

## Varje lektion ska börja med en bra uppvärmning.

Och vi (tränare) förväntar oss att du sköter den ordentligt.

Med ombyte och uppvärmning så räcker det med att man kommer 15 minuter innan träningen för att hinna med följande program.



## TRÄNA RÄTT!

Alla i **TENNISSKOLAN** ska försöka värma upp på följande vis.

1. Starta med ett varv runt banan, **första** varvet.  
(eller tre längder i gången).
2. **Andra** varvet, gör överkorssteg på långsidan.  
(eller tre längder i gången).
3. **Tredje** varvet, gör stora cirklar med armarna både framåt och bakåt.  
(eller tre längder i gången).
4. Varv **fyra**, hälsparck i baken med många snabba steg på långsidan.  
(eller tre längder i gången).
5. Varv **fem**, höga knän med många snabba steg på långsidan.  
(eller tre längder i gången).

Efter lektionen "joggar du ner", ett par vänder i gången och alla får en bra rutin.  
Mvh Tränarna i Näsbypark

1	Springer 2 varv runt banan	Springer 2 varv runt banan	
2	Överkorssteg	Överkorssteg	
3	Ljushopp & splitt hopp med händerna över huvudet	Ljushopp & splitt hopp med händerna över huvudet	
4	Hälspark, i baken med många steg	Hälspark, i baken med många steg	
5	Höga knän med många snabba steg	Höga knän med många snabba steg	
6	Riktigt stora cirklar med armarna både framåt och bakåt	Riktigt stora cirklar med armarna både framåt och bakåt	
7	Jämfota slalomhopp	Jämfota slalomhopp	

### Inbollning 5 min

10 x Släppa boll, studs och fånga 10 x Släppa, slå upp, fånga 10 x Släppa, slå mot vägg, fånga	15 x Slå mot vägg, fånga 30 slag mot vägg 15 "touchslag" över nät 2 sp	30 "touchgrundslag" i serverutan 20 "touchvolley" 2sp
--	--	--

**På max tio minuter** från det att vi i tid kommit in på banan har vi nu hunnit med ordentlig uppvärmning, komplett inbollning och en kort samling inför första temaövningen.

	7-9 år	
--	--------	--