

STKs kursprogram



Tennis er et partnerspill. Du må kunne spille ballen kontrollert over til den du spiller med. Vårt kursprogram skal gjøre barna i stand til dette.

RØD 1

Racketkontroll
Retningskontroll
Kast- & mottaksferdigheter
Klarposisjon & recovery
Treffpunkt
Rød 1-bane

RØD 2

Retningskontroll
Lengdekontroll
Treffsone
Backhand
Rød 2-bane

RØD 3

Lengdekontroll
Cross, rett, kort, langt
Kraftmomenter
Top spin
Serve
Rød 3-bane

6-7 år

Kurset starter med elementer fra lilla nivå, dvs. kast- og mottaksøvelser, samt racketkontroll. Barna må gå videre til kurs 2 og kurs 3 for å komme gjennom Rød 1. Etter kurs 3 er det mulig å bli med i Team Pluto.

8-9 år

Pensum er Rød 1. 8-9-åringene har et bedre fysisk utgangspunkt enn 6-7-åringene, og vil derfor lære fortere. Barnet må gå videre til kurs 2 før overgang til Team Pluto/Mars.

10-11 år

Kurset starter med Rød 1, og går deretter raskt videre til Rød 2. Mesteparten av kurset handler om Rød 2. Kurs 2 må til for å komme gjennom Rød 2. Etter kurs 2 er det mulig å bli med i Team Mars/Neptun.

12-13 år

Det vil ta forholdsvis kort tid for 12-13-åringene å lære det mest grunnleggende, og derfor vil de komme lengre ut i pensumløypa. Kurset skal forberede dem til oransj nivå slik at man kan bli med i Team Neptun.

Introkurs

Kurs 2

Kurs 3

Klubbgruppe
(STKs Tennisunivers)