

Tennisteam het Noorden Rood Oranje Groen Wall-Challenge

Om jullie goed bezig te houden hebben we de Tennisteam het Noorden Wall-Challenge!

Verschillende opdrachten om thuis te oefenen. Heerlijk om even te ontspannen tussen het schoolwerk door. Want stil zitten is natuurlijk helemaal niets voor jullie!

Wat heb je nodig?

- Een tennisracket of een ander voorwerp waar je de Wall Challenge nog leuker en uitdagender mee kunt maken.
- Een rode tennisbal om jullie ouders te vriend te houden in de tijd dat jullie thuis “moeten” trainen.
- Een muur of deur waar je wel een beetje vrije ruimte hebt, zodat je de vazen niet uit de vensterbank of van tafel slaat.

Technische aandachtspunten:

- Probeer alle oefeningen in de juiste grepen uit te voeren en in de juiste voetenstand.

Het is leuk als iemand jou Wall Challenge opneemt, zodat de video via mail of app naar ons toegestuurd kan worden. Geef even aan welke Challenge je hebt gedaan. We willen uiteraard wel een bewijs van jullie mega-record!



Challenge 1

-Speel de langste Forehand **Wall** rally (vanuit de Forehandgreep en de Forehand voetenstand)

Challenge 2

-Speel de langste Backhand **Wall** rally (vanuit de Backhandgreep en Backhand voetenstand)

Challenge 3

-Speel de langste om en om **Wall** rally (om en om Forehand en Backhand)

Challenge 4 **Special******

-Draai nu je racket om en probeer met de steel de langste **Wall** rally te spelen

Challenge 5

-Speel de langste Forehand volley **Wall** rally (goede greep, tussengreep dus, en een goede voetenstand)

Challenge 6

-Speel de langste Backhand volley **Wall** rally (goede greep en voetenstand)

Challenge 7

-Speel de langste om en om volley **Wall** rally.

Challenge 8 **Special******

-Speel de langste 'Between de Legs' **Wall** rally (iedere bal tussen je benen slaan)

Om alles wat moeilijker te maken probeer super goed te bewegen of pak een ander slaginstrument. Bijvoorbeeld: Tafeltennisbatje, koekenpan, schep, honkbalknuppel, deksel van een pan of wat voor geks je maar kan bedenken.

Verras ons maar. Het kan niet gek genoeg. En vooral: have fun!!!!

En vergeet niet te filmen hè, opsturen kan naar één van je trainers.

Groetjes namens alle TTHN trainers,

Trainer Edwin.

