



**TENNIS**  
**PÅ STUDS**



**Tennis på studs är en enklare form av tennis som är anpassad för pensionärer som är nybörjare.**

**Tennis på studs spelas på minitennisbana (röd bana), mixat damer och herrar med mindre racket och skumboll.**

HOLMEN



UTVECKLING • KV  
GLÄDJE • TÄVLA



**"Jag hade aldrig spelat tennis  
innan. Det är så roligt och  
enkelt. Alla kan vara med"**

Lage, 75 år  
PRO Örnsköldsvik

# VÄLKOMMEN IN I GEMENSKAPEN



I Tennis på Studs är det lika viktigt att vi umgås och trivs, som tennisen i sig.

Tennisen ger en bra motion och fikan efteråt bidrar till en härlig gemenskap!

# HUR SPELAS TENNIS PÅ STUDS?

## REGLER:

- Bollen får studsas max 2 gånger
- Ingen volley
- Max 2 serve som slås underifrån efter studs
- Servern får slås över hela banan
- Servebyte efter 2 poäng
- Ett set spelas till 11 bollar. Set vinnas med 2 poängs marginal

## SPELFORM:

- Dubbel, mixat damer och herrar
- Minitennisbana
- Racket 23" & skumboll
- 60 min tennis + fika
- Upptill 16 deltagare på en tennisbana





# BAKGRUND

Tennis på Studs startades som ett pilotprojekt 2020.

Bakgrunden till projektet är Riksidrottsförbundets satsning *Idrott för äldre* som syftade till att idrottsrörelsen behövde bli bättre på att välkomna äldre personer in i föreningslivet.

Tennis på Studs togs fram i ett samarbete mellan SvTF, Öviks TK samt PRO Örnköldsvik.

Pensionärerna från PRO Örnköldsvik var samtliga nybörjare och var med och testspelade fram Tennis på Studs som därmed är skräddarsytt för nybörjare.

