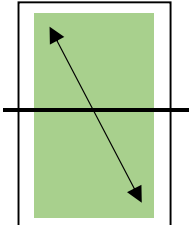
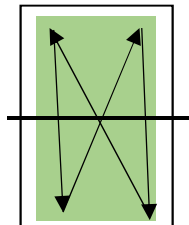
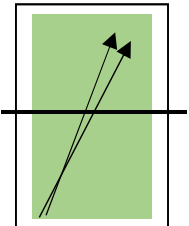
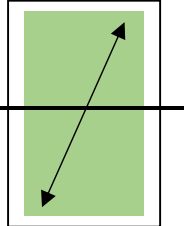


## Oversigt over bordtennisundervisning på Idrætslærernes Forum 2018

1) Velkomst	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Forventningsafstemning</li> <li>b. Bordtennisspillets oprindelse</li> </ul>
2) Opvarmning	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jægerbold</li> </ul>
3) Fundamentals	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Batfatning</li> <li>b. Udgangstilling</li> <li>c. Benstilling - Bevægelse</li> <li>d. Stellans trekant</li> </ul>
4) Rundt om bordet		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <a href="#">Bekrivelse her</a></li> </ul>
5) Forhåndsøvelse	10 min	<p>Begge spiller fra forhånd til forhånd til forhånd</p> 
6) Sommerfuglen	10 min	<p>Den ene spiller diagonalt og den anden lige ned hele tiden.</p> 
7) Bevægelsesøvelse	10 min	
8) Øvelse med Prik	10 min	
9) Serv og retur	10 min	<p>Nøgleordene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Fart</li> <li>b. Placering</li> <li>c. Skru</li> </ul> <p>Den dygtige server er i stand til at udføre den samme bevægelse, men variere nøgleordene og dermed "narre" modstanderen.</p>
10) Kampøvelser	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kongebord med variationerne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ping Pong</li> <li>- Modsat hånd</li> <li>- Asiatisk greb (Penn skaft)</li> </ul> </li> <li>b. Guillotinen – Vind 4 points i træk</li> <li>c. Seddelturneringen</li> </ul>