

# Lång kö till tennis

## Här är listan för dig som vill idrotta på egen hand

Av LARS GRIMLUND

■ **Hittar du ingen lagidrott som du gillar?**

Då ska du leta bland alla de individuella idrotter som startar till hösten.

Vill du ta i med kroppen ska du börja med brottnings eller varför inte simning? Är du mer intresserad av att sikta och träffa rätt så kanske bågskytte eller bowling är något för dig. Unga Sporten presenterar sporter som det är lämpligt att börja med på hösten.

**BÅGSKYTTE**  
Allmänt: Barn får skjuta med lättare bågar. Man tränar både inom- och utomhus.

**Åldrar:** 10–11 år.  
**Träningstimmar/vecka:** 2–4.  
**Utrustning:** 150–300 kronor för gymnastikskor. Båge och pilar lånas ut.

**Medlemsavgift:** 300–500 kronor.  
**Skador:** Inga om man aktar sig för pilen...

**SIMNING**  
Allmänt: Att kunna simma är viktigt. Simning ger bra grundkondition och är skonsamt för kroppen.  
**Åldrar:** Plask och lek från 5 år.

**Träningstimmar/vecka:** 2–3.  
**Utrustning:** 100–300 för badbyxor och eventuellt simglasögon.

**Medlemsavgift:** 300–400 med träningsavgift.  
**Skador:** Man kan få eksem i öronen, överansträngning i axlar och irritation i ögonen av klorer i bassängen.

**CASTING**  
Allmänt: Gillar du att fiska? Då kanske du också gillar casting som påminner om att fiska med kastspö på torra land. I stället för ett drag har man en plugg på linan.  
**Åldrar:** Från 7 år.

**Träningstimmar/vecka:** 2–4.  
**Utrustning:** 150–300 för gymnastikskor, spön får man låna.  
**Medlemsavgift:** 50–150 kronor per säsong.  
**Skador:** Förekommor knappast.

**DANS**  
Allmänt: Går man privat på en dansskola kostar en termin runt 700 kronor, i en vanlig klubb är det billigare.  
**Åldrar:** 8–9-årsåldern.

**Träningstimmar/vecka:** 1.  
**Utrustning:** 200 för gymnastikskor, ledig klädsel.  
**Medlemsavgift:** 50–100 kronor

samt 100–400 för träning i ett år.  
**Skador:** Knä- och ryggsador kan komma med åren.

**FÄKTNING**  
Allmänt: Du får lära dig hur man attackerar och försvarar sig. Men man tränar också utan vapen.  
**Åldrar:** Från 10 år.

**Träningstimmar/vecka:** 2–3.  
**Utrustning:** 300–500 kronor för gymnastikkläder. Utrustningen får man låna.  
**Medlemsavgift:** 500–600 för medlems- och terminsavgift.  
**Skador:** Mest blåmärken.

**RIDNING**  
Allmänt: Räkna med att få vänta innan du kan börja rida. Framför allt bland tjejer är det populärt med hästar.  
**Åldrar:** 7–8 år.

**Träningstimmar/vecka:** 1.  
**Utrustning:** Ömma kläder, stövel med klack. Hjälmar får man låna.  
**Medlemsavgift:** 75–125 kronor, plus runt 100 kronor/timme.  
**Skador:** Armbrott och skavsår.

**ALPINT**  
Allmänt: I södra Sverige har det varit svårt att träna slalom de senaste åren på grund av snöbrist.  
**Åldrar:** 7–8 år.

**Träningstimmar/vecka:** 2.  
**Utrustning:** 500 och uppåt för slalom-utrustning.  
**Medlemsavgift:** Runt 50 kronor, liftkort tillkommer ofta.  
**Skador:** Brutna ben och armar är inte ovanligt.

**LÅNGDSKIDÅKNING**  
Allmänt: Att träna skidor söder om Dalarna har inte varit lätt de senaste åren på grund av snöbrist.  
**Åldrar:** 7–8 år.

**Träningstimmar/vecka:** 2.  
**Utrustning:** 300 och uppåt.  
**Medlemsavgift:** 50–100 kronor.  
**Skador:** Blåmärken om man ramlar, ev. förfrysningssador.

**SQUASH**  
Allmänt: Squash spelas med racket och en liten boll i ett rum där väggarna är en del av spelplan. Det blir mycket närtkontakt eftersom man spelar bredvid varandra.  
**Åldrar:** Man kan börja leka i 4–5-årsåldern.

**Träningstimmar/vecka:** 1–2.  
**Utrustning:** 500–600 för racket, bollar och gymnastikkläder. Man kan hyra racket för 20 kronor i timmen.



Tennis — populärt men långa köer och dyrt.

Foto: YLWA YNGVESSON

**Medlemsavgift:** 400–600 kronor för träning och medlemskap.  
**Skador:** Man kan bli träffad av motståndarens racket så att ögonbryn eller tänder skadas.

**BROTTHNING**  
Allmänt: Brottnings tränas på en mjuk matta. Man blir stark, får lära sig olika grepp och fallteknik.  
**Åldrar:** Knattebrottnings från 6 år.

**Träningstimmar/vecka:** 1.  
**Utrustning:** 300–500 kronor för vanliga träningskläder.  
**Medlemsavgift:** 100 kronor per år.  
**Skador:** Näsblod och blåmärken.

**GYMNASTIK**  
Allmänt: Du tränar många av kroppens muskler och får fin balans.  
**Åldrar:** Barn gymnastiken börjar i 5–6-årsåldern.

**Träningstimmar/vecka:** 1–3.  
**Utrustning:** 150–250 kronor. Halksockor och gymnastikkläder.  
**Medlemsavgift:** 300–500 kronor per termin.  
**Skador:** Stukningar och blåmärken om man krockar eller ramlar.

**BOXNING**  
Allmänt: Du får en allsidig träning. I början markerar man bara träffarna, man får ej slå till på riktigt.  
**Åldrar:** Börja i 12–13-årsåldern.

**Träningstimmar/vecka:** 2–4.  
**Utrustning:** 600 kronor för tandskydd, handskar, byxor och linne.  
**Medlemsavgift:** 300–400 kronor.  
**Skador:** Du kan få ont av slagen samt sträckningar.

### KONSTÅKNING

Allmänt: Det är nästan enbart tjejer som tränar konståkning, varför killar ofta är extra välkomna.

**Åldrar:** Skridskoskolan börjar ofta vid 6-årsåldern.  
**Träningstimmar/vecka:** 1–3.  
**Utrustning:** 500–1 000 för skridskor och dräkt/byxor.  
**Medlemsavgift:** 100–200 kronor.  
**Skador:** Stukade fötter och hälseneinflammationer.

**JUDO OCH BUDO**  
Allmänt: I Budoförbundet ingår följande kampsporter: aikido, iaido, ju-jitsu, karate, kendo, kung-fu, kyudo, naginata, shorinji kempo, taekwondo, taichi chuan och taido.  
**Åldrar:** I judo, ju-jitsu och aikido förekommer familjeträning med 5-åringar. 7–8 år lämpligt annars.

**Träningstimmar/vecka:** 1–3.  
**Utrustning:** 250–350 kronor för en träningsdräkt.  
**Medlemsavgift:** 200–880 kronor per termin.  
**Skador:** Stukade och brutna fingrar och tar förekommor.

**BORDTENNIS**  
Allmänt: Bordtennis är en av världens populäraste sporter.  
**Åldrar:** I 7–9-årsåldern är det lämpligt att börja.

**Träningstimmar/vecka:** 1–2.  
**Utrustning:** 100 kronor för ett racket, samt träningskläder och skor.  
**Medlemsavgift:** 100–150 kronor per termin.  
**Skador:** Du kan överanstränga spelarmen.

**BOWLING**  
Allmänt: Klotet kan vara lite tungt i början, men det finns lättare klot för nybörjare. I bowlinghallen finns det ofta data- och flipperspel.  
**Åldrar:** Man måste vara 8–9 år för att orka att rulla kloten ordentligt.

**Träningstimmar/vecka:** 1.  
**Utrustning:** Vanliga kläder går bra. Klot och skor får man låna.  
**Medlemsavgift:** Oftast får man betala för varje serie man spelar. Det kostar 30 kronor om man vill vara med i serie- och tävlingsspel.  
**Skador:** Skavsår på fingarna.

**BADMINTON**  
Allmänt: I badminton spelar man en mot en eller två mot två. Du får bra kondition och spänst.  
**Åldrar:** Från 8 år.

**Träningstimmar/vecka:** 1–2.  
**Utrustning:** 300–500 kronor för racket, skor och gymnastikkläder. Ofta får man låna racket och bollar.  
**Medlemsavgift:** 100–200 kronor.  
**Skador:** Ömma hälsenor, ont i knäna och armbågarna.

■ Vill du börja med någon av dessa idrotter? Kontakta ditt lokala förbund du är intresserad av, här följer adresser och telefonnummer.

• Svenska simförbundet, castingförbundet, danssportförbundet, fäktförbundet, skidförbundet, gymnastikförbundet, boxningsförbundet, konståkningsförbundet, judoförbundet, budoförbundet och bordtennisförbundet, alla har de adressen Idrottens hus, 123 87 Farsta. Tel: 08/605 60 00.

• Svenska bågskytteförbundet, Box 32, 196 21 Kungsängen. Tel: 08/581 727 92.

• Svenska ridsportens centralförb, Sandhamnsg 39, 115 28 Stockholm. Tel: 08/662 00 49.

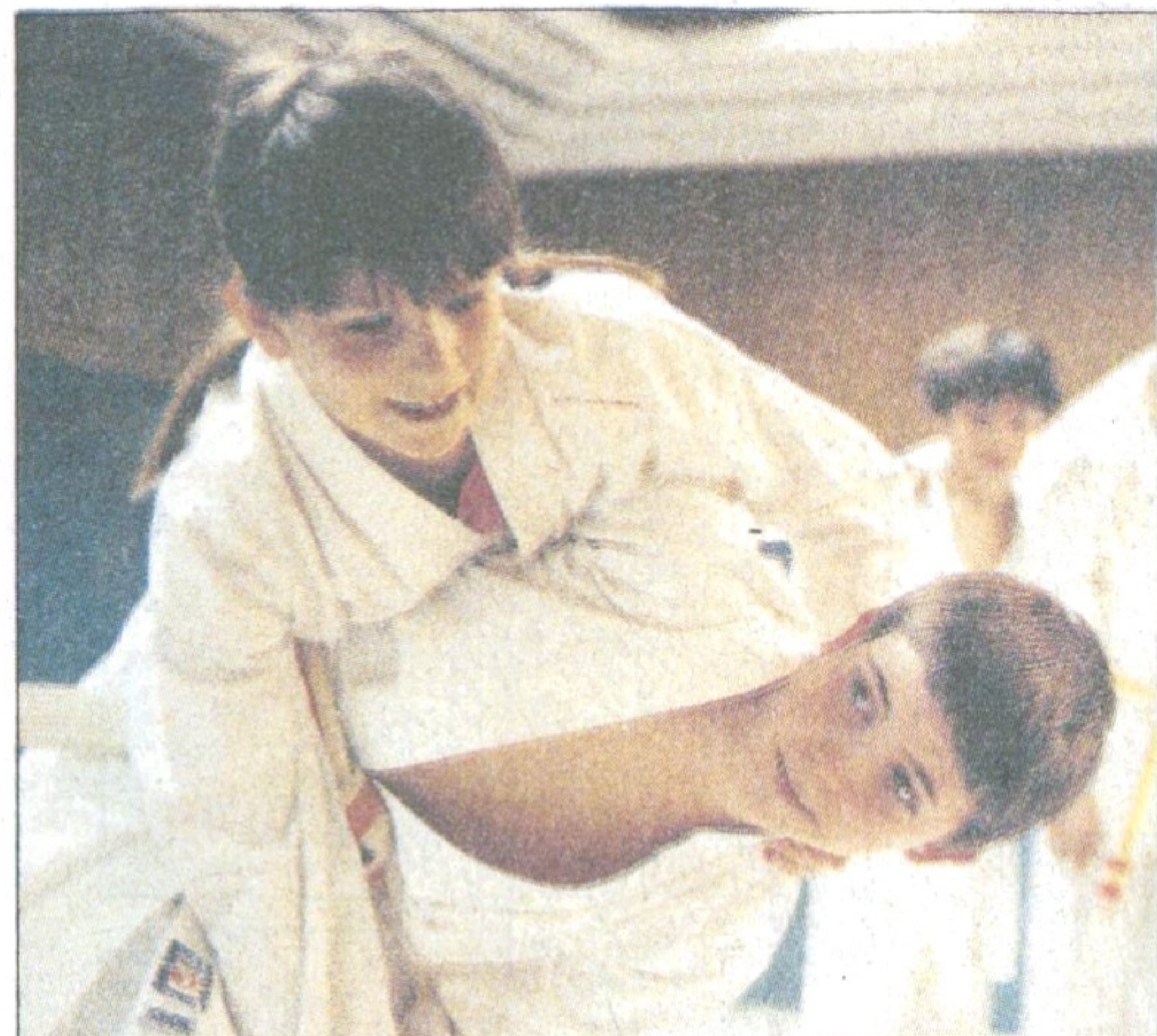
• Svenska squashförbundet, Box 190 52, 200 73 Malmö. Tel: 040/13 19 69.

• Svenska brottningsförbundet, Box 423, 551 16 Jönköping. Tel: 036/16 91 40.

• Svenska tennisförbundet, Box 279 15, 115 94 Stockholm. Tel: 08/664 66 06.

• Svenska bowlingförbundet, Box 40 44, 121 04 Johanneshov. Tel: 08/659 02 65.

• Svenska badmintonförbundet, Nedre Slottsgatan 6, 753 09 Uppsala. Tel: 018/10 21 55.



Judo — en kampsport för tjejer och killar.

Foto: LASSE ALLARD



Ridsport — populärt bland de yngre tjejerna.

Foto: STEFAN EK

# GRATIS

## SYNUNDERSÖKNING

### TOM SISTA SEPTEMBER!

Ring oss gärna och boka tid!  
Du kan också använda vår drop in service. Synundersökningen görs av Leg. Optiker.

**SYNPUNKTEN**  
LEG. OPTIKER



En bra affär

Regeringsgatan 30 (vid Gallerian) tel. 24 26 15  
Skärholmen (Åhléns, 1 tr.) tel 710 01 30

## Tjänsteärende 10:45

## Tillbaka 11:30

## Restid 10 min



**SL Affärsservice**  
600 01 07

## Affärskortet. Tar dig dit.

Vi har ett förslag till dig som reser mycket i tjänsten. Köp ett Affärskort till företaget. Kortet är opersonligt vilket innebär att vem som helst på företaget kan använda det. Och det gäller för ett halvår i hela Stor-Stockholm. Ett halvår utan lappisar och parkeringskrängel. Vill du veta mer, ring SL Affärsservice på tel. 08-600 01 07.

**MAT-ÖPPET: VARDAG 8-20 LÖRDAG 8-20 SÖNDAG 11-20**

**LANTFALU** Scan 700 G (48,75) **29,90** ST

**Grillad KUGKLING** **29,90** ST

**Mazariner** PR 5T (6,90) **10:30**

**Bondbröd** 6,98

**Pepparkakor** PRICKS, 130G (11,20) **4,98**

**Potatis-kroketter** PRVST, FÄRHÄRITES, 1000G **19,98**

**Ballerina kex** 180G (13,80) **7,98**

**MATMARGARIN** Adels 500 G (14,70) **9,98**

**La Dame Bleu** DESSERTOST Typ Cambarola (155) **9,98**

**Smörgåsarän** GRAHAM, 115 G ORD 9,70 X-PRIS 7,98 1/3-KUPONG I BUTIKEN **4,98**

**DANSKA Smörkakor** I PLÅTBURK 454 G **16,98**

**Serveretter** 100 PÅCK FÄRHÄRITES **6,98**

**Värmeljus** FÄRHÄRITES 10-PÅCK **6,98**

**FÄRSK KRABBA** VÄLMATAD PR KG DÖNEGAL **54,90**

**NUPLOCKAD SVENSK POTATIS** PR KG **1,98**

**DagLivs Klippet**

**SVERIGES STÖRSTA = Vivo =**

PRISERNA GÄLLER TOM 20/9  
ELLER SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

PLANET FRIDHEMSPLAN/FLEMINGGATAN S:t Eriksgatan 34-38 Tel. 653 29 82