den ene side af bordet. Kina-træneren stiller sig i modsatte ende med en kasse bordtennisbolde

2. Spilleren holder battet i sin foretrukne hånd. Spilleren skal nu forsøge at returnere bolden mellem benene med begge ben
3. på gulvet

4. Efter forsøget stiller spilleren sig igen i kø. Eventuelt efter at have løbet hele vejen rundt om bordet og kina-træneren

Spilvariationer / Ekstra spil:

1. Mellem benene som beskrevet ovenfor. 1 gang.
   Eller flere gange i træk

2. Med battet i ”den forkerte” hånd

3. Med ryggen til bordet mellem benene!

Du må ikke …

1. Du må ikke løfte det ene ben. Begge fødder skal røre gulvet, når bolden returneres

Alle vinder, men …

Har du grinet undervejs – eller føler du, at du har prøvet noget nyt – så har du allerede vundet!

Alene 1: Kan du få bolden retur til kina-træneren 1 gang? Det kalder vi en *Junior skill*

Alene 2: Kan du få bolden retur til kina-træneren 2 gange i træk? eller flere? Det kalder vi en *Advanced skill*

Pladskrav: 2,5 meter bredde. 5,5 meter dybde.

Udstyr: 1 bat pr. person, 1 kasse bordtennisbolde, 1 full-size bordtennisbord, 1 kina-træner

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

”Bag ryggen!”

Skal du prøve et trickshot?!

Fra 1 spiller

Kan spilles/øves alene ...

Læs reglerne på bagsiden!

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Simple spil-regler

1. Børnene stiller sig i kø på den ene side af bordet. Kina-træneren stiller sig i modsatte ende med en kasse bordtennisbolde

2. Spilleren holder battet i sin foretrukne hånd. Spilleren skal nu forsøge at returnere bolden bagom ryggen. Bruger du højre arm, skal du altså returnere bagom din venstre side

3. Efter forsøget stiller spilleren sig igen i kø. Eventuelt efter at have løbet hele vejen rundt om bordet og kina-træneren

Spilvariationer / Ekstra spil:

1. Bagom ryggen som beskrevet ovenfor. 1 gang.
   Eller flere gange i træk

2. Bolden returneret indenfor 30 cm af bordet
   i højre eller venstre side

3. Bagom ryggen med battet i "den forkerte" hånd

Alle vinder, men …

Har du grinet undervejs – eller føler du, at du har prøvet noget nyt – så har du allerede vundet!

Alene 1: Kan du få bolden retur til kina-træneren 1 gang?
Det kalder vi en *Junior skill*

Alene 2: Kan du få bolden retur til kina-træneren 2 gange i træk? eller flere? Det kalder vi en *Advanced skill*

Pladskrav: 2,5 meter bredde. 5,5 meter dybde.

Udstyr: 1 bat pr. person, 1 kasse bordtennisbolde, 1 full-size bordtennisbord, 1 kina-træner

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

”The 100 Challenge”

Hvor mange bolde kan du skyde i mål på 2 minutter?

Fra 2 spillere

Kan spilles 1 mod 1 ...

Kan spilles alene på tid ...

Læs reglerne på bagsiden!

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Simple spil-regler

1. En bane på 6x6 meter stilles op. De 4 mål kan være skraldespande stillet på stole. Eller håndklædeholdere/boldkurve på hjul. Der må gerne stilles plader op bag målene, som i basketball

2. De 2 spillere får hver tildelt 2 mål opsat overfor hinanden

3. De 2 spillere tager et bat i begge hænder. Fra de 100 bolde ned-kastes, har spillerne 2 minutter til at få flest muligt bolde i deres to mål. Bolden må også gerne løftes fra gulvet med bat og fod

4. Målzonen 1 mtr. ud fra målet) må ikke overtrædes, når der skydes på mål

Spilvariationer / Ekstra spil:

1. 2 spillere leger i 2 minutter med 100 bolde
2. 2 spillere leger i 4 minutter med 200 bolde

Du må ikke …

1. Du må ikke røre boldene med hænderne. Boldene skal samles op med battene og slås mod målene med battene

2. Der må ikke skydes indenfor målzonen. Overtrædes der, gælder målet ikke

Alle vinder, men …

Alene: Hvor mange bolde kan du få i alle 4 mål alene?

1 mod 1: Vinderen er den der har fået flest bolde i sine to mål, når de 2 minutter er gået

Hold-turnering: Lav to hold med 2 eller 3 spillere på hver. Mød hinanden 1 mod 1. Læg til sidst antallet af bolde sammen

Pladskrav: 6 meter bredde. 6 meter længde.

Udstyr: 4 bat, fra 100-200 bordtennisbolde, 4 ”mål”, noget til at nedkaste bolde med. Alternativt kan boldene kastes i luften med et stramt håndklæde

BTDK BORDTENNIS DANMARK

”Balance tipi’en”

Hvor lang tid er du/I om at balancere 4 bat og en bold?

Fra 1 spiller

Kan spilles/øves alene ...

Kan spilles hvor 2 personer samarbejder …

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Læs reglerne på bagsiden!

Simple spil-regler

1. På et bord lægges i alt 4 bordtennisbat og 1 bordtennisbold

2. 1, 2 eller 4 spillere gør sig klar

3. Et stopur gøres klar

4. Når tiden startes, skal spillerne forsøge at balancere deres 4 bat mod hinanden. Hovedet af battet skal pege ned mod bordet, mens skaftet skal pege opad. Spilles der ”Advanced”, må spillerne kun røre deres eget bat. Røres de andre spilleres bats, giver det en tidsstraf på 5 sekunder (nedtælling), før spillerne må fortsætte legen.

5. Når battene balancerer, skal 1 bold ligge stille oven på de 4 skafter

6. Denne skill er fuldført, når de 4 bat har stået stabilt på bordet i 5 sekunder med 1 bordtennisbold liggende ovenpå.

”En lille driller?”

Hvor lang tid er du/I om at flytte boldene med spisepindene?

Fra 1-4 spillere

Kan spilles/øves alene ...

Kan spilles hvor op til 4 personer samarbejder …

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

Læs reglerne på bagsiden!

Simple spil-regler

1. På et bord lægges 20 bordtennisbolde, 2-8 spisepinde og 4 dybe tallerkener
2. Fra 1-4 spillere gør sig klar med spisepindene i hånden
3. Stopuret startes
4. Spil-1: De 5 bolde rykkes til tallerken 1. Herfra rykkes de til tallerken 2, 3 og 4. Når den bagerste tallerken (4) er fyldt, må tiden stoppes
5. Spil-2: Hver spiller får en tallerken, som de har ansvaret for at flytte 5 bolde over i. Tiden må stoppes, når alle spillere har fyldt deres tallerken med 5 bolde
6. Denne skill er fuldført, når alle 4 tallerkener indeholder 5 bolde

Du må ikke …

1. Du må ikke røre boldene med hænderne.
   Bordtennisboldene må kun flyttes med spisepindene.