

**Fysisk aktivitet og funksjonshemning**

# **Bordtennis for alle**



Utgitt av:

Beitostølen Helseportsenter  
Læringscenteret  
2001

Forfatter:  
Tore Johansen  
Martin Sæbu

Redigering:  
Martin Sæbu

Illustrasjoner:  
Tore Johansen

Utgiver:  
 Læringscenteret

**ISBN: 82-486-0918-9**

© Læringscenteret 2001

## Forord

Dette heftet er ett av flere som går inn i en serie som har fått navnet FYSISK AKTIVITET OG FUNKSJONSHEMNING. Denne serien har som mål å beskrive ulike fysiske aktiviteters muligheter for alle, med spesiell vekt på tilpasninger til personer som har en form for funksjonshemning.

Alle har et forhold til fysisk aktivitet og et behov for å bruke og mestre sin kropp. Det er ønskelig at alle skal kunne lære, praktisere og ha glede av fysisk aktivitet gjennom hele livet. En funksjonshemning kan bety at det blir vanskeligere å være fysisk aktiv. Vårt utgangspunkt er at individet i en aktivitetssituasjon er som det er, og det kan ofte være lite vi umiddelbart kan gjøre med det. Det finnes imidlertid alltid mange forskjellige måter å tilpasse en aktivitet på. Fokus i disse aktivitetsheftene er derfor på aktivitetens muligheter, dens utforming i forhold til gitte forutsetninger.

Aktivitetens grunnleggende ide og særpreg kan beholdes selv om skrevne og uskrevne regler, utstyr, organisering, instruksjonsmåter m.v. endres/tilpasses. Det sies ofte at med pågangsmot og kreativitet kan det meste løses. Dette er for enkelt. Det er et viktig arbeid å samle de erfaringer og den kunnskap som brukere selv og andre, ofte møysommelig, har kommet frem til gjennom praksis med aktivitet. Disse heftene tar derfor sikte på å beskrive aktivitetsmuligheter og erfaringer med tilpasninger til ulike forutsetninger. Det er umulig å dekke alle variasjoner med forutsetninger. Men vi tror selve tilnæringsmåten med først og fremst å analysere og beskrive de mangfoldige muligheter som ligger i selve aktiviteten, sammen med konkrete eksempler ut fra erfaringer med aktiviteten, vil gi et godt grunnlag for å prøve, velge aktivitetsform og komme i gang.

Heftene er laget som en innføring for alle som ønsker å komme i gang med den aktuelle aktivitet, enten det er potensielle utøvere, instruktører, lærere eller andre. Vi har forsøkt å rekruttere de miljøer og personer som har mest erfaring med tilpasning av den aktiviteten som det enkelte hefte handler om til å skrive om det. Beitostølen Helse- og idrettscenter har f.eks. gjennom mange år samlet mye erfaring med en rekke aktiviteter for mange personer med en stor variasjon av forutsetninger. Disse erfaringene vil mange av heftene bygge på, ved siden av erfaringer som enkeltbrukere, organisasjoner, instruktører og andre har samlet gjennom sin virksomhet.

Det er vårt håp at disse heftene skal inspirere brukere til å komme i gang med aktivitet i sitt eget lokalmiljø og at lærere, instruktører, pårørende og andre kan få inspirasjon til å bistå i den grad det er nødvendig. Det vil slik bli samlet stadig nye erfaringer, og det er vårt håp at disse kan komme til nytte i en senere revidering av disse heftene. Vi er derfor svært interessert i å få reaksjoner, forslag, tips til disse heftene slik at de kan utvikles til å bli et stadig nyttigere produkt for dem det angår.

Lykke til, og velkommen til samarbeid.



Beitostølen Helse- og idrettscenter  
November 2001

<b>INNLEDNING</b>	<b>5</b>
<b>UTSTYR</b>	<b>6</b>
<b>PRAKTISK TILRETTELEGGING FOR ULIKE GRUPPER</b>	<b>7</b>
<b>UTØVERE MED UTVIKLINGSHEMNING</b>	<b>7</b>
<b>UTØVERE MED KOORDINASJONSVANSKER</b>	<b>8</b>
<b>UTØVERE MED NEDSATT GREPSFUNKSJON</b>	<b>9</b>
<b>UTØVERE MED ØKT TRETTBARHET</b>	<b>9</b>
<b>UTØVERE MED AMPUTASJONER</b>	<b>9</b>
<b>UTØVERE MED HØRSELHEMNING</b>	<b>10</b>
<b>SITTENDE UTØVERE</b>	<b>11</b>
<b>UTØVERE MED SYNSHEMNING</b>	<b>12</b>
<b>LITTERATUR</b>	<b>13</b>
<b>ADRESSER</b>	<b>13</b>

## Innledning

Bordtennis er en av verdens største idretter. Dette vitner om en aktivitet med et klart sosialt preg, en aktivitet "for alle". Det er også et faktum at bordtennis er en aktivitet som er enkel å tilpasse for utøvere på ulike ferdighetsnivå og for mennesker med ulike forutsetninger. Dette er nok også en av årsakene til at dette er en stor aktivitet blant funksjonshemmede utøvere.

Bordtennis spilles i ulike sosiale sammenhenger. Vi kjenner den som organisert idrett på fritida, som aktivitet på skolen, i kjelleren på fritidsklubben, på arbeidsplassen eller i kjellerstua hjemme hos mor og far. Siden aktiviteten er såvidt lett tilgjengelig for mange, ønsker vi å sette fokus på hvordan denne aktiviteten kan tilpasses ulike grupper av utøvere med funksjonshemning.

I prinsippet er det ingen forskjell på begynneropplæring i bordtennis for funksjonsfriske og funksjonshemmede. Det er imidlertid noen prinsipper som kan være greie å formidle til de som tilrettelegger aktiviteten for funksjonshemmede utøvere.

Det er gitt ut mye generell litteratur om nybegynneropplæring i bordtennis, og i denne sammenheng viser vi til Norges Bordtennisforbund (se [litteraturliste](#)). Ved å henvende dere dit vil dere kunne få informasjon om generell nybegynneropplæring og tilrettelegging, blant annet spesielt rettet mot skolen ([Disington](#), 1992). Siden denne type informasjon er såvidt lett tilgjengelig, har vi ikke gått inn på det mer generelle her, men heller valgt å sette fokus på tilpasningen for de ulike gruppene.



Heftet gir en enkel beskrivelse av [utstyr](#) som kan være formålstjenlig i sammenheng med tilrettelegging av aktiviteten for funksjonshemmede. Deretter går vi over på [tilrettelegging for ulike grupper](#). For ytterligere informasjon viser vi til [litteraturliste](#) og [adresser](#) bak i heftet.

Vi har i dette heftet konsekvent benyttet begrep som instruktør og utøver. Man kunne gjerne byttet ut disse med lærer og elev. Vi har imidlertid valgt å benytte de termene som benyttes mest i tilknytning til aktiviteten. Ellers må dere gjerne lese heftet fra perm til perm, men de enkelte delene kan også leses uavhengig av hverandre.

## Utstyr

### Ball og racket

Det kreves lite spesielt utstyr for å spille bordtennis. Med bord, ball, nett og racket dekker en behovet hos de fleste utøvere. Imidlertid kan det i visse tilfeller dreie seg om enkle hjelpemidler som vil kunne lette spillesituasjonen betraktelig for enkelte funksjonshemmede utøvere. Funksjonshemmede spiller med helt ordinære racketer og baller. Racketer og baller som du får kjøpt i en hvilken som helst sportsforretning er tilstrekkelige for nybegynnere. Alle bør koste på et trekk/futtermal til racketen. Da forlenger du levetiden, og beholder egenskapene lengre.

### Bord og nett

Tradisjonelle bord til bordtennis kjøpt gjennom forhandler er funksjonelle for de fleste utøvere.

Man skal imidlertid være oppmerksom på at bord som skal benyttes av utøvere som sitter i rullestol, ikke bør ha ramme under bordet som kommer i konflikt med bena og fronten på rullestolen (se fig.1)

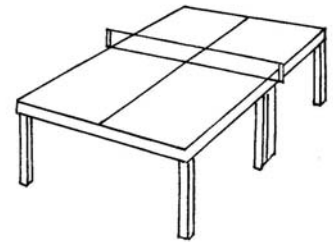


Fig.1: Bord som ikke kommer i konflikt med rullestol til høyre

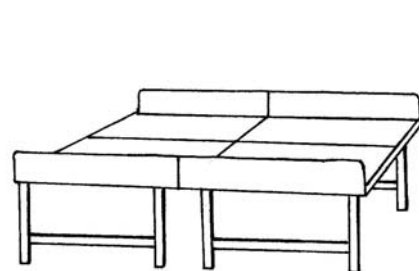


Fig.2: Bord med sidekanter

Enkelte spillere med ukoordinerte bevegelser eller liten forståelse av spillet kan ofte ha vansker med å holde ballen på bordet. Et utrangert bord, der en setter på sidekanter av finér (ca 20 cm høye), kan være hensiktsmessig for de som i startfasen trenger å starte med å skyve ballen langs bordet uten nett (se fig.2)

### Enkle hjelpemidler

#### Ballplukker

Enkelte utøvere kan ha vansker med å plukke opp ballene direkte fra golvet (se fig.3). En mulig løsning for disse utøverne kan være å lage en "ballplukker" bestående av et passe langt skaft påmontert bølge/blikkboks uten bunn. Bunnen er erstattet av tverrgående strikk, med mellomrom som er litt mindre en ballen (ca 35. mm). Dette enkle hjelpemiddelet vil også kunne være til god hjelp for funksjonsfriske spillere. Tilsvarende løsninger finnes å få kjøpt. Kontakt Norges Bordtennisforbund (se [adresser](#))

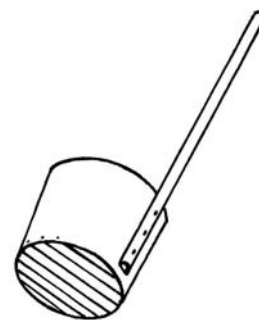


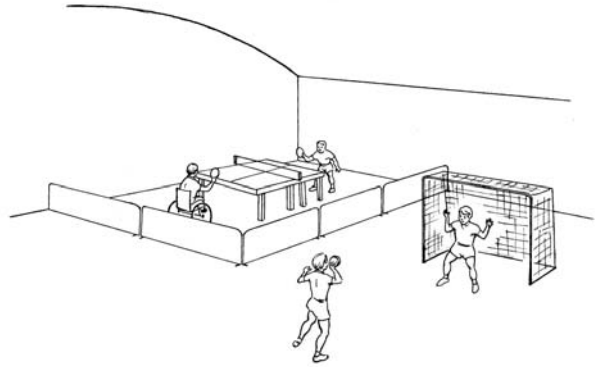
Fig.3: Ballplukker

#### Ballkorg/bøtte

Amputasjoner eller andre årsaker til redusert grepfunksjon i den frie armen vanskeliggjør ofte muligheten for å ha reserveballer til disposisjon under spillet. Ballbøtter plassert på en stol ved siden av bordet, vil kunne være praktiske løsninger for de som vil benytte kreftene til annet enn å løpe salen rundt etter ballene.

### **Skillevegger**

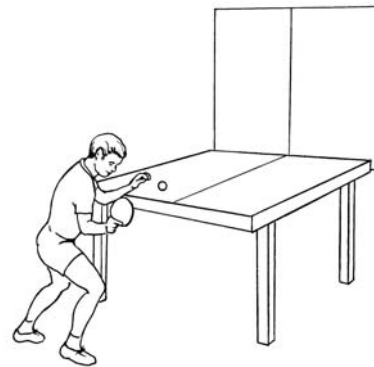
Det er viktig å bruke mest mulig krefter på spillet, og lite på å hente baller. Plassér bordet så nært inntil veggen som det er mulig uten å bli hindret, og bruk evt. skillevegger for å begrense området (se fig 4). Skilleveggene er svært lette, og enkle å flytte. Disse kan kjøpes ferdige. Kontakt Norges Bordtennisorbund (se [adresser](#))



**Fig. 4:** Bruk av skillevegger

### **Halvt oppslått bord/ballvegg**

Dette kan være en aktuell løsning for de med litt erfaring som ønsker å trene teknikk og slagveksling alene. Returene kommer raskt tilbake med et halvt oppslått bord, så en bør her spille med underskru (se fig. 5)



**Fig. 5:** Halvt oppslått bord

## **Praktisk tilrettelegging for ulike grupper**

### **Utøvere med utviklingshemning**

Det er i prinsippet ingen forskjell på nybegynneropplæring for utviklingshemmede og såkalte funksjonsfriske. Det krever imidlertid at vi som instruktører har bred basiskunnskap om nybegynneropplæring.

I tillegg vil vi nevne:

- Det er viktig å ha god tid. Utviklingshemmedes hovedproblem er ofte evnen til å forstå, og de trenger mer tid til dette enn mange andre
- Utviklingshemmede er en gruppe, som i mindre grad enn de fleste andre, kan ta imot store mengder muntlig informasjon. Da kan gode øvingsbilder, hermeøvelser og føring av bevegelser være mer hensiktsmessig. Det er viktig at instruktøren legger vekt på lystbetont aktivitet og læring gjennom lek
- Ikke minst overfor utviklingshemmede er det viktig med positiv tilbakemelding. Noen ganger lar kanskje fremgangen vente på seg, og når den kommer skjer det ofte med svært små steg. Da er det viktig at vi husker å gi ros, selv om fremgangen kan synes liten
- Enkelte ganger vil det være behov for å kunne sette grenser. Hva som er akseptabel atferd bør en avklare med foreldre/foresatte, dersom dette blir et problem for utøveren selv, trener og andre utøvere

En av utfordringene i arbeid med utviklingshemmede er å starte nybegynneropplæring på et nivå som utøveren forstår og behersker. Da er det viktig å starte med helt enkle øvelser der utøveren kan bli kjent med ball og racket.

Eksempler på slike øvelser kan være:

- Holde ballonger i lufta ved hjelp av en bordtennisracket
- Skyve ballen på gulvet med ulike kroppsdeler
- Blåse ballen på gulvet
- Skyve ballen på gulvet med en (gammel) racket
- Balansere ball på racket
- Sprette ball på racket
- Skyve ballen på bordet med (gammel) racket (uten nett). [Bord med sidekanter](#) (se fig.2) kan være til god hjelp for noen utøvere. Prøv å få med bevegelse i håndleddet når en skyver ballen
- Instruktør kaster ballen presis med litt sprett og utøveren skal returnere den på ett eller annet vis (uten nett)
- Spille til hverandre med tilfeldig antall sprett (uten nett)



Dette er eksempler på noen enkle øvelser. De som behersker dette går videre med tradisjonell nybegynneropplæring (se [Disington](#), 1992).

## Utøvere med koordinasjonsvansker

Utøvere med koordinasjonsvansker er en svært sammensatt gruppe. Det kan være mennesker med generelt svak motorikk, mennesker med Cerebral Parese, mennesker med muskelsykdommer, Multipel Sclerose, hjerneslag etc.

Felles for dem alle er at de vanligvis har nedsatt tempo og hastighet.

- Det viktigste er at disse utøverne spiller med en person som kan gi dem presise baller som er innen rekkevidde for utøveren. Dette gjør det lettere å utføre et riktig slag, og styre ballen i riktig retning
- Et annet moment er å spille med lav hastighet i en begynnelsefase, slik at utøveren har tid til å bevege seg etter ballen
- Plassering ved bordet alt etter hvilken slagteknikk som beherskes best. De fleste synes nok at backhand er det enkleste slaget, og benytter dette mest

Også her vil det i en innlæringsfase være behov for å drive grunnleggende opplæring der en blir trygg med racket og ball. I den sammenheng kan man gjerne benytte de [øvelser](#) som ble nevnt i forrige avsnitt. Ellers kan det være aktuelt å vurdere utstyret.

- Kanskje bør utøveren starte med å spille uten nett?
- Et [bord med sidekanter](#) (se fig.2) kan gjøre det lettere for utøveren å holde ballen på bordet.
- En [ballplukker](#) letter opphenting av spilte baller
- Det vil være både stående og sittende utøvere i denne gruppen. Bruk ballplukker og skillevegger, så slipper en å bruke kreftene på å hente baller

## Utøvere med nedsatt grepsfunksjon

Blant disse utøverne vil det kunne være mennesker med halvsidige lammelser, ryggmargskader etc. Når det gjelder utøvere med halvsidige lammelser vil de primært velge å spille med den mest funksjonelle armen/hånda. Dersom en utøver velger å spille med den svake siden, kan dette selvsagt også være et ledd i en opp trening. I så måte er aktiviteten glimrende koordinasjonstrening.

Utøvere med høye ryggmargskader (tetrapleikere) vil også ofte ha nedsatt grepsfunksjon. Da kan det være hensiktsmessig å surre racketen til hånda ved hjelp av en elastisk bandasje som låses med en sikkerhetsnål eller liknende. Det finnes også mer sofistikerte løsninger, men vår erfaring er at dette er det billigste og enkleste (se fig. 6)

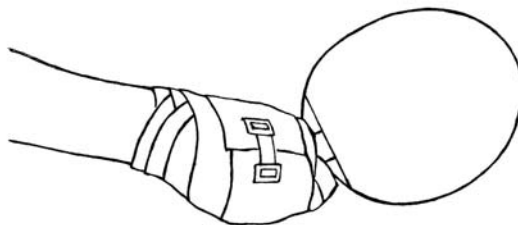


Fig. 6: Surring av grep

Enkelte *reumatikere* vil også kunne ha behov for å benytte bandasje for å styrke grepet om racketen. Polstring av racketskaftet med skumgummi dersom utøveren har deformerte ledd i hånden. En ballplukker er praktisk for de som har vansker med å plukke baller opp fra golvet. Det sparer krefter og belastninger på leddene for denne gruppa.

Vi vil i denne sammenheng nevne at reumatikere er ei gruppe som kan ha stor glede av bordtennis, siden aktiviteten er lite belastende ved lav intensitet. Det er imidlertid viktig sette fokus på lang og rolig oppvarming, før disse utøverne evt. skal spille med større intensitet. Dette gjelder f.eks. personer med leddgikt og Bekhterev.

## Utøvere med økt trettbarhet

Eksempel på utøvere i denne gruppa kan være mennesker med Multippel Sklerose (MS), Muskeldystrofi etc. Noen i denne gruppa kan ha betydelig redusert koordineringsevne. I den sammenheng viser vi til [Utøvere med koordinasjonsvansker](#). Disse utøverne er også langt mer trettbare enn andre utøvere

Noen praktiske tips for å beholde kreftene lengst mulig kan være;

- Lav intensitet på aktiviteten, og korte økter
- Utøveren trenger en dyktig spill-partner som kan spille presise baller
- Noen har betydelig redusert styrke i hoftepartiet og benmuskulatur, og kan med fordel spille sittende
- Ballplukker og skillevegger reduserer gangavstanden (se fig. 3 og 4), noe som kan være viktig

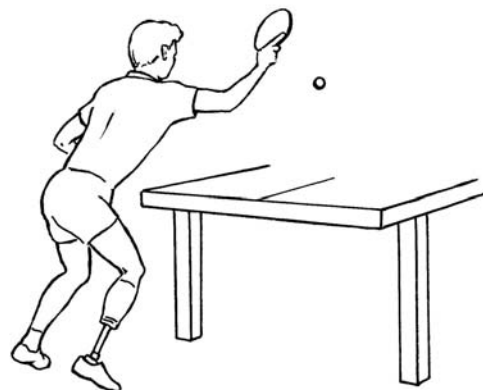
## Utøvere med amputasjoner

### Benamputerte

Utøverens balanse og bevegelsehastighet i stående stilling er avgjørende for om en skal velge å spille stående eller sittende. Rekkevidden er større i stående stilling, og av denne grunn vil de fleste som kan spille stående, velge denne løsningen. Det kommer selvsagt også an på hva som er hensikten med aktiviteten. For de som ønsker å drive balansertrening kan det være et poeng å spille stående, selv om en kanskje ville fungere bedre i en stol. Det beste er om utøveren selv kan gjøre seg noen erfaringer før en tar dette valget.

De fleste benamputerte vil spille med protese. Dette gjelder både de med lave amputasjoner (leggamputerte), men også de med høyere amputasjoner (låramputerte).

På grunn av nedsatt bevegelsehastighet vil de fleste ha utgangsstilling forholdsvis nært bordet.



## **Armamputerte**

Type armamputasjon har selvsagt stor betydning for hvilke tiltak som er nødvendig for å tilrettelegge aktiviteten.

### Mennesker med enkel armamputasjon

Med en enkel armamputasjon vil man spille med den friske armen. En enkel amputasjon medfører noe større utfordringer mht. balanse og rotasjon, men utøvere med erfaring kan spille på høyt nivå. Disse utøverne har dispensasjon fra gjeldende serve-regler. De holder gjerne ball og racket i samme hånd, og starter serven med å kaste ballen opp i lufta (se fig. 7). Man kan også legge ballen på racketen, for deretter å vippe ballen opp før serveslaget.

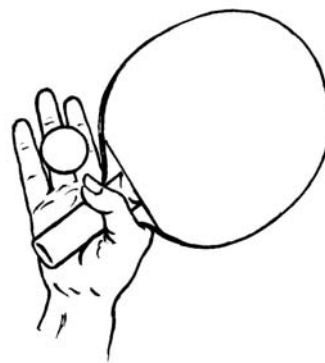


Fig. 7: Grep ved enhånds-serve

### Dobbel armamputerte

Dobbelamputerte med en armstump vil kunne tape/surre skaffet fast racketen til amputasjonsstumpen. Her kan man bruke elastisk bandasje evt. kombinert med tape. De som har en klo kan evt. holde racketen med denne.

Vi har sett dobbel armamputerte uten stump spille med munnen. Det er altså mulig, men neppe noe man behersker første treningsøkt.

## **Utøvere med hørselhemning**

Hørselhemmede krever ingen spesiell tilrettelegging av aktiviteten, men det er viktig at instruktøren er bevisst i forhold til kommunikasjon. Døve og tunghørte har også forskjellige behov når det gjelder tilrettelegging for kommunikasjon.

Her er det noen tips om praktiske tiltak.

- Noen døve og tunghørte bruker høreapparat, men et høreapparat kan aldri erstatte normal hørsel. Munnnavlesning er et viktig hjelpemiddel for å oppfatte talespråk, i tillegg til tolking av ansiktsuttrykk og kroppsspråk
- Munnnavlesning fungerer best i en-til-en samtaler og er ikke egnet som kommunikasjonsmetode for lengre samtaler og foredrag
- Det er viktig at man ikke dekker til munnpartiet hvis døve og tunghørte skal ha mulighet til å se hva du sier. Ikke overdriv munnbevegelsene, og snakk i vanlig tempo. Det hjelper ikke om du snakker høyt
- Det er viktig å etablere øyekontakt før du begynner å snakke med en döv. Dette må gjøres på en måte som er mulig å oppfatte for den døve, for eksempel gjennom håndbevegelser, ved å ta kontakt på skulderen, dunke på golvet eller ved å blinke med lys
- God belysning er viktig for å lette munnnavlesningen. For at døve skal kunne avlese er det best at du står/ sitter med ansiktet mot vinduet (eller annen lyskilde) og den døve med ryggen mot vinduet, slik at lyset faller på ansiktet ditt
- Lever en skriftlig beskjed dersom det er viktig informasjon. En tavle er praktisk
- Ha gjerne en fast kontaktperson som hjelper med å gi beskjed til den døve
- De fleste døve benytter enhåndsalfabetet, og det er enkelt å lære seg dette. Det finnes både videoer og bøker om tegnspråk

For øvrig er det ingen forskjell i tilnærming til aktiviteten for denne gruppen av utøvere og andre deltakere.

## Sittende utøvere

### Rullestolbrukere

Dette er også en sammensatt gruppe med utøvere som har ulike funksjonsnivå. Mange av disse utøverne kan ha koordinative problemer. I den sammenheng viser vi til [Utøvere med koordinasjonsvansker](#)

En spiller som sitter spiller noe annerledes enn mange stående. De tar ofte ballen svært tidlig i spretten, og returen kommer raskt. Stående spillere kan gjerne spille mot sittende spillere.

### Stolens plassering i forhold til bordet

Stolens plassering i forhold til bordet bør vurderes slik at spillerens kapasitet utnyttes optimalt. De fleste som sitter i ro, vil sitte forholdsvis nære bordet. De som beveger seg med stolen vil kunne sitte litt lengre fra bordet. Noen velger å sette bremsene på under spill. Det gir dem større bevegelsesfrihet i stolen, uten at den flytter på seg. I sideretning bør en sitte slik at en dekker størst mulig del av bordet. Noen avanserte sittende spillere skifter racketen fra den ene armen til den andre for å rekke vanskelige ("håpløse") baller på backhand-siden. Dette er ikke for nybegynnere.

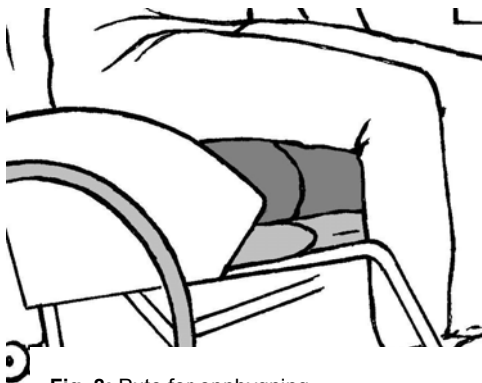


Fig. 8: Pute for oppbygning

### Puter til oppbygging

Mange rullestolbrukere vil oppleve at den vanlige sittehøyden deres blir lav ved et bordtennisbord. Det er åpenbart visse fordeler ved å ha en viss sittehøyde under spillet, så mange velger å bygge opp sittehøyden ved å legge inn ekstra puter i rullestolen (se fig. 8). Dette gjelder ikke minst barn som både har lavere kroppshøyde og lavere stol enn voksne utøvere. Husk at det å endre sittestillingen kan virke irriterende for de som er ømfintlige for sårproblemer.

Man skal også være oppmerksom på at stabiliteten i stolen minskes ved å legge inn ekstra puter. For barn som må øke høyden mye for å nå opp til bordet, kan det være en fordel å bygge opp både med puter i stolen og med plater under rullestolen.

5-10 cm høye plater på 1 1/2 x 1 1/2 m kan evt. legges under utøveren. Dette kan benyttes under rullestoler, men også under stående kortvokste spillere. Platen må være såpass stor at den tillater bevegelse av stolen under spill, uten fare for å tippe utfor kanten. Plater som oppbygging er ikke tillatt under konkurranser.

### Egnede typer rullestol

I teorien kan en spille bordtennis fra alle typer rullestol, men det fungerer bedre dersom en har en stol som er tilpasset utøveren. I tillegg vil lette stoler som gir stor bevegelsesfrihet, såkalte aktiv-stoler, være best egnede.

Små forhjul og litt cambring (skråstilte "bakhjul") gjør stolen mer stabil og raskere å svinge.

Det er spesielt viktig at ryggstøtten er så lav som mulig. Høye ryggstøtter eller transporthåndtak har en lei tendens til å komme i konflikt med armen når en "henter" slaget. Noen er redde for å tippe på ryggen i rullestolen, og denne frykten er berettiget nok. Det er lett å vippe over når en blir revet med i spillet. For de som er usikre på dette kan man benytte tippesikring under spill. Det er ikke til hinder under spillet.



## **Annet**

Utøvere med høye ryggmargskader (tetraplegi) vil ofte ha svekket muskelkraft i hånda. De vil ha behov for å surre racketen. Se [Utøvere med nedsatt grepsfunksjon](#) .

Enkelte tetraplegikere vil ha nedsatt sittebalanse, og de velger derfor å spille med magebelte. Dette vil hemme bevegelsesfriheten for utøveren, men hindrer at han blir hengende fremover for så å måtte bruke mye krefter for å komme opp igjen. Et magebelte bør ha en viss bredde for å hindre ubehag.

## **Utøvere med synshemming**

Bordtennis er en idrett som setter store krav til synssansen. Liten ball og stor hastighet er ingen enkel kombinasjon, men enkelte svaksynte vil selvsagt kunne ha glede av aktiviteten. Det er vanskelig å si noe eksakt om hvor godt en bør se, men utøverens motivasjon for aktiviteten er tross alt det avgjørende.

Dersom utøveren skal ha et positivt utbytte av bordtennisaktiviteten, krever dette et minimum av både synsrest og synsfelt. Med enkle tillem্পninger kan imidlertid situasjonen optimaliseres ut ifra spillerens forutsetninger.

- Velg farge på ballen som gir størst mulig kontrastvirkning til omgivelsene (det går greit å farge en bordtennisball med tusj el. dersom en utøver gjerne vil ha en annen farge enn hvit eller gul)
- Vurder bordets plassering i forhold til lyskilder som lamper og vinduer
- Vurder bordets plassering i forhold til bakgrunnen. Mørk bakgrunn gjør det lettere å se ballen under spill
- Under visse forhold kan det være ønskelig med ekstra belysning på bordplaten.
- Spør utøveren!

## **Showdown**

Dette er et bordtennisliknende spill tilrettelagt for synshemmede. Det er opprinnelig canadisk, der oppfinneren fikk ideen til navnet fra westernfilmens revolverdueller, såkalte showdowns.

Showdownbordet har sarg med en plate på midten (for å stoppe høye baller) og mål på hver bordende. Spillerne skal prøve å slå ballen over i motstanderens mål, og selvsagt forsvare sitt eget (se fig. 9). Showdown spilles både som rekreasjon og som konkurranseidrett blant synshemmede i mange land.



**Fig. 9:** Showdown

Showdown er et spill som fungerer meget bra for synshemmede:

- Synshemmede kan spilles uten assistanse av en seende person
- I showdown skal alle være helt blinde. De betyr at svaksynte og seende må benytte skjerm foran øynene. Med disse forutsetningene kan alle spille showdown på samme vilkår
- Showdown fordrer ingen styrke, så jenter og gutter, unge og gamle kan gjerne spille mot hverandre
- Bortsett fra bordet krevs ikke noe utstyr for å spille showdown

Showdownbord (inkl. utstyr) kan du kjøpe gjennom Tomtebodaskolans resurscenter, TRC (se [adresser](#)). Det koster om lag SEK 10.000 (+ mva/toll/frakt). For mer informasjon, kontakt [Conny Nygren](#), ved Tomtebodaskolans Resurscenter. Reglene kan du lese på [Tomtebodaskolan Resurscenter](#) sine hjemmesider, eller kontakte Tomtebodaskolans Resurscenter (se [Adresser](#) bak i heftet).

## Litteratur

*Ausrød, J.O. m.fl.: Bordtennis* (Beitostølen Helsesportsenter, 1985)

*Disington, J: Bordtennis i skole og fritid* (Norges Bordtennisforbund, Oslo, 1992?)

*Norges Bordtennisforbund: Håndboka 2001/2002* (Oslo, 2001)

## Adresser

### **Norges Bordtennisforbund**

Serviceboks 1, Ullevål stadion  
0840 OSLO  
Tlf 21 02 90 00  
<http://www.bordtennis.no/>

### **Beitostølen Helsesportsenter**

2953 BEITOSTØLEN  
Tlf 61 34 08 00  
<http://www.beitostolenhelsesport.no>

### **Valnesfjord Helsesportsenter**

Østerkløft Øvre  
8215 VALNESFJORD  
Tlf 75 60 21 00  
<http://www.vhss.no>

### **Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund**

Serviceboks 1, Ullevål stadion  
0840 OSLO  
Tlf 21 02 90 00  
<http://www.nff.no>

### **Tomtebodaskolans resurscenter**

Tomtebodavägen 11, boks 1313,  
171 25 Solna  
SVERIGE  
Tlf. +46 84 70 07 07  
<http://www.sit.se/>