

SWING PING PONG

RÖRELSEGLÄDJE - MOTORIK - KOORDINATION

KONCENTRATION - BALANS



INNAN TRÄNINGEN BÖRJAR

1. Fäst en kardborre bit i dörrkarm, tak eller gymnastikbom.

Sätt gärna fast kardborrebiten 12 timmar i förväg så att limmet hinner härda. Tryck med fingrarna på hela kardborrebiten. Låt kardborren sitta kvar om du vill träna på denna plats fler gånger.

2. Fäst **Swing Ping Pong** mot kardborren genom att trycka fast och "**gnugga ihop**" några gånger så att kardborrebitarna fastnar bra i varandra.

3. Dra ner bollen med handen.

Bollen skall hänga ca. 20 - 40 cm. framför naveln/magen. (Prova senare olika höjder).

4. Snurra **ratten medsols** för att veva in linan.

TRÄNINGEN SKALL BÖRJA

1. Äldre personer bör alltid **börja sittande!**

När personen känner sig trygg med träningen kan de som har möjlighet även prova stående.

2. **Slå lugnt** med pingisracket på bollen.

3. Visa gärna hur man gör!

Du kan även prova att stå framför den som tränar och be att hon/han slår bollen till dig. Detta kan vara ett bra sätt att komma igång på för den som inte själv börjar slå på bollen.

4. Vissa kan behöva lite mer hjälp i början:

Hjälp till med att hålla racketen i handen hos den som tränar. Hjälp till med lätta slag.



ÖVNINGAR

1. Träna olika förmågor samtidigt

a). **Räkna högt** hur många gånger bollen träffas. Be den som tränar att **räkna tillsammans** med dig eller **på egen hand**. Ge positiv feedback!

b). "Kan du räkna och träffa tre gånger"? "Kan du räkna och träffa fem gånger"?

Anpassa räkning och träffar efter förmåga. Ge positiv feedback!

c). "Nu kan vi prova att räkna **på engelska** ... one, two, three..."



2. Prova att hålla racketen i den **andra handen**.

3. Hur låter det?

Prova att slå med t.ex. fjärrkontrollen, en stekspade, en liten stekpanna, en tunn bok m.m.
Hur låter olika föremål?

4. **Balansera** bollen på racketen. **Obs!** Dra ner linan ca. 20 cm längre än navelhöjd!

5. **Studs**a bollen på racketen. **Obs!** Dra ner linan ca. 20 cm längre än navelhöjd!

6. **Träna lungorna:** Blås på bollen.

7. Andra muskler:

Här är det vanligtvis enklast att vända "handflatan" utåt" = "forehandslag".

a. Prova med bollen i **axelhöjd**

b. Prova med bollen lite **ovanför huvudhöjd**.

c. **Snurra handleden:** slå en gång med röda sidan och en gång med svarta sidan av racketen...

8. Bollen i ögonhöjd:

Kanske vill någon försöka **nicka bollen** (kroppskännedom) eller träffa bollen på sina **glasögon!**

9. Du kan prova att **sitta bredvid** den som skall träna. Ni kan slå på bollen varannan gång.

10. Med bollen i hak/brösthöjd:

Håll handen/racketen framför bröstkorgen.

a). **Slå bollen åt vänster sida.**

b). **Slå bollen åt höger sida.**



11. Slå mot en dörr – öppna dörren på glänt!

- a) Med kort lina (bollen "pendlar" mot dörren).
- b) Med lång lina (bollen slås som om den var utan lina).

12. Swing Ping Pong – i dörrkarmen – med mycket lång lina:
Slå bollen mellan dig och en annan person. "**Som badminton slag**".

13. **Sitt/stå mitt emot varandra...** försök träffa bollen och slå väldigt lätta slag tillbaka. Detta är en mycket svårare övning som ofta innebär många missar... men även glada skratt!
Obs! Swing Ping Pong är bäst att använda på egen hand. Vill man vara två – stå bredvid varandra och slå vartannat slag. **Att stå mitt emot varandra är oftast för svårt för våra äldre.**

ÖVNINGAR MED TVÅ RACKETAR

1. Prova med en racket i varje hand!

- a). Slå **varannan gång** med höger (hö.) och vänster (v.) hand.
- b). **Två slag** med hö. hand sedan två slag med v. hand o.s.v.
- c). **Två slag** hö. hand och två slag v. hand – följt av - **ett slag** hö. hand och ett slag v. hand o.s.v.



2. Med bollen i hak/brösthöjd:

Håll handflatorna mot varandra framför bröstkorgen. **Slå bollen från sida till sida** mellan handflatorna/racketarna.

ÖVNINGAR MED TVÅ SWING PING PONG

Avancerat för den bollskicklige

- 1. **Sätt upp två Swing Ping Pong** med ca. 40 cm mellan. Slå på varannan boll. Försök hålla igång båda bollarna.



SWING PING PONG I TAKET MED MYCKET LÅNG LINA

- 1. Med Swing Ping Pong i fäst i taket och med en långt utdragen lina kan du prova att slå "tennislag". Bollen i navelhöjd! Detta är också roligt om man har en kompis på besök!
-

HITTA PÅ EGNA ÖVNINGAR!

FEMKAMP

Använd Swing Ping Pong som femkampsgren!

Räkna antalet täffar under 30 sekunder.

Ni är välkomna att höra av er med eventuella frågor och funderingar och kommer ni på nya övningar som ni vill dela med er av så är det väldigt roligt om ni slår en signal eller mejlar!

BORDTENNISBORD OCH SWING PING PONG

Fäst Swing Ping Pong under en vikvägg/gymnastikbom eller liknande. Placera ett bordtennisbord, minipingisbord eller annat bord mitt under linan.

Dra ut linan till maxlängd.

Spela pingis – utan att behöva springa och hämta bollen.

YouTube Video: <https://youtu.be/y4kNu5mNvtQ>

Lycka till med träningen!

Med vänlig hälsning

GG Smile AB

Mejl: info@ggsmile.com

Hemsida: www.ggsmile.com

Facebook och YouTube: Swing Ping Pong

