

# Opstregning

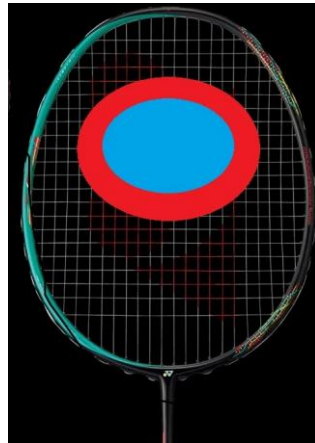
**Blødere** opstregning (kg) giver **mindre præcision/kontrol**, men generelt **større længde** i slagene.

Blødere opstregning = øget holdbarhed på strengen.

**Hårdere** opstregning (kg) giver **bedre præcision/kontrol**, men generelt **mindre længde** i slagene.

Hårdere opstregning = mindre holdbarhed på strengen.

**“sweet-spot”** = punkt på strengene, hvor det er mest optimalt at træffe bolden



Ved hårdere opstregning formindskes området “sweet-spot”, og dermed stilles der større krav til spillerens slagteknik og styrke, for at få optimalt afvikling i slagene. Specielt ved længde af clear stilles der dermed større krav til slagteknik og styrke.

DERFOR: “større” KG opstregning er IKKE lig med større længe i slagene.

Nedenfor er vejledning/anbefaling på opstregning ift. alder og niveau.

Spænding (hårdhed)	Teknik		Styrke	
		Typisk niveau		Typisk alder
7 – 8 kg	■ □ □ □ □	Begyndere	■ □ □ □ □	Børn (U9-U11) og "pensionister"
8 – 9 kg	■ ■ □ □ □	Let øvede og motionister	■ □ □ □ □	Børn, unge, veteraner og "pensionister"
9 – 10 kg	■ ■ ■ □ □	Øvede, motionister og klubspillere	■ ■ □ □ □	Børn (U11-U13), unge og veteraner
10 – 11 kg	■ ■ ■ □ □	Øvede, turneringsspillere	■ ■ ■ □ □	Unge, seniorer og veteraner
11 – 12 kg	■ ■ ■ ■ □	Turnerings-, og elitespillere	■ ■ ■ ■ □	Unge og seniorer
12 – 13 kg	■ ■ ■ ■ □	Elite- og divisionsspillere	■ ■ ■ ■ □	Unge og seniorer
13 – 15 kg	■ ■ ■ ■ ■	Professionelle spillere	■ ■ ■ ■ ■	Seniorer

OBS: KG kan variere ift. forskellige maskiner og opstregningsmetoder.  
Beskrivelsen skal kun anses som vejledende og for at give grundlæggende forståelse.