

TENNIKSEN ALKEISKURSSI AIKUISILLE JA +15-V NUORILLE 2.7.-5.7.

Koulukeskuksen tenniskenttä ma, ti, ke ja to klo 15.00-16.30. Toiminta on suunnattu aloitteleville, tenniksen aloittamisesta kiinnostuneille, hae vinkit tenniksen alkeista. Huonon sään sattuessa kurssi on siirrettävissä sisätiloihin. Maksuton. Ryhmään mahtuu maksimissaan 16 henkilöä. Ilm. ennakkoon 24.6. mennessä otamme mukaan 16 ensimmäistä ilmoittautunutta (järjestämme tarvittaessa toisen kurssin). Lisätiedustelut vapaa-aikapalveluille Sanni Virta 044 077 72 12. Toivomme, että kurssilaisella on oma maila - kykenemme järjestämään mailat 6 henkilölle.

Tenniskurssien opetuskertojen teemat:

- 2.7. Teemana peruslyöntiotteet, -lyöntitekniikat sekä viitepelit oppimisen tueksi
- 3.7. Teemana peliasento, liikkuminen peruslyönteihin, syöttötekniikka
- 4.7. Teemana syöttöharjoitukset, lentolyönnit
- 5.7. Teemana viitepelit ja pelaaminen – Tenniksensäännöt

Muuta huomioitavaa

- *Ulkoiluun ja liikkumiseen sopivan vaatetuksen (huomioi sää)
- *Erittäin huonon sään sattuessa opetus siirretään sisätiloihin
- *Ota mukaan juomista (vesi on sopivin)
- *Jos omistat oman mailan, niin ota tämä mukaan (järjestäjillä on mattoja noin 6 kpl)
- ***KOROSTAMME**, että kurssi soveltuvin aivan alkajille
- ***TAVOITTEENAMME** on, että osallistujat saavat tuokioista hyviä vinkkejä ja virikkeitä kotiin vietäviksi
- ***TÄRKEINTÄ** on, että harjoittelu tuottaa hyvää mieltä!

Tiedustella voit myös vielä lisää!