



for Girls only NÖTTV Förderprojekt 1-Tages Kurs

Kontaktpersonen

Mag. Martina Wilder
Mobil: 0699-11327848
martina.wilder@gmx.at

Ewelina Kolodziejczyk
Tel.: 06503022820
ewelinkalubin@gmail.com

Termine und Zeitplan (Samstag)

- 1) 17.09 Wiener Neudorf
- 2) 01.10 Sierndorf
- 3) 12.11 Erlauf
- 4) 03.12

1.Training 09.30 bis 11.30 Uhr

2.Training 12.30 bis 14.30 Uhr

Förderung des Mädchen Tischtennissport in Niederösterreich

Zielgruppe:

Mädchen zwischen 8 und 16 Jahren können teilnehmen.
Spielerische Voraussetzung: gering,
Kenntnis der Grundschlagtechniken.

Inhalte:

- Körperliche Vorbereitung, Aufwärmen, Stretching
- Grundtechniken, Schlägerhaltung
- Koordination, Sicherheit und Regelmäßigkeit der Bewegungen
- Kleine Regelkunde