

” Här har vi roligt hela tiden. Så fort vi har spelat färdigt ser jag fram emot nästa tisdag. ”





TENNIS PÅ STUDS – ENKELT OCH ROLIGT

# ”Veckans höjdpunkt”

Svett, studs, sprintar, stänk och stön. Glada skratt, och en och annan svordom. Det är tisdag och tennisdags för medlemmarna i PRO Örnsköldsvik.

TEXT: **MATTIAS DANIELSSON** FOTO: **JONAS FORSBERG**

**U**TE ÄR DET GRÅKALL förmiddag i ett vintrigt Ångermanland. Inne i tennishallen Mattsborgen i Domsjö är det varmt och sjuder av uppsluppen förväntan och aktivitet.

Nitton av PRO Örnsköldsviks drygt sexhundrafyrtio medlemmar har samlats för att dricka kaffe och äta smörgås, en förberedelse inför dagens huvudsakliga gemensamma aktivitet – tennis.

– Det här är en av veckans höjdpunkter, säger Anitha Olsson, 75 år.

Hon berättar att hon inte får så mycket motion annat än sina promenader och vinterbad, och då vill hon göra något som är kul.

– Tränar jag på Friskis tittar jag på klockan hela tiden och hoppas att det snart är över. Här har vi roligt hela tiden. Så fort vi har spelat färdigt ser jag fram emot nästa tisdag.

Anitha, som är vice ordförande i PRO Örnsköldsvik, har varit med från starten för två år sedan. Då var medlemmar i styrelsen med och provade Tennis på studs, som den här anpassade formen av tennis kallas. Tanken är att den ska göra det lättare för lite äldre nybörjare att börja spela.

Spelet utövas på mindre banor och med en mjukare boll än en vanlig tennisboll. Racketarna har ett något kortare handtag och till skillnad från i vanlig tennis är det tillåtet att låta bollen studsa både en och två gånger innan den ska slås över till motståndarnas planhalva. Däremot är det inte tillåtet att slå bollen på volley, det vill säga utan att bollen har studsat.

**JUST DEN HÄR TISDAGEN** är som sagt 19 spelare på plats, den äldsta är 79. Efter som Tennis på studs i regel spelas mellan ►



Elsy Sjöberg uppskattar den sociala biten med att spela tennis med andra PRO:are.



Tennis på studs avgörs som regel mellan två dubbelpar.



Anitha Olsson har varit med i projektet Tennis på studs från starten för två år sedan, och tycker att det är jätteroligt.

## » Dessutom har jag upptäckt att jag gärna vinner »



Lage Dahlqvist, PRO Örnsköldsviks ordförande, säger att det inte gick något vidare i början men nu känner han sig lite som Björn Borg när han spelar.

två dubbelpar innebär det att det saknas en spelare för att få till tio par.

PROpensionärens reporter känner sig manad att delta, och tar av sig uteskorna och spelar i strumplästen. Tillsammans med Anitha ställs PROpensionärens utsände mot Lage Dahlqvist, 75, och Elsy Sjöberg, 74.

Bollduellerna blir imponerande långa och många – och missarna desto färre. Det är istället vanligare att duellerna till slut kommer till ända genom missförstånd. I dubbel är det viktigt med samarbete och att komma överens om vem som ska slå bollen.

**ANITHA SVÄR NÄR HON MISSAR** en backhand som går några decimeter utanför sidlinjen på motståndarnas planhalva.

– Det måste få vara tillåtet att bli lite arg när man missar, säger hon.

Forehanden är desto vassare och med sina vinklade slag tvingar hon Lage långt ut på sidan gång på gång. Anitha och PROpensionärens reporter får trots Anithas forehandsläggning till slut se sig

besegrade av Lage och Elsy, som vinner med 11–8.

– Det är så kul, säger Elsy, som är kassör i PRO Örnsköldsvik. Det är socialt och vi får skratta och ha roligt. Och det är kul att blanda tjejer och killar som spelar. Jag hade bara spelat badminton på gräsmattan förut, men jag är sån att jag är pigg på att prova på nytt. Dessutom har jag upptäckt att jag gärna vinner.

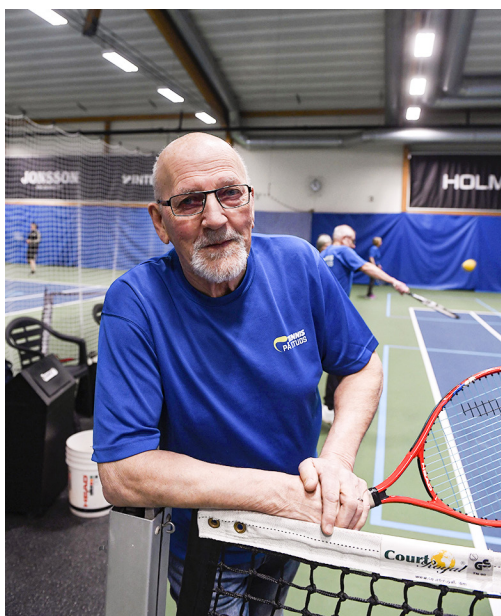
**MYCKET HAR HÄNT SEDAN** projektet drog igång våren 2021. Hans Jansson, tränare i Öviks Tennisklubb, är imponerad av såväl spelglädje som kunskaper hos deltagarna:

– Det inspirerar att se hur duktiga många har blivit. Det här är en sport som växer. Över femton klubbar i landet har hängt på. Och här i Övik kommer en annan PRO-grupp från Arnäs och spelar varje tisdagseftermiddag.

Projektet har möjliggjorts genom finansiering av Riksidrottsförbundet för att få fler äldre att aktivera sig genom ▶



Just den här tisdagen hade 19 PRO:are samlats för att spela, av dem 6 kvinnor. Liggande syns Hans Jansson, tränare i Öviks tennisklubb som driver projektet Tennis på studs ihop med PRO.



Bengt-Evert "Benka" Forsberg, sekreterare i PRO Örnsköldsvik, tar igen sig efter sin insats på banan.

idrott och tanken hos Tennisförbundet var att få ett större engagemang bland 65-plussare för sporten, berättar Hans Jansson.

– Tillsammans med PRO i Örnsköldsvik har vi utvecklat en spelform som sänker trösklarna för deltagare att ta till sig sporten.

Spelformen Tennis på studs gör det lättare att spela. I vanlig tennis går bollen ut eller i nät om den som spelar vinklar racketen lite fel eller slår bollen bara lite för hårt eller för löst.

– I början gick det inget vidare, säger Lage Dahlqvist, PRO Örnsköldsviks 75-årige ordförande. Men nu känner jag mig som Björn Borg eller Mats Wilander. Att bollen inte kommer så fort gör att man spelar lite bättre än man egentligen kan. ●

## REGLER

### Förbjudet med volley

- Tennis på studs spelas på banor som motsvarar en badmintonplan, vilket innebär att varje tennisbana kan delas in i fyra banor och därmed utnyttjas av 16 spelare samtidigt.
- Bollen är gjord av skumgummi och får inte samma fart som en vanlig tennisboll. Det är inte tillåtet att ta bollen på volley (utan studs). Bollen måste studsas en eller två gånger innan det är tillåtet att slå den över på motståndarnas planhalva.
- Den som serverar måste låta bollen studsas i marken innan den slås över till motståndarna.
- Även poängräkningen är annorlunda – och enklare – jämfört med vanlig tennis. Först till elva poäng vinner. Men man måste vinna med minst två bollar för att räkna hem en seger.

## Så startar du Tennis på studs i din PRO-förening

Den vill att Tennis på studs ska starta där man bor kan antingen höra av sig till Emma Ernlund på Svenska Tennisförbundet (emma.ernlund@tennis.se), som är ansvarig projektledare.

Eller så tar man kontakt direkt med den lokala tennisklubben och hör sig för om de har möjlighet att erbjuda aktiviteten. Tennisklubben kan då få

ett projektstöd från Svenska Tennisförbundet för att komma igång med Tennis på studs.

För en lista på tennisklubbar runt om i landet som i skrivande stund redan driver projektet Tennis på studs, och som välkomnar fler PRO:are att delta, se: propensionaren.se

” Vi använder en racket med lite kortare handtag, som också gör det lite lättare att spela ”