

--	--	--	--	--

HINK FREEMOVER OG BAKOVER

- Hink en runde med både høyre og venstre ben for å få godkjent
- Hink frem til midten av banen og baklengs tilbake

--	--	--	--	--

SPILL MED TRENER 8 GANGER OVER NETTET OG INN I BANEN

- Start ballen bak singletlinjen
- 8 ganger på rad gir godkjent

--	--	--	--	--

SLÅ BALLEN OVER PÅ DIREKTEN (UTEN SPRETT) FRA 3 METER

- Ballen må sprette inn i Rød 1 bane
- Ballen må slås uten sprett

--	--	--	--	--

KASTE OVERARMKAST, FRA INN I RØD BANE 1 "TROPHY"-POSISJON OG

- Kast fra singletlinjen
- Ballen må treffe inn i Rød 1 banehalvdel

--	--	--	--	--

KASTE UNDERARMKAST OVER NETTET OG INN I BANEN

- Ballen må treffe innenfor Rød 1 banehalvdel
- Kast fra singletlinjen

--	--	--	--	--

SPILL MED RACKET INNENFOR 2 X 2 METER

- Ballen må sprette innenfor området og kan bare sprette 1 gang mellom hvert slag
- 5 slag på rad innenfor området er godkjent

3/5

KLARER DU MINIMUM 3 AV 5 FÅR DU GODKJENT

NÅR DU HAR FÅTT GODKJENT ALLE 6 ØVELSENE HAR DU BESTÅTT RØDT NIVÅ 1

TRENER MÅ SIGNERE NÅR NIVÅET ER BESTÅTT

SIGNATUR:



TENNIS KIDS

PASSPORT

RØDT NIVÅ 1

Navn:

Klubb:

