

Vil du vide mere om bordtennisteknik, taktik og arbejdskrav, vil du lære teknikken fra grunden, eller vil du bare "banke rusten lidt af", er er du mindst 60 år, så tag på BAT60+ kompetencekursus. Vi har 3 kursussteder i Danmark; Silkeborg, Kolding, Greve.

Om BAT60+ *bordtenniskompetence*

Hvad er bordtenniskompetence? Hvorfor træne og spille bordtennis? Hvad får du ud af det som 60+'er?

1. Bordtenniskompetence er viden om bordtennisspillets teknik, taktik og arbejdskrav, samt evnen til at omsætte viden til praktisk udførelse
2. Regelmæssig bordtennis-træning giver dig en lang række personlige fordele og udbytte. Idræt er generelt én af årsagerne til, at vi lever længere. Bordtennis kan du dyrke hele livet, fordi idrætten er skånsom mod kroppen og giver rigtig god motion og træning for bl.a. 60+'ere. Regelmæssig bordtennistræning forebygger en række af sygdomme i hjerte, knogler, stofskifte, muskler. Det er klinisk dokumenteret verden over, at regelmæssig bordtennistræning er noget af det bedste for hjerne og krop.
3. Forskning viser, at idræt kan give lige så stor effekt som medicinsk behandling, og i visse tilfælde mere effektivt. Bevæger du dig sammen med andre, vinder du også en social gevinst. Bordtennistræning trimmer dit stressbarometer og din mentale styrke

Hvad mener Ældresagen om det? Læs mere [Her](#)

Hvad opnår jeg ved at deltage på BAT60+ kompetencekurser?

Bordtennis-kompetence er primært viden og kunnen af bordtennis-teknik, altså den teknik, der skal til for at serve, modtage server, returspil og udføre alle typer slag. Korrekt balance, hurtighed og bevægelighed samt øje-hånd koordination, er nogen af de vigtigste kompetencer for en 60+ bordtennisspiller. Jo mere optimalt en spiller bevæger sig og kommer i balance til at udføre slagene, des bedre bliver balancen, koordinationen og reaktionerne. Jo mere hensigtsmæssig slagene udføres, des nemmere bliver mulighederne for at komme i form uden skader på led, sener og muskler. Og jo sjovere bliver spillet, når man udforsker ens egne muligheder.

Som spiller forbedrer du din tekniske kompetence (evnen til at udføre slagene optimalt), får en større glæde ved spillet og får i mange tilfælde en passion ved at spille bordtennis, noget der varer ved resten af livet. Og så bliver du en langt bedre bordtennisspiller rent taktisk

Om BAT60+ kompetenceuddannelsen

BAT60+ 1 dages kompetencekurser

Deltagerne har muligheden for at blive dygtigere bordtennisspillere. Der er ingen adgangskrav, bortset fra at deltagerne skal være 60+ og instruktørerne er ligeledes 60+. Deltagerne opdeles i grupper med nybegyndere og mere øvede.

Det primære indhold i kompetencekurset

Afsnittet om "arbejdskrav til bordtennis" er nyt for mange, men det handler bare om at have en god, alsidig fysisk og mental form for at få større glæde af spillet. Mindre kan også gøre det. Man kan starte helt utrænede og stadig med at få glæde af spillet.

Opvarmnings- og strækøvelser er et naturligt led i indholdet.

Teknikindlæring er dog det centrale element i kurset. Vi anvender en metode, hvor slag og bevægelser betragtes som en sammenhængende proces. Det gør det nemmere og enklere for deltagerne at forstå og lære teknikkerne. På kurset anvendes der en bordtennisrobot, der kan producere konstant mange træningsøvelser med mange gentagelser. Undervisningen omfatter også kinatræning og træningsøvelser uden robot. Der lægges vægt på at øvelserne er spændende og sjove, og at øvelserne kan relateres til arbejdskravene.

Balance, bevægelse og koordination spiller en meget central rolle i bordtennis. Det at forbedre balance, bevægelse og koordination er – udover at være vigtig i bordtennis - af stor værdi for 60+'ernes øvrige livskvalitet.

Alle beskrivelser og øvelser er beskrevet for højrehåndede.

Når deltagerne forlader kurset vil man både have viden og forståelse om bordtennisteknikkerne, men også have opnået praktiske færdigheder om slagenes udførelse, samt inspiration og viden til at udvikle sig som bordtennisspiller.