

TENNIS PÅ STUDS



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 fler pensionärer in i föreningslivet.

Tennis på Studs togs fram i ett samarbete mellan Svenska Tennisförbundet, Öviks Tennisklubb samt PRO Örnsköldsvik.

Pensionärerna från PRO Örnsköldsvik var samtliga nybörjare och var med och testspelade fram Tennis på Studs som därmed är skräddarsytt för just nybörjare 65+.

Sedan starten 2020 har tennisklubbar över hela Sverige startat upp Tennis på studs och erbjuder aktiviteten minst en gång i veckan.





**"Jag hade aldrig spelat tennis
innan jag provade Tennis på
studs. Det är så roligt och
enkelt. Alla kan vara med"**

Lage, 78 år
PRO Örnsköldsvik



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

Tennis på studs spelas på minitennisbana, mixat damer och herrar med mindre racket och skumboll.

För att sänka farten i spelet och minska risken för skador får man inte spela volley.

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 den gemensamma fikan bidrar till härlig stämning och en trevlig gemenskap!

HUR SPELAS TENNIS PÅ STUDS?

REGLER:

- Bollen får studsa max 2 gånger (studs 2 får landa utanför banan)
- Ingen volley
- Max 2 serve som slås underifrån efter studs
- Serven 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





Bild från Klubbutbyte i Baldershallen i Sundsvall hösten 2025. Öviks Tennis klubb, Härnösands Racketklubb, Östersund-Frösö Tennisklubb besökte Sundsvalls Tennisklubb för matchspel, gemensam lunch och föreläsning på temat "Styrketräning för äldre".



hannrens.nu

HEAD

Babolal

SUNDSVALLS BYGGGÅRNS AB

12:05





SVENSKA
TENNISFÖRBUNDET





KOPPAR
Glöm för break!
Boka en exklusiv break
och njut av en kopp kaffe
och godis i en av våra
koffinettor.

TACK



SVENSKA
TENNISFÖRBUNDET