

BEST CASES: CONDITIE OP DE CLUB

1. TC TENKIE HASSELT

Motorische ontwikkelingslijn MULTIMOVE



MULTIMOVE voor kinderen biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is. Door kinderen in uitdagende bewegingssituaties te plaatsen, waarbij ze ervaringen opdoen in de 12 bewegingsvaardigheden, wordt hun motorische ontwikkeling geprikkeld.

Plezierbeleving staat hierbij centraal. MULTIMOVE onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie.



12 Vaardigheden

Tijdens de MULTIMOVE lessen worden kinderen in bewegingssituaties geplaatst waarin de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod komen.

Dit zijn bewegingsvaardigheden die een kind reeds op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu - en later als volwassene - zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke, in ons geval tenniswaardigheden, te leren.

Kleuterjuffrouw Katrien Thys en lesgevers Line Peters, Maud De Goede, Arne Meuwis en Cédric Gielen staan in voor een optimale begeleiding.



T.C. Tenkie

MULTISKILL



De vroegere coördinatie training krijgt vanaf heden de naam 'MULTISKILL'. Coördinatie heeft als doel onze kids vaardiger te maken als tennisspelers. Wanneer een kind coördinatief wordt geprikkeld, heeft dit een positief effect op zijn/haar complexe tennisbewegingen. Niet alleen worden in de MULTISKILL trainingen algemene bewegingsvaardigheden (zie MULTIMOVE) aangesproken, de kinderen ontwikkelen ook de specifieke coördinatie die een tennisser nodig heeft.

In de MULTISKILL-trainingen wordt rond onderstaande vier onderdelen gewerkt, afgekort als **BORD**:

- **Balans:** een tennisspeler moeten spelen in balans voor, tijdens en na de slagen
- **Oriëntatie:** een tennisspeler moet zich aanpassen aan de bal om met een vrij contactpunt te spelen
- **Racket- en balvaardigheden:** een tennisspeler moet zijn racket kunnen hanteren op een handige wijze.
- **Dissociatie:** een tennisspeler moet onafhankelijk kunnen bewegen met benen en armen.

Kortom, elk kind dat investeert in coördinatie training, zal een vaardigere tennisspeler worden die sneller zal komen tot zijn/haar lifetime sport!

Gediplomeerde conditietrainers: Kurt Virant en David Coppejans

MULTIDRILL



Voor de competitie spelers worden er MULTIDRILL's voorzien. Dit zal het volledige pakket van alle conditionele factoren die een tennisspeler nodig heeft aanpakken en dit onder begeleiding van onze conditietrainers en screening door kinesist en personal trainer Andres Ruttens.

Gediplomeerde conditietrainers: Kurt Virant en David Coppejans

2. KONINKLIJKE BOOM TENNISCLUB

CONDITIETRAINING VOOR ROOD EN ORANJE

F orzal Sterker, sneller, leniger worden!
U itdaging om je motorische skills en tennisspecifieke bewegingen te verbeteren!
N eem deze kans!

Om goed te kunnen tennissen moet je je goed kunnen oriënteren op de bal, moet je snel en wendbaar zijn, moet je in balans blijven voor, tijdens en na de slag, moet je krachtig kunnen uithalen...Je moet m.a.w. over heel wat bewegingsvaardigheden beschikken!
In deze conditietrainingen gaan we ons daar op focussen.

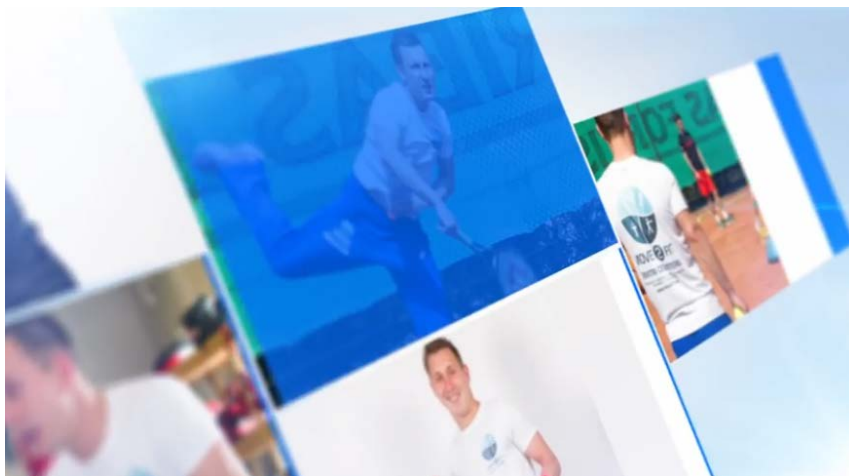
We gaan in diverse oefen- en spelvormen trainen op kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en reactie. We gaan je dus fysiek sterker maken!

We oefenen ook op balans, oriëntatie, racket- en balvaardigheid en dissociatie. We gaan je dus ook coördinatief beter ontwikkelen!

Neem deze kans. Schrijf je in, want de tijd die je investeert in conditietraining, zal van jou een vaardigere speler maken. Je zal het spel beter kunnen spelen!



3. TC DEN BREMT - TENNISCHOOL PLAY



Bekijk het promofilmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=IMufSrsAOhA&feature=youtu.be>