



**Figur 22.4** De vigtigste regler i badminton er opsummeret her. Der findes selvfølgelig en lang række yderligere regler også.

af 3 sæt til 21 point. Inden kampen begynder, trækker man lod om, hvem der skal have serveretten. Typisk skyder man bolden højt op i luften og lader den lande på jorden. Korken på fjerbolden vil så "pege" mod en af de to banehalvdele.

Den, som fjerbolden peger på, har to valg: **1)** hvem skal serve først eller **2)** hvilken banehalvdel vil jeg være på i 1. sæt. Hvis man eksempelvis vælger at serve, må modstanderen vælge banehalvdel.

I store turneringer i Asien er der typisk meget vind i hallerne pga. aircondition. For de gode spillere er det en stor fordel at spille i modvind, for så kan de bedre styre længden på deres slag. Derfor er lodtrækningen ofte vigtig, og man vælger så at starte i medvindssiden, for så vil man slutte kampen af i modvindssiden i et eventuelt

3. sæt, da man her bytter side midt i sættet.

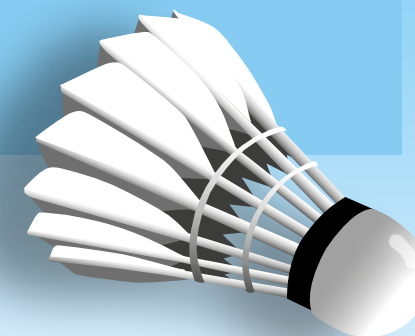
Man starter med at serve fra det "lige" servefelt over i modstanderens "lige" servefelt. Det er i højre side af ens egen banehalvdel. Serven skal være længere end det forreste felt. Man spiller med "running score", som betyder, at man får point, hver gang man vinder en duel.

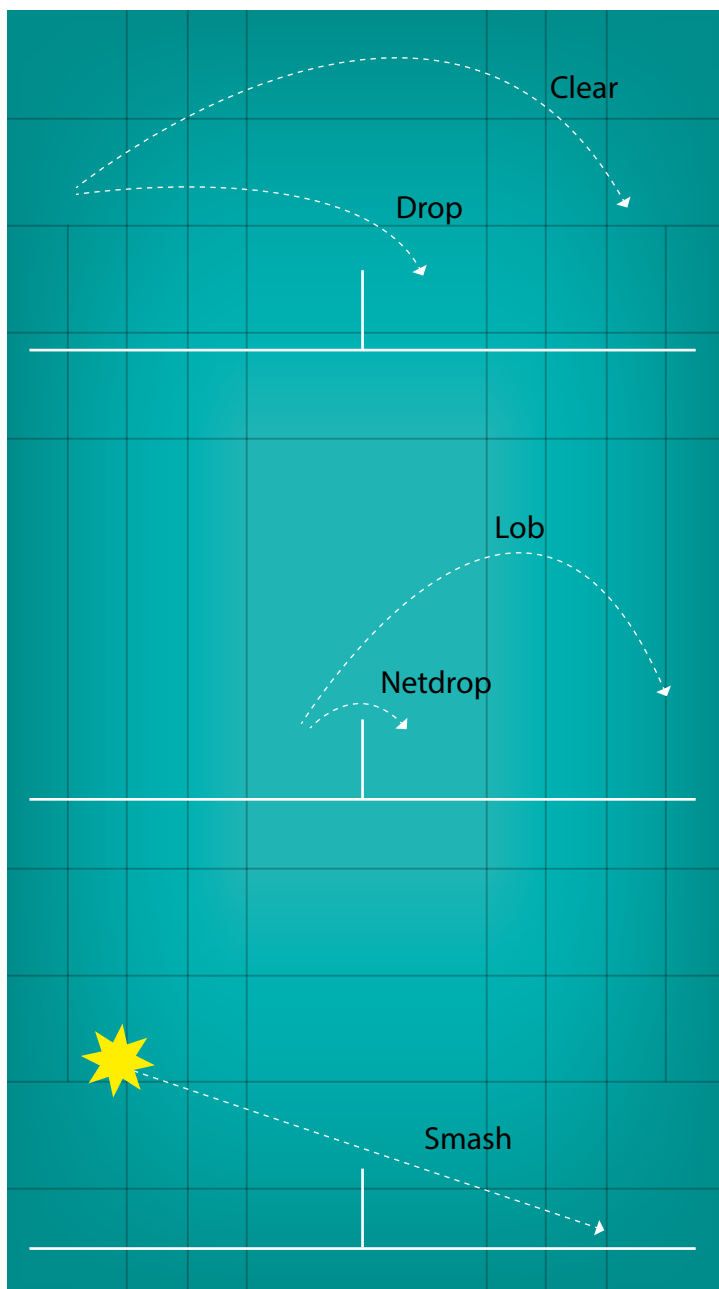
Den, der vinder pointet, er den, der efterfølgende server. Hvis man har et lige antal point, skal man serve fra det lige servefelt, og hvis man har et ulige antal point, skal man serve fra det ulige servefelt.

I double skifter man server, hver gang man vinder serveretten. Denne person server skiftevis i hver side, indtil man taber bolden og derved mister serveretten. Den, der skal starte med at tage imod serven, er den, der stod i den side

#### Vigtigste regler i badminton:

- Der spilles bedst a 3 sæt
- Der spilles til 21 point i hvert sæt
- Man skal vinde med 2 overskydende i et sæt
- Der spilles med running score
- Spilleren skal altid serve diagonalt
- Ved lige point serves fra højre side
- Ved ulige point serves fra venstre side
- Den, der vinder pointet, skal serve bagefter
- I single er "side-grøfter" ikke med
- I double er alle "grøfter" med
- Doubleserven må ikke lande i bageste "grøft"
- Vindes serveretten i double, skiftes server





**Figur 22.5** Fem vigtige slag i badminton, der kan slås med både forhånd og baghånd. Clear går fra baglinje til baglinje og er det hyppigst benyttede slag af dem alle. Drop går fra baglinje til lige over nettet. Lob går fra tæt på eget net til modstanderens baglinje. Netdrop går fra tæt på eget net til lige over nettet på modstanderens halvdel. Smashet er et meget hårdt, nedadgående slag, som slås fra ca. midt på egen halvdel og ned mod modstanderens gulv. Smashet kan ofte afgøre en duel.

sidst, man havde serveretten. Double er altså lidt kompliceret mht. hvor man skal stå.

Hvert sæt spilles som nævnt til 21 point - dog skal man vinde med 2 overskydende point. Man kan altså ikke vinde 21-20, men fx 21-18 eller 25-23. Når man helt til 29-29, spilles der til 30, og man vinder så 30-29. Der er 2 minutters pause mellem hvert sæt, og man har ret til 2 minutters pause, når den første person når 11 point i et sæt.

Danmarksturneringen i badminton for seniorer varetages af Dansk Badminton Forbund (DBF), og den fornemste række hedder Badmintonligaen og indeholder de 10 bedste hold. Når to hold møder hinanden i Badmintonligaen, spilles 6

kampe. Der spilles 2 herresingler, 1 damesingle, 1 herredouble, 1 damedouble og 1 mixdouble. Klubben udvælger de spillere, der skal dyste i hver disciplin.

Vinder en klub 4 ud af 6 kampe, slutter holdkampen 4-2. I tilfælde af at der står 3-3, spiller man et "golden set" i én af de 5 discipliner. De to trænere skal blive enige om hvilken disciplin, der vælges. Det gøres ved udelukkelsesmetoden i form af at hjemmeholdet starter med at udelukke en disciplin, og så gør udeholdet det samme. Det gentages, til der kun er 1 disciplin tilbage. Herefter finder træneren ud af, hvem han vil have til at spille dette altafgørende sæt.

Under Badmintonligaen er en lang række ni-



veauopdelte turneringer, ligesom det kendes fra mange andre sportsgrene. Herved sikres, at man møder ligeværdige modstandere. I de fem rækker, der ligger lige under Badmintonligaen, består holdkampen af hele 13 kampe. Et hold består af 6 drenge og 4 piger, som alle skal spille 2 kampe. Hvis man kommer længere ned i rækkerne, mindskes antallet af spillere og antallet af kampe i en holdkamp.

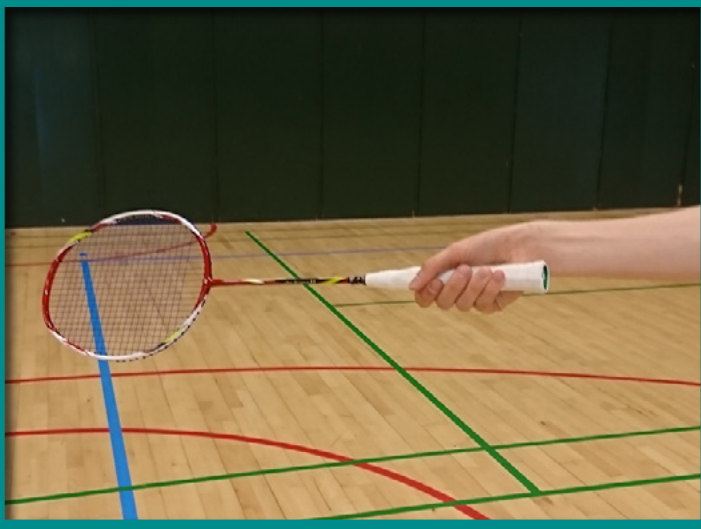
## 22.3 Øvelser

På de næste sider følger en række badmintonøvelser. A-øvelserne handler om ketsjergreb og serv, mens B-øvelserne er opvarmningsøvelser. C-øvelserne fokuserer på forbanen, mens D-øvelserne fokuserer på bagbanen. Til sidst fokuserer E-øvelserne på selve spillet. Før A, C, D og E-øvelserne er der en grundig beskrivelse af den relevante teknik suppleret med instruktionsvideoer eller billeder.



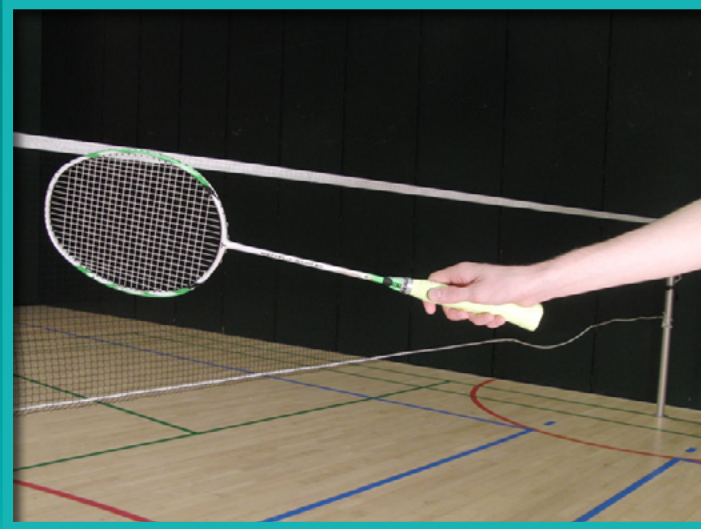


## 22.3.1 Fokus på greb & serv (A)



### **Teknik 1: Forhåndsgreb.**

Kaldes også for udgangsgreb. Anvendes som udgangspunkt til slag i forhåndssiden. Hånden lægges omkring ketsjerens greb, så ramme og skafts højre kant flugter med højre pegefingers kno - og V'et mellem tommel og pegefinger flugter med skaftets venstre side. Holdes ketsjeren ud fra kroppen, kan venstre side af strengene ses. En nem huskeregel er at "sige goddag" til ketsjeren, mens hovedet på ketsjeren holdes lodret, og du tager fat i grebet.



### **Teknik 2: Baghåndsgreb.**

Anvendes som udgangspunkt til slag i baghåndssiden, hvilket for den højrehåndede spiller vil sige venstre side. Fra udgangsgreb drejes ketsjeren ca. 1/8 runde med uret. Tommelfingeren placeres, så den ligger lige på kanten mellem håndtagets smalle og brede side - 2/3 på den brede, 1/3 på den smalle.



### **Teknik 3: Forhåndsserv, lang.**

Formålet er at få bolden helt ned på baglinjen. Udgangsstillingen er venstre fod forrest, pegende i servens retning, højre fod placeres bagest pegende skråt mod højre. Vægten er placeret på bageste ben. Man holder bolden med venstre hånd foran kroppen. Serven starter med en vægtoverføring i benene fra det bageste ben til det forreste ben via en kropsrotation fremefter. Slagarmen starter bevægelsen ved, at albuen føres bagud, så ketcheren peger lige bagud. Ketcheren føres frem, så man rammer bolden ud for venstre knæ. Slaget føres igennem, så hånden ender oppe ved venstre kind.

KOMMENTARER

KOMMENTARER

KOMMENTARER



#### **Teknik 4: Forhåndsserv, kort.**

Den korte forhåndsserv udføres på samme måde som den lange, bortset fra at man sænker tempoet i fremadfasen, så den kommer kort i stedet for langt. Det er altså en fintet serv.

KOMMENTARER



#### **Teknik 5: Baghåndsserv, kort.**

Formålet er, at serven passerer lige over netkanten og lander omkring den forreste servelinje. Udgangsstillingen er baghåndsgreb og enten med parallelle fødder eller med højre lidt foran venstre. Bolden holdes i fjerene med strakt venstre arm/hånd ca. i navlehøjde. Ketcheren holdes, så den er lige bag bolden. Albuen er i skulderhøjde. Serven startes ved en lille bagudbevægelse af ketcheren via en bøjning af albueleddet. I fremadsvinget strækkes albuen igen, mens man styrer bevægelsen med tommelfingeren.

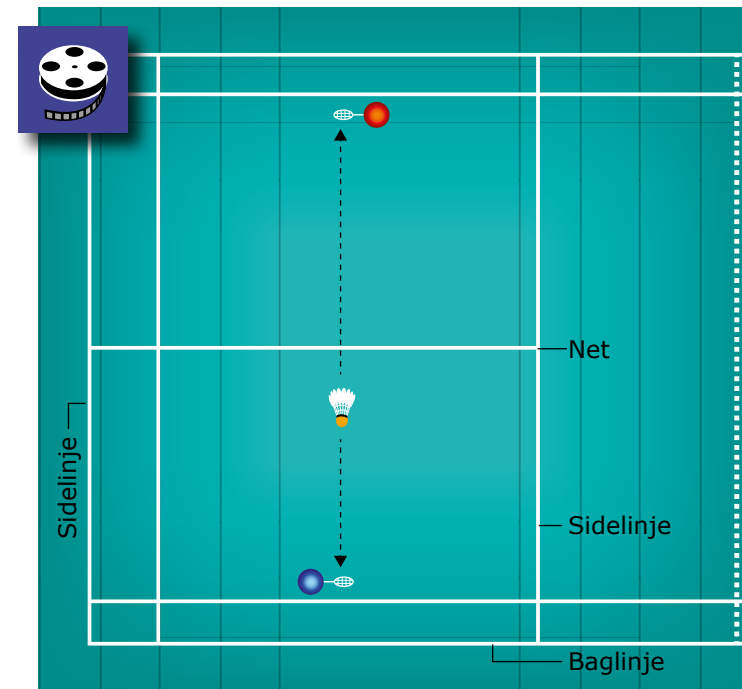
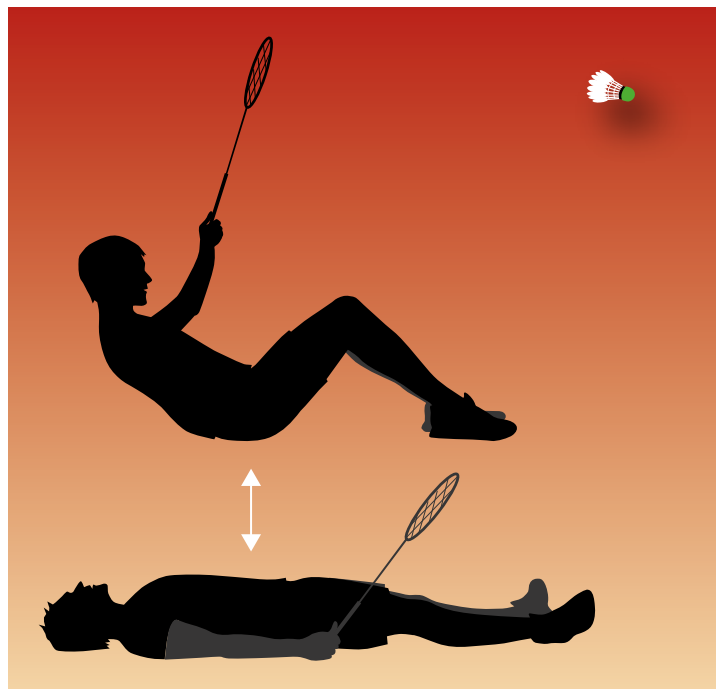
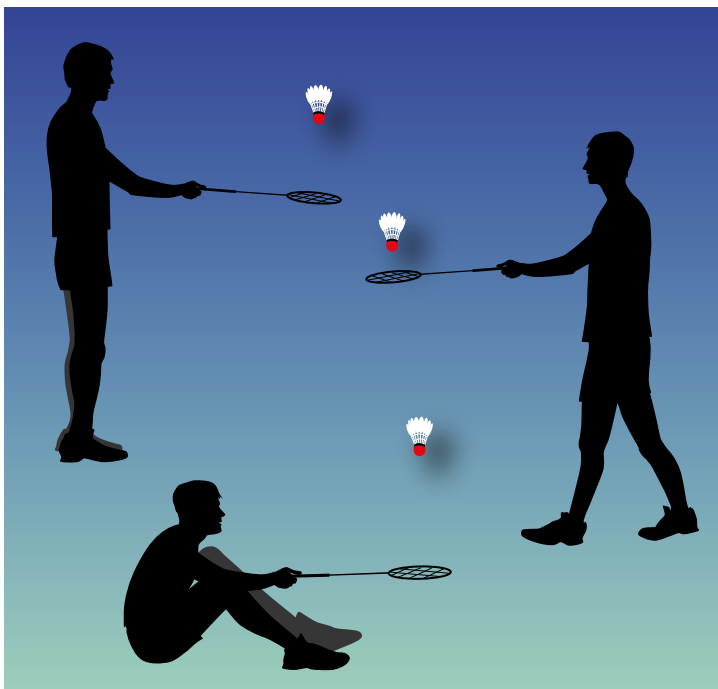
KOMMENTARER



#### **Teknik 6: Baghåndsserv, lang (svip).**

Formålet er at overraske modstanderen, og boldens kurve er en høj lang serv til den bageste ende af modstanderen banehalvdel. Serven skal ligne den korte baghåndsserv, så udgangsstillingen er den samme. Forskellen er, at fremadføringen skal være mere kraftig. Det sker i form af en lidt hævet albue i tilbagesvinget, og at man i fremadsvinget er meget aktiv med at trykke med tommelfingeren på ketsjeren.

KOMMENTARER



### 22.A1 Greb.

Med korrekt forhåndsgreb laves forskellige øvelser: 1) Bold på ketsjer og løb rundt i hallen el. på stregerne, 2) to lave slag, og så et højt, 3) spil bold i luften mens du løber/går, 4) spil bold, mens du laver fysiske øvelser, 5) spil bold mens du sætter/lægger dig og rejser dig op igen, 6) byt bold med en anden, 7) efter højt slag, grib bold på ketsjer, så den ligger stille.

**Variation:** Brug baghånd, skift ml. for- og baghånd.

KOMMENTARER

### 22.A2 Fysik og greb.

Man er 2 sammen, og man lægger sig ned overfor hinanden. Så prøver man at lave forskellige øvelser, mens man hele tiden spiller til hinanden: Mavebøjninger, rygbøjninger, sæt jer ned og rejs jer op, squat, lunges, find selv på flere.

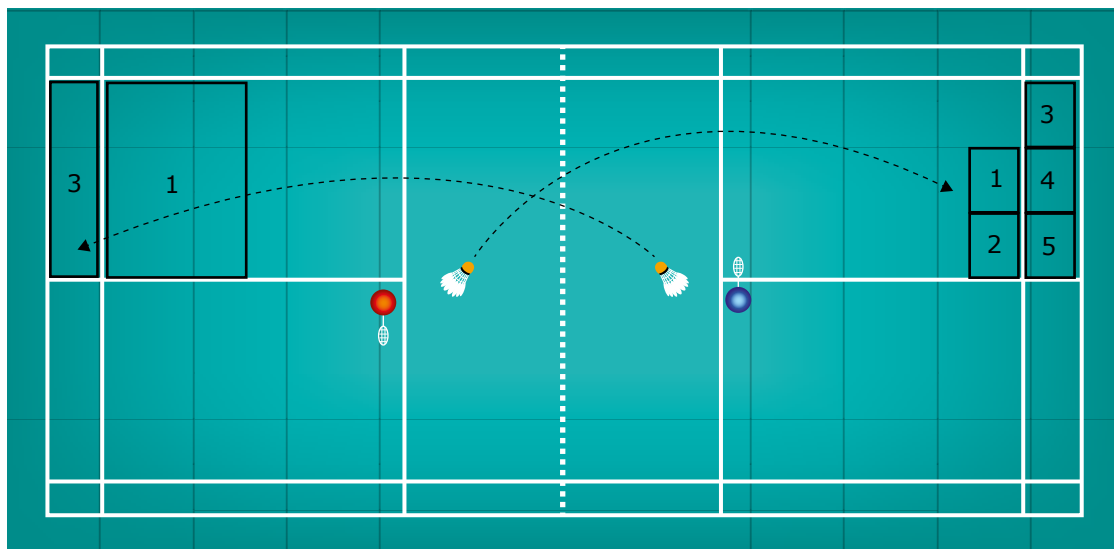
KOMMENTARER

### 22.A3 Greb forhånd & baghånd.

Spillere stiller sig forskudt for hinanden på sidelinjen, så deres forhånd er lige ud for hinanden. Forhåndsgreb øves ved at spille kontrollerede bolde til hinanden.

**Variation:** Samme øvelse men med baghånden, samme øvelse men man skal forsøge at spille skiftevis til forhånd og til baghånd, kamp mod hinanden (midterlinje er net, sidelinjer er baglinjer).

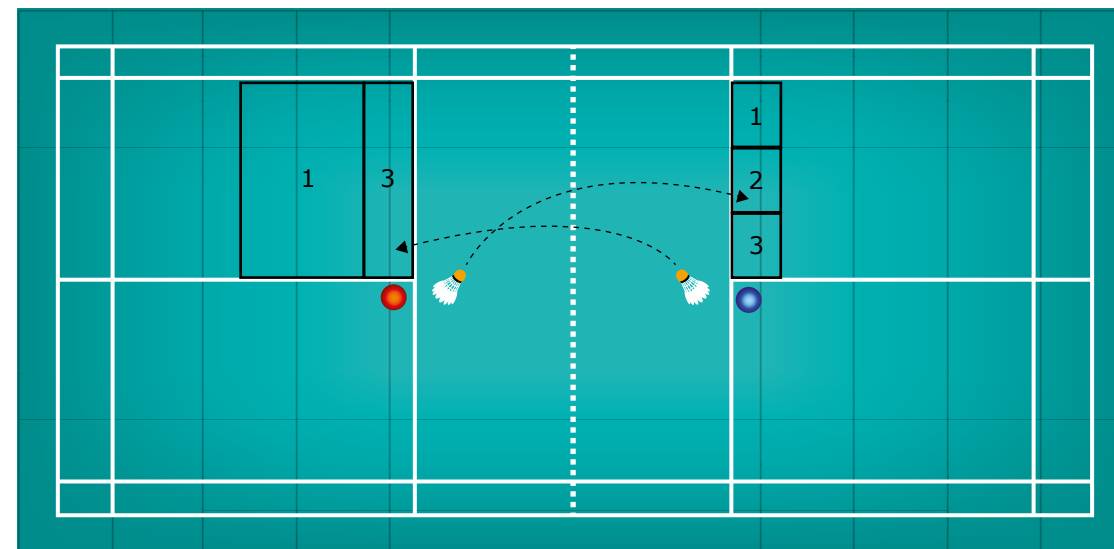
KOMMENTARER



### 22.A4 Serv forhånd.

Serv 10 høje forhåndsserve. Vigtigt at få højde på bolden, så den lander lige ned i det bageste felt. Der gives 3 point, hvis bageste felt rammes, 1 point hvis det store felt rammes og 0 point, hvis bolden er udenfor de to pointfelter. Denne øvelse er vist til venstre.

**Variation:** Del den bageste grøft i tre felter som vist til højre, så der gives forskelligt antal point, afhængigt af hvor bolden rammer. Diskuter pointgivningen - er den rimelig?



### 22.A5 Serv baghånd.

Serv 10 lave baghåndsserve. Vigtigt at bolden kommer lige over nettet, så modstanderen ikke får en god mulighed for at angribe. Der gives 3 point, hvis bolden rammer tæt på servelinjen som vist til venstre (aftal hvor tæt), og 1 point i det store felt. Der gives 0 point for serv uden for felterne.

**Variation:** Del området op i tre felter som vist, så der gives forskelligt antal point afhængigt af, hvor man rammer. Diskuter pointgivningen - er den rimelig?

KOMMENTARER

KOMMENTARER

KOMMENTARER



### 22.3.3 Fokus på forbanen (C)



#### **Teknik 7: Benarbejde, kort forhåndshjørne.**

*Formål: At komme hurtigst muligt hen til bolden, så man står i en optimal position i forhold til at udføre sit slag, samtidig med at man kan komme hurtigt væk fra hjørnet. I forspændingshoppet landes med højre fod tydeligt foran venstre. Højre fod peger mod højre netstolpe. Venstre fod krydses bagved højre fod, hvorefter højre fod sættes ud i stemskridt ved nettet. Dette udføres som et chassé. Man bruger chassé med venstre til at styre, hvor langt man skal nå ud, så man kan slutte af med at nå bolden med et stemskridt på højre ben.*

KOMMENTARER



#### **Teknik 8: Netdrop forhånd.**

*Formål: Netdrop er et slag, der slås tæt fra egen side af nettet til tæt på modstanderens side af nettet. Udgangsgrebet er forhåndsgreb, hvor man skal holde løst på ketcheren. Udgangsstilling er et stemskridt på højre ben, ketsjeren ligger fremme foran kroppen med let bøjet albue, og ketsjerhovedet peger skråt nedad. Slaget udføres ved et let stræk i albuen, så ketcheren føres frem mod bolden så tæt på netkanten som muligt.*

KOMMENTARER



#### **Teknik 9: Forhåndslob.**

*Formål: Et lob er et defensivt slag, som slås fra den forreste del af banen. Bolden skal returneres højt og langt, så den daler lige ned omkring modstanderens baglinje. Udgangsstillingen er et stemskridt på højre ben, ketsjeren ligger fremme foran kroppen med let bøjet albue, og ketsjerhovedet peger skråt nedad. Fra udgangsstillingen føres armen bagud, så ketsjeren peger lige bagud af banen. Fremadrotationen starter ved, at albuen føres fremad, hvorefter kropsrotationen starter. Bolden træffes så højt som muligt dog under netthøjde. Armen føres igennem, så den slutter ved venstre skulder.*

KOMMENTARER



### **Teknik 10: Benarbejde kort baghåndshjørne.**

*Formål: At komme hurtigst muligt hen til bolden, så man står i en optimal position i forhold til at udføre sit slag, samtidig med at man kan komme hurtig væk fra hjørnet. I forspændingshoppet landes med venstre fod tydeligt foran højre. Venstre fod peger mod venstre netstolpe. Efter forspændingshoppet tager man et passende langt stemspid på højre ben over mod hjørnet.*

KOMMENTARER



### **Teknik 11: Netdrop baghånd.**

*Formål: Netdrop er et slag, der slås tæt fra egen side af nettet til tæt på modstanderens side af nettet. Udgangsgrebet er baghåndsgreb/tommelfingergrebet, hvor man skal holde meget løst. Udgangsstilling er et stemspid på højre ben. Ketsjeren ligger fremme foran kroppen med let bøjet albue, og ketsjerhovedet peger skråt nedad. Slaget udføres ved et let stræk i albuen, så ketsjeren føres frem mod bolden, så tæt på netkanten som muligt.*

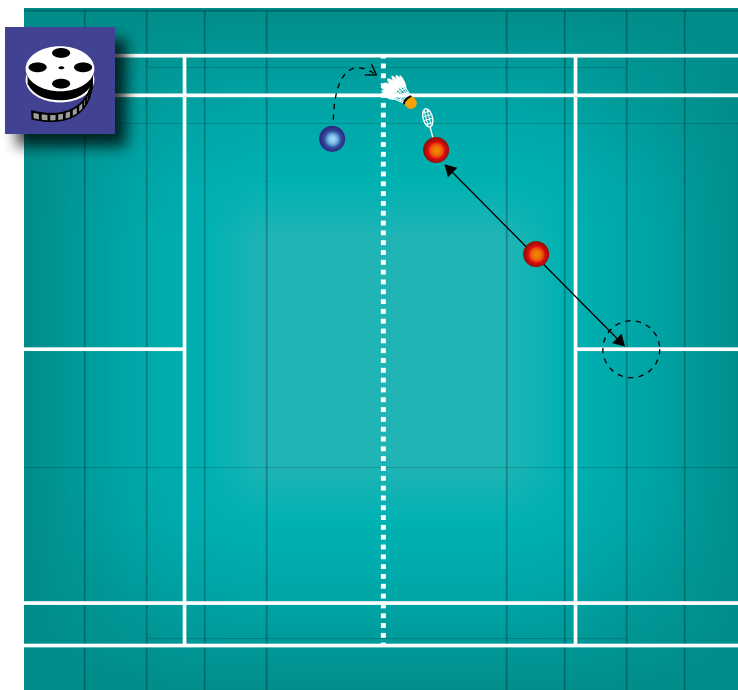
KOMMENTARER



### **Teknik 12: Lob baghånd.**

*Formål: Et lob er et defensivt slag, som returneres højt og langt, så den daler ned omkring modstanderens baglinje. Udgangsstilling er fremme i bredt stemspid på højre ben. Ketsjeren ligger klar pegende opad foran kroppen. Fra udgangsstillingen føres armen nedad, så albuen sænkes, så ketsjeren bevæges ned mod venstre hofte pegende lige bagud. Fremadrotationen starter ved, at albuen føres opad, hvorefter man presser opad med tommelfingeren. Bolden træffes skråt ud foran dig, og bolden skal træffes så højt som muligt. Armen føres igennem, så den slutter strakt over højre skulder.*

KOMMENTARER

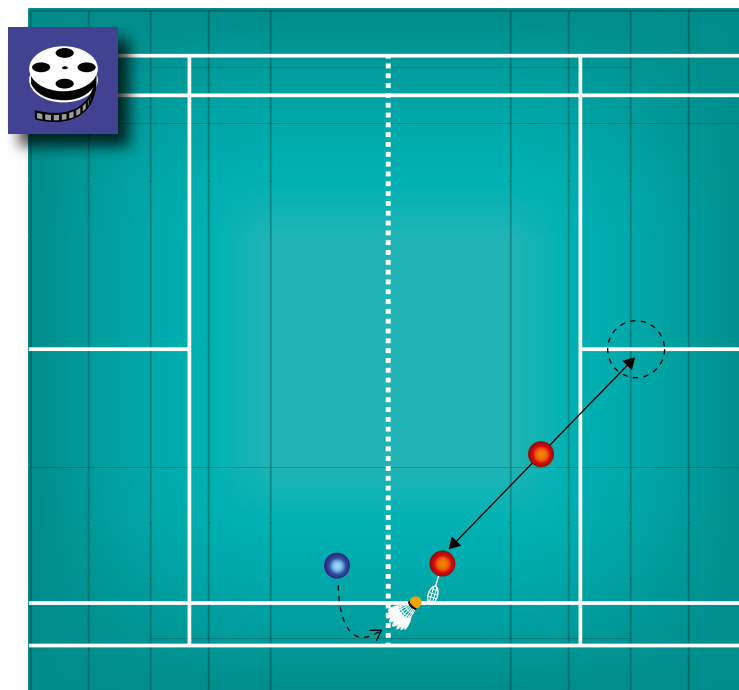


### 22.C1 Benarbejde & slag, kort forhåndshjørne.

Start i spillecentrum (sæt evt. en bold en meter bag servelinjen på midten af banen). Benarbejde til kort forhåndshjørne hvor der udføres drop eller lob. Bolden kastes over nettet med et underhåndskast.

**Variation:** Øv benarbejdet først uden bold. Øv hhv. drop og lob uden benarbejdet.

KOMMENTARER

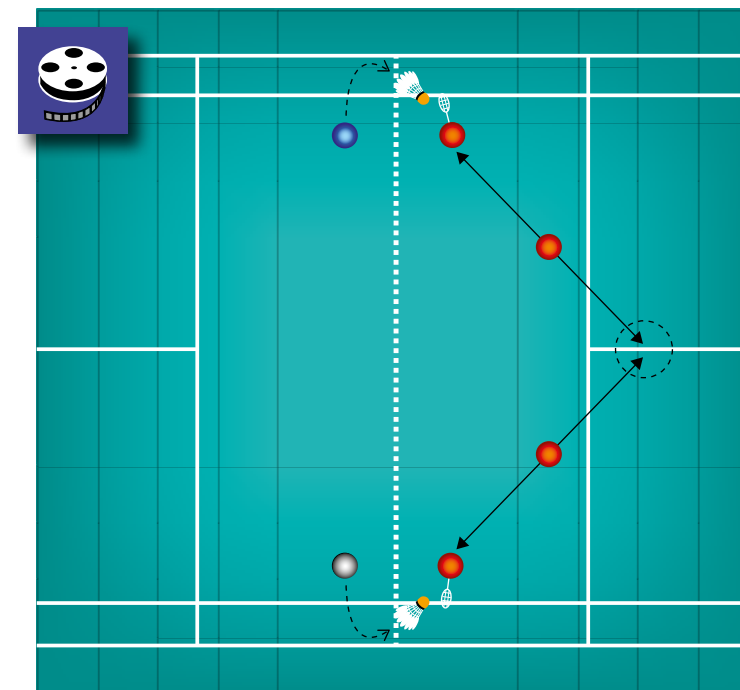


### 22.C2 Benarbejde & slag, kort baghåndshjørne.

Start i spillecentrum (sæt evt. en bold en meter bag servelinjen på midten af banen). Benarbejde til kort baghåndshjørne hvor der udføres drop eller lob. Bolden kastes over nettet med et underhåndskast.

**Variation:** Øv benarbejdet først uden bold. Øv hhv. dreop og lob uden benarbejdet.

KOMMENTARER



### 22.C3 Slag og benarbejde forbane.

Man er 3 sammen på en badmintonbane. Der placeres en kaster i begge sider. Spilleren får et kast i hver side skiftevis og skal så lave det rigtige benarbejde og de rigtige slag. Man kan eventuelt placere en badmintonbold i spillecentrum, som man skal bagom hver gang. Det sikrer, at man holder afstand til nettet.

**Variation:** Kast fra midten og kaster bestemmer om bolden skal til kort forhånd eller kort baghånd.

KOMMENTARER



## 22.6 Komplekse bevægelser

"Det er ligesom at lære at cykle - når man først har lært det, så glemmer man det ikke igen". Den følelse kender de fleste nok omkring mange dagligdags bevægelser. Hvad mange måske ikke ved er, at det at cykle faktisk kræver en enorm koordinering mellem nervesystemet og musklerne. Man skal via sine sanser hele tiden registrere cyklens og sin egen position. Er cyklen ved at tippe til den ene side, skal man læne sig lidt til den anden side, og man skal læne sig lidt ud til siden, når man drejer, ellers vælter man.

Retningen skal hele tiden korrigeres en smule ved at justere på styret, og samtidigt skal man træde rundt i pedalerne. Men når man først har lært at cykle, så husker kroppen på, hvordan den skal behandle alle de sanseindtryk, den modtager, og hvordan den mest hensigtsmæssigt skal reagere på dem.

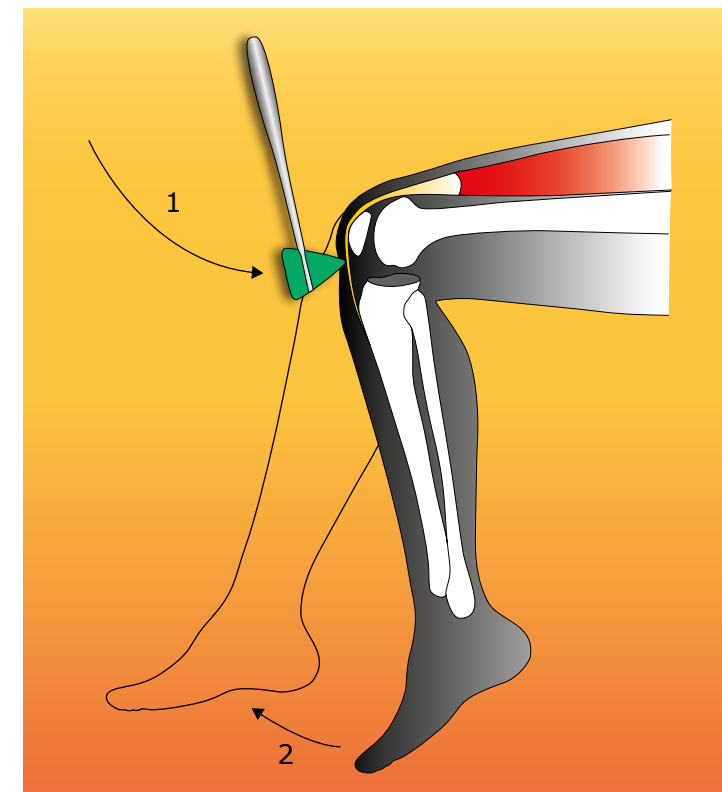
Vi behøver med andre ord slet ikke koncen-

trere os om at holde balancen og huske at træde rundt i pedalerne. Det hele sker af sig selv. Hvis hjernen forenklet betragtes som en computer, så kan man sige, at der er installeret noget nyt software - en ny, kompleks tillært bevægelse.

Alle kroppens bevægelser styres af centralnervesystemet (CNS), der omfatter hjernen og rygmærven. Der findes grundlæggende tre forskellige typer bevægelse:

- 1) Simple reflekser
- 2) Sammensatte medfødte bevægelser
- 3) Komplekse tillærte bevægelser

Kroppen har en hel række forskellige simple reflekser, som foregår uden viljens kontrol. Et eksempel kunne være *afværgerefleksen*. Hvis man eksempelvis kommer til at lægge sin hånd på en varm brændeovn, vil afværgerefleksen sørge for, at vi lynhurtigt trækker hånden til os, inden vores bevidsthed opfatter, at brændeovnen var



**Figur 22.6** Ved at slå på patella-senen med en hammer udløses den myotatiske refleks i den forreste lårmuskel. Sanseceller registrerer et stræk, hvorefter musklen reflektorisk trækker sig sammen.

varm. Det er smart, da det mindsker risikoen for en alvorlig forbrænding.

En anden simpel refleks er den *myotatiske refleks* (figur 22.6). Den aktiveres, hvis specielle



sansceller i musklerne pludseligt strækkes. Den myotatiske refleks bliver fx udløst ved den klassiske test, hvor lægen slår med en lille hammer på senen lige under knæskallen. Det vil resultere i, at underbenet laver et lille spjæt, fordi lårmusklen trækker sig sammen.

Årsagen er, at hammerslaget påvirker patella-senen, der trækker i lårmusklen, hvorved en *muskelten* (sanscelle) strækkes. Der sendes nu reflektorisk besked til lårmusklen om at trække sig sammen.

Den myotatiske refleks er altså en beskyttende refleks for at undgå overstræk af musklen. Refleksen udnyttes i mange sportsgrene, da den bidrager til forspændingen. Forspændingsfænomenet er beskrevet i [kapitel 3.6.3](#), men handler grundlæggende om, at man laver en kraftig modsatrettet bevægelse af musklen, inden den egentlige bevægelse. I den modsatrettede bevægelse strækkes muskel og sene, og her vil der

oplagres elastisk energi samtidig med, at sansceller strækkes, hvorved den myotatiske refleks altså aktiveres. Ved det efterfølgende koncentriske muskelarbejde, vil både den oplagrede elastiske energi samt den myotatiske refleks bidrage til at øge ens præstationsevne. Det udnyttes i fx kast, spark, spring m.fl.

Sammensatte bevægelsesmønstre som det at kunne gå eller gribe er vi faktisk født med. En lille nyfødt baby kan godt udføre gå-bevægelser med benene, selvom babyen naturligvis ikke kan gå fra fødslen af. Babyen kan også holde fast om sin mors finger (se figur 22.7), og nogle steder påstås det, at hvis man hænger en baby op i armene, vil babyen være i stand til at hænge i fx en tørresnor pga. en meget stærk gribeevne.

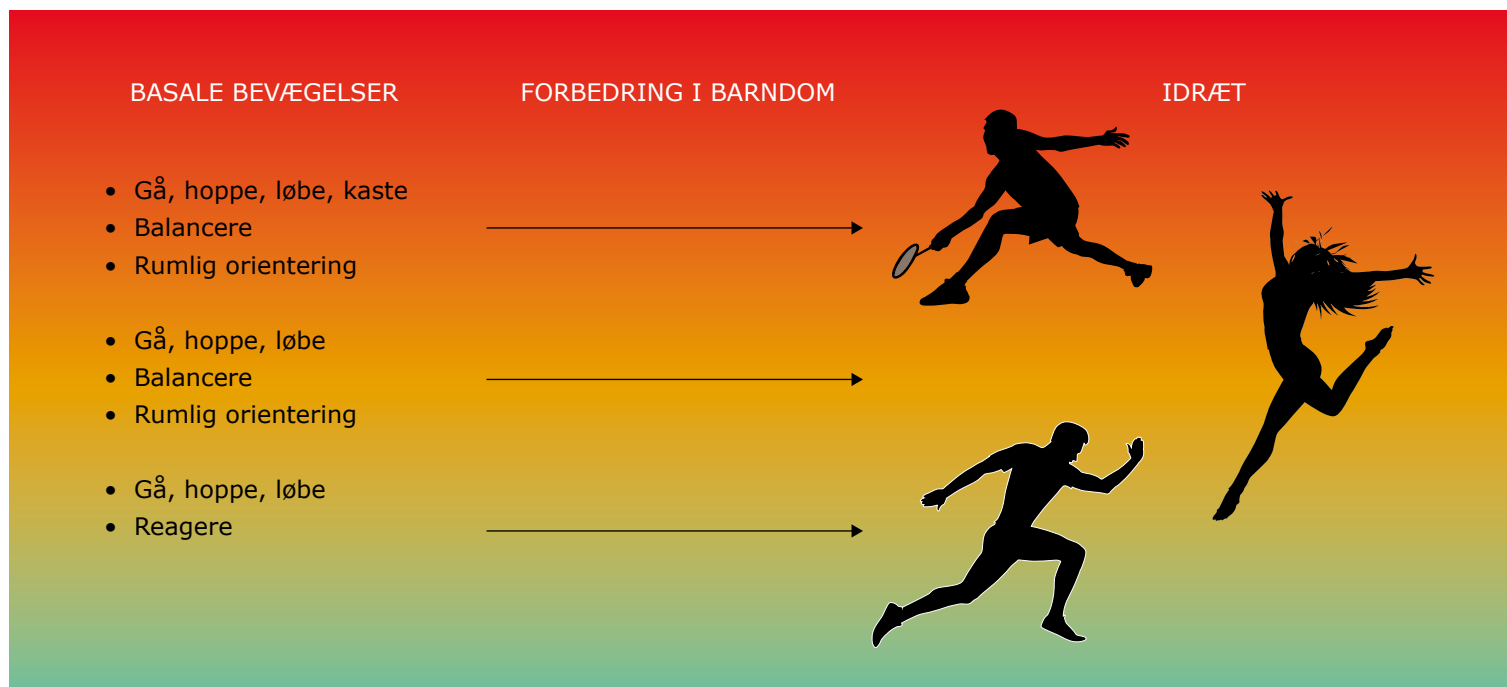
De medfødte bevægelser justeres og forbedres op gennem barndommen, så vi bliver i stand til at gå selv, løbe, hoppe osv. På figur 22.8 på næste side ses nogle af de sammensatte med-



**Figur 22.7** Griberefleksen er en primitiv medfødt refleks, som det her ses hos en lille baby. Hvis du presser en finger om barnets håndflader, vil det automatisk gribe om din finger. Refleksen er stærk, og i den første måned vil du være i stand til at løfte babyen på denne måde! Billedet er fra [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com).

fødte bevægelsesmønstre, der anvendes inden for idræt.

Alle idrættens bevægelser er en sammensætning og en optimering af de medfødte bevægelsesmønstre. Vi bruger de medfødte bevægelser til at udvikle en ny bevægelse - en kompleks til-



**Figur 22.8** Sammenhæng mellem basale bevægelser og forskellige idrætsgrene. Gennem barndommen forbedres de medfødte bevægelser, så de forfines mere og mere.

lært bevægelse. Et clear i badminton er eksempelvis en kombination af:

- Øje-hånd: Vurdere afstande
- Gribe/kaste: Ramme bolden
- Gå/løbe: Løbende baglæns bevægelse
- Hoppe: "Saksebevægelsen"
- Rytme: Rytmisk bearbejde
- Balance: Konstant koordinering
- Rum: Orienteringsevne på banen

*Komplekse tillærte bevægelser* er en slags opdatering til den software, som vi er født med (sammensatte medfødte bevægelser). At lære en ny bevægelse kræver stor koncentration, og det kan virke helt uoverskueligt at skulle tænke over så mange ting på en gang.

Det kræver mange gentagelser for at mestre en ny bevægelse - prøv bare at forsøge at skrive dit navn med en blyant på et stykke papir med

den "forkerte" hånd. Det tager tid at lære. Men på et eller andet tidspunkt lagres den nødvendige information i din hjerne, og så kan du gøre det uden at tænke over det.

Hvis du eksempelvis skal slå et clear for første gang, skal du tænke på at have den rigtige fodstilling, du skal have siden til nettet, du skal pege på bolden med modsatte arm, og du skal ramme bolden i strakt arm over hovedet.



Alle disse informationer er for meget for hjernen første gang, de mødes, og som træner kan man ikke bare give en masse informationer om et clear og forvente, at spilleren kan udføre slaget. Men hvordan indlærer man så bedst en ny kompleks tillært bevægelse?

Man kan inddele indlæringsprocessen i 3 faser:

- 1) Den verbal-kognitive fase
- 2) Den motoriske fase
- 3) Den automatiserede fase

Den *verbal-kognitive fase* skal give udøveren en helhedsforståelse af opgaven. Ved indlæring af eksempelvis et clear i badminton skal udøveren have et indre billede af det korrekte clear, og en fornemmelse af timing, kraft og kroppen i udøvelsen af slaget. Med andre ord skal spilleren kunne visualisere det perfekte clear.

Sammen med en tydelig demonstration vil

træneren ofte give 2-3 fokuspunkter til spillerne, som de kan have i tankerne (det kognitive), mens de øver.

I den *motoriske fase* skal udøveren i gang med at forbedre bevægelsen. Ved et clearslag skal udøveren selv arbejde med at finde den rette timing og de rette bevægelsesbaner. Det nytter ikke at give for mange fejlrettelser, da hjernen alligevel ikke kan tage disse ind og bearbejde dem, så man skal som spiller selv eksperimentere.

Træneren kan med fordel få udøveren til at tænke over en enkelt ting ad gangen. Det kan ofte løse andre af de forkerte bevægelsesbaner. Det er altså vigtigt, at udøveren arbejder med at perfektionere sit clear. Videooptagelser er i den sammenhæng ofte en god ide. Det hjælper udøveren til at få et billede af, hvordan kroppen udfører bevægelsen. Der kan være stor forskel på, hvordan man rent faktisk udfører bevægelsen i forhold til, hvordan man troede, man gjorde!

I den *automatiserede fase* begynder kroppen at "lagre" dele af bevægelsen. Det frigør populært sagt hjernekapacitet til, at man kan begynde at arbejde med at perfektionere sin bevægelse eller have fokus på de taktiske aspekter.

Det kan være, at man nu ikke behøver at bekymre sig om at ramme bolden i sit clear, så nu kan man arbejde med at få mere rotation i kroppen, så man kan få mere kraft i slaget eller se på, hvor modstanderen er, inden bolden placeres. Gentagelser samt viljen og evnen til at eksperimentere er vejen frem til, at man hurtigere får et nyt motorisk program lagret i hjernen.

En kompleks tillært bevægelse kan ikke trænes for meget og kan altid forbedres. På Team Danmark-træningen i badminton står spillerne ofte og laver samme slag i måske en halv time, mens mange gymnasieelever har en tendens til at mene, at de mestrer det pågældende slag efter et par minutter.