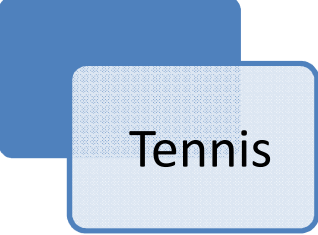


Tennis

Das Tennistraining wird in Zusammenarbeit mit der Tennisschule Madaini (Sportwelt NÖ) angeboten und findet in Lilienfeld (Freiluft) bzw. in der Sportwelt NÖ – St. Pölten (Halle) statt.

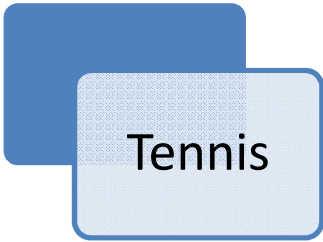


The logo consists of two overlapping blue squares. The front square is lighter and contains the word "Tennis" in a white, sans-serif font.

Tennis

Unsere Ziele:

- ➔ Erlernen und Optimieren der Schlagtechniken der Grund- und Spezialschläge (Aufschlagvarianten, VH, RH, Volley, Topspin und Slice).
- ➔ Stabilisieren der Schlagtechniken und Erlangen der variablen Verfügbarkeit aller Schläge (unter Berücksichtigung des persönlichen Stils).
- ➔ Erlernen der Basisspielmodelle (Grundlinienspiel offensiv/defensiv, Angriffsspiel/Aufschlag-volley, Doppel).
- ➔ Verbesserung der Kondition und der motorischen Fertigkeiten + Fähigkeiten.

The logo consists of two overlapping blue squares. The front square is lighter and contains the word "Tennis" in a black, sans-serif font.

Tennis

Grundkonzept

Juli – August (Ferien)

Heimprogramm

Trainingsschwerpunkte individuell

Trainingspläne von den Trainern der MD SKI Mittelschule

Zeitraum September bis Ende November

MO: Koordinations-, Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining mit Trainern der MD SKI Mittelschule

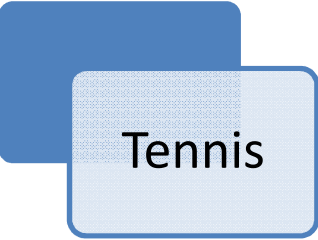
DI +

DO: Tennistraining mit Trainern der Madaini Tennisschule
(in Lilienfeld bzw. in der Sportwelt St. Pölten/Halle)

MI: Koordinations-, Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining mit Trainern der MD SKI Mittelschule

FR: Ausdauertraining mit Trainern der MD SKI Mittelschule

Kurse: Wie Skirennlauf / Ski Cross

The logo consists of two overlapping blue squares. The front square is lighter and contains the word "Tennis" in a white, sans-serif font.

Tennis

Zeitraum Dezember bis März / April

Plan ident mit Skirennlauf / Ski Cross

Zeitraum April bis Juni

MO: Koordinations-, Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining mit Trainern der MD SKI Mittelschule

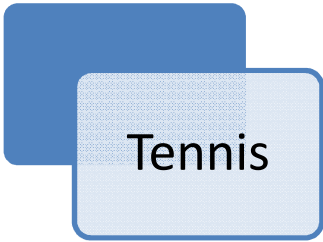
DI +

DO: Tennistraining mit Trainern der Madaini Tennisschule
(in Lilienfeld bzw. in der Sportwelt St. Pölten/Halle)

MI: Koordinations-, Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining mit Trainern der MD SKI Mittelschule

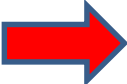
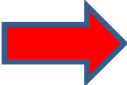
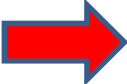
FR: Ausdauertraining mit Trainern der MD SKI Mittelschule

Einzelne Schneetage bis Ende Mai,

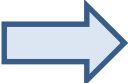



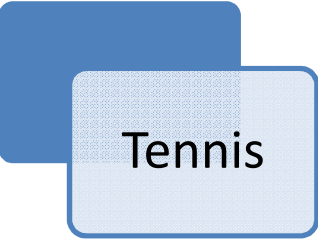
Tennis

Welche Ziele sollen im skisportlichen Bereich nach 4 Jahren MD SKI Mittelschule erreicht werden?

-  Erwerb der skisportlichen Grundtechniken (und die Anwendung im Ski Cross/Rennlauf).
-  Erfahren des Skisports in seiner Rolle als sinnvolle Freizeitaktivität + Teilnahme an Skirennen in NÖ.
-  Grundlage für eine spätere berufliche Möglichkeit als Skilehrer/in, Trainer/in und Lehrer/in (BSP).


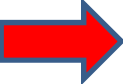

Welche Ziele sollen im tennissportlichen Bereich nach 4 Jahren MD SKI Mittelschule erreicht werden?


-  Erwerb der tennissportlichen Grundtechniken.
-  Erfahren des Tennissports in seiner Rolle als sinnvolle Freizeitaktivität und die Möglichkeit, Tennis auch wettkampfmäßig zu betreiben.

The logo consists of two overlapping blue squares. The front square is lighter and contains the word "Tennis" in a black, sans-serif font.

Tennis

Welche Möglichkeiten bieten sich nach 4 Jahren MD SKI Mittelschule ?

-  Bei sehr guter tennissportlicher Eignung und guter schulischer Kompetenz: BORGL St. Pölten.
-  Bei sehr guter skirennsportlicher Eignung und guter schulischer Kompetenz : Weiterführende Ausbildung im TZW Waidhofen/Y.
-  Bei guter ski- bzw. tennissportlicher Eignung: Weiterbildende Schule (AHS, BHS, HTL, BMS) oder Interesse für eine Lehre: PTS und Lehre, sowie Skirennsport /Tennis als Freizeitsport, Trainerausbildung, Funktionär etc.



Tennis

Kosten (betrifft nur Tennis):

50 Euro pro Monat / 6x pro Jahr

(= Monate September, Oktober, November; April, Mai, Juni).

Diese Aufwandsentschädigung deckt folgende Kosten:

Tennistrainer

Platzgebühren

Hallengebühren

Materialbenützung