

Kids & Junioren TENNISCAMP

...wichtige Infos...

Spielstärke Kids Tennis & Junioren

Rot - 5 bis 8 Jahre
Orange - 8 bis 10 Jahre
Grün - 10 bis 12 Jahre
Junioren harte Bälle

Team

Andy Kummer
Michi Rüsche
Luis Moris
Andy Kummer Jr. (Sparring & Assistent)
Martina Kummer (Assistentin Kids Tennis)



Inhalt & Schwerpunkte Tennis

Grundschräge VH Vorhand & RH Rückhand mit Variationen
Volley & Smash
Aufschlag & Return
Matchpraxis
Videoanalyse

Inhalt & Schwerpunkte - Koordination & Kondition

Aufwärmen - Beweglichkeit
Gleichgewicht - Balance
Schnelligkeit - Reaktion
Kraft - Antizipation

Einteilung nach Alter & Spielstärke



Polysportive Aktivitäten sind eingeplant, sowie im **Sommer** einen Halbtagesausflug zur einer **Badi**

Anmeldung

bis spätestens 1 Woche vor Beginn

andy@ak-tennis.ch - 078 883 29 90
www.ak-tennis.ch