

--	--	--	--	--

SPILL BALLEN PÅ SELVKAST

- Stå bak singletlinjen og slå ballen over nettet og inn i Rød 1 banestørrelse
- La ballen sprette en gang før du slår

--	--	--	--	--

- Stå bak singletlinjen
- Første sprettet må være innenfor Rød 2 banestørrelse

KASTE UNDERARMSKAST INN I RØD BANESTØRRELSE

--	--	--	--	--

SPILL MED DEG SELV 6 GANGER PÅ RAD

- Ballen kan sprette 1 gang mellom hvert slag

--	--	--	--	--

TRILLE BALL MED RACKET FRA SINGLELINJE TIL SINGLELINJE

- Ballen må passere mellom kjelelene for å få godkjent

--	--	--	--	--

- Ballen må sprette innenfor Rød 1 banehelvde
- Ballen må fanges etter ett sprett

MOTTAK I KJEGLE

--	--	--	--	--

TRILLE BALLEN MED HÅNDEN FRA SINGLELINJE TIL SINGLELINJE

- Ballen må passere mellom kjelelene for å få godkjent

3/5

KLARER DU MINIMUM 3 AV 5 FÅR DU GODKJENT

NÅR DU HAR FÅTT GODKJENT ALLE 6 ØVELSENE HAR DU BESTÅTT BLÅTT NIVÅ

TRENER MÅ SIGNERE NÅR NIVÅET ER BESTÅTT

SIGNATUR:



TENNIS KIDS

PASSPORT

BLÅTT NIVÅ

Navn:

Klubb:

