

Projekttag



Wer?

Herr Henning

Was?

Tischtennis

- viel Spielen, verschiedenste Turnierformen (Kaisertisch, Doppelturnier, Chinesisch, usw.)
- trainieren verschiedener Schlagtechniken
- trainieren von Aufschlagvarianten
- trainieren von Spielsituationen (z.B. Aufschlag- Rückschlag)
- spezifische Schnellkraft- und Konditionsübungen

Wann?

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
jeweils von 9 - 13 Uhr

Für wen?

- für alle, die Sport lieben und vor allem den Tischtennissport; man sollte schon einmal Tischtennis in der Freizeit gespielt haben

Mitzubringen?

Sportsachen, Turnschuhe,
einen Tischtennisschläger
und viel zu trinken

