

BORDTENNIS

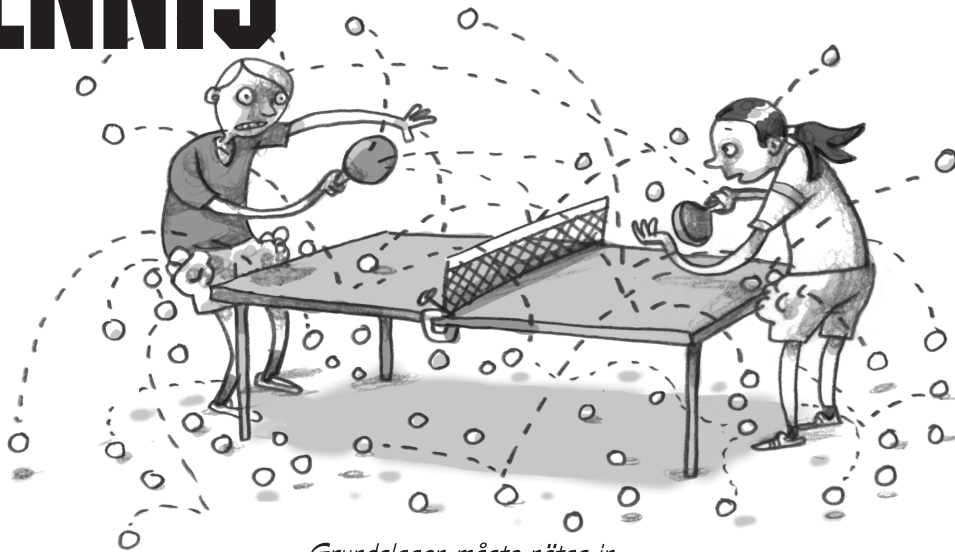
Bollkänsla, snabba fötter och säkra grundslag.
Har du de tre sakerna, så är du bra på pingis.

Träna bollkänslan: Studsa bollen 20 gånger på ena sidan av racket, sedan 20 gånger på andra sidan. När du klarat det, försök byta sida mellan varje studs. Överkurs: Studsa bollen på racketens kant. Hur många gånger klarar du?

För fotarbetet är hopprep den perfekta träningen. Hur många hopp klarar du på en minut?

Grundslagen måste nötas in. Helst tillsammans med en träningskompis. Försök att slå 50 backhands i rad över nät. Byt sedan till forehand. Håll tempot uppe och ha massor av bollar i fickorna – att springa och hämta bollar hela tiden stör rytmen.

På arla.se/arlakadabra kan du läsa mer om sport.



Grundslagen måste nötas in.