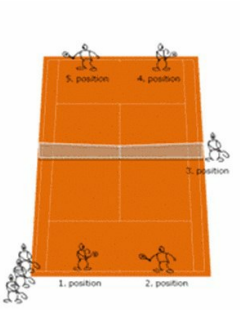
# Bjergbestigning

| | | | |
|---|---|---|---|
| IDRÆTSGREN | **Tennis** | ALDERSGRUPPE | **8 - 16 år** |
| TID | **15 min.** | DELTAGERE | **6 - 10 deltagere** |



## Beskrivelse af øvelsen




Her gælder det om at nå bjergtoppen (5\. position). Man starter ved foden af bjerget (1\. position) og sætter en bold i gang med en underhånd. Nu er en duel i gang mellem 1\. position, 2\. position, 4\. position og 5\. position. Den, der taber duellen, ryger ned af bjerget (bag i køen), og de andre rykker en position op. 3\. position er bjerghytten, hvor man får en pause, inden man skal videre op ad bjerget.

**Formål:**
At forblive længst muligt på 5\. position.

**Succes:**
Når spillet foregår flydende, så der bliver tale om stress-spil i et tempo, som passer til deltagernes niveau.

**Variation:**
Træneren kan skifte fokusområde til f.eks. koordination af slag. Ved kampspil gives der point til position 5.