

Bordtennis lite fakta

Bordtennis eller "pingis" som många säger är en sport som ursprungligen kommer från England de första som utövade sporten var på 1880 talet.

Bordtennis är en sport som har flest utövare i världen där Asien med Kina o Japan har mycket stor övervikt.

Bordet skall vara 2,74 långt och 1,525 m brett med en höjd på 76 cm nätets höjd skall vara 15,25 cm.

Racketen skall bestå av en trästomme med pålimmade gummibelägg ena sidan röd och den andra svart.

Bollen är gjord av cellulid eller plast och skall hålla en diameter på 40 mm.

Bordtennis är en bra motionsidrott

Som motion är bordtennis en utmärkt sport det ger träning i balans för hela kroppen tränar reaktionsförmågan, koordination och rörlighet i fötter o kropp samt inte minst att hämta bollen från golvet ger bra träning för ryggen. Att utöva sporten ger normalt inga skador på kroppen.

Att spela pingis är relativt billigt utöver ovanstående är det bra att ha lättare träningskläder och bra träningskor för inomhusbruk



Här är "gubbarna" igång och spelar dubbel.

Det gäller att inte stå i vägen för varann.

I dubbel skall man slå bollen varannan gång

Vår grupp

Vi är idag ett dussintal aktiva "gubbar" som spelar en gång i veckan . Vi tar gärna emot fler, även kvinnliga spelare är välkomna.

Vi håller till Missionskyrkans sporthall St. Olofsgatan 40. Vi ställer upp och spelar på 5 bord. Vi spelar både singel och dubbel.

De som spelar har stor variation i erfarenhet i spelet, en del har spelat aktivt i både seriespel och turneringar, några har börjat på snare år.

För att jämna ut skillnaden i matchen har vi ibland använt ett handikappsysteem där bättre spelare får börja på "minus bollar" och den som inte har så stor erfarenhet får börja med några "plusbollar". På detta sätt blir det att alla har möjlighet att vinna en match eller set och alla måste kämpa väl.

Vi har blivit ett riktigt sammansvetsat gäng , vi träffas före eller efter för att lösa dagens problem samt att ta en fika tillsammans.



Björn L. i aktion , det gäller
att hålla tungan rätt i munnen

Åke N. satsar för att slå en
forehand i avigt hörn

Text o bild
Claes Åberg

