

Projekt: Tennis

„Tennis ist nicht nur ein Spiel, sondern eine Leidenschaft, die man im Herzen trägt.“ – Roger Federer



Tennis zählt zu den weltweit populärsten Rückschlagspielen. Die Ballsportart, welche im Einzel oder Doppel gespielt wird, ist rasant und abwechslungsreich.

Was bringt Tennis?

Tennis trainiert die Ausdauer, die Koordination und die Muskelkraft. Die Kombination aus Schnellkraft und Kraftausdauer macht das Lauf- und Rückschlagspiel zum perfekten Ganzkörpertraining.

Zudem ist Tennis eine ideale Sportart, um die Koordination, das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die Konzentration zu schulen. Nicht zu vergessen sind der hohe Spaßfaktor und die soziale Komponente beim Tennis. Der Sport ist zwar primär ein Solosport, doch du spielst nie allein, sondern immer mit bzw. gegen einen Partner.

Was machen wir?

Wir werden in unserem Projekt spielerisch die wichtigsten Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley) im Tennis lernen. Weiters werden wir großen Wert auf das Miteinander legen und natürlich wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Die Trainingseinheiten finden geblockt am Tennisplatz in Ötz oder in der Turnhalle statt.

