

Konditionstraining - Sommersaison 2015

Wann: Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr (Jahrgänge 2004-2008)
18.00 – 19.00 Uhr (Jahrgänge 2003-1997)

Wo: Hubertussportplatz
Hubertusallee 50
14193 Berlin

Wer: alle Schüler der Grunewald Tennisschule können ohne zusätzliche Kosten am Konditionstraining teilnehmen; Kinder die kein Tennistraining gebucht haben zahlen eine pauschale von 70 € pro Saison

Warum: Die Schulung konditioneller Fähigkeiten ist unerlässlich für die Ausbildung im Tennis. Je eher man damit anfängt, desto schneller stellen sich Erfolge ein. Insbesondere bei Kindern von 8-12 Jahren erreicht man hier die schnellsten Fortschritte. Im Tennissport bilden in erster Linie die koordinativen Fähigkeiten einen leistungslimitierenden Faktor. Daher gilt es, vor allem im Kindes- und Jugendalter der koordinativen Ausbildung besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Je eher ein Tennisspieler diese Fähigkeiten übt, desto leichter prägen sich die tennis-spezifischen Bewegungsformen ein. Zudem können die koordinativen Fähigkeiten sehr vielseitig trainiert werden, sodass der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt.

Was: Trainiert werden folgende konditionelle Bereiche:

- Koordination (Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Orientierung)
- Schnelligkeit - Beweglichkeit - Kraft – Ausdauer