

HVORFOR VELGE TENNIS SOM DITT BARNES IDRETT?

10 GODE GRUNNER TIL Å SPILLE TENNIS



Det er vitenskapelig bevist at TENNIS er en IDRETT FOR LIVET!

- 1) **En idrett for livet**
Man kan holde på med tennis hele livet.
- 2) **Tennis utvikler hele mennesket**
Konsentrasjon, selvdisiplin, ansvarlighet, selvtillit, problemløsning, selvstendighet, samarbeidsevne og respekt for medmennesker.
- 3) **Fysiske ferdigheter**
Tennis hjelper for bl. a. aerob utholdenhet, anaerob utholdenhet, akselerasjonsevne, hurtighet, bevegelighet, styrke, koordinasjon, fleksibilitet og balanse.
- 4) **Helsebringende**
Internasjonale eksperter anser tennis som kanskje den aller beste aktiviteten man kan drive med for helsen. Ingen andre idretter utvikler både fysiske, mentale og emosjonelle ferdigheter i samme grad som tennis.
- 5) **Tennis forlenger livet**
Tre timer tennistrening per uke kan halvere risikoen for diverse dødsårsaker, ifølge legen Ralph Paffenbarger som har studert over 10.000 personer over en periode på 20 år.
- 6) **Tennis gjør deg smartere**
Tennis krever rask reaksjonsevne og taktisk tankegang, noe som skaper nye nerveforbindelser i hjernen.
- 7) **Tennis som treningsform**
Intensiv tennistrening brenner flere kalorier enn aktiviteter som f. eks. sykling og aerobic.
- 8) **Tilgjengelighet og nettverk**
I motsetning til mange lagidretter trenger man kun én motstander for å kunne spille. Tennis er verdens største individuelle idrett, og man finner andre tennisspillere hvor enn man drar i verden.
- 9) **Alder er ingen hindring**
Det er alltid en fordel å starte tidlig, men det er aldri for sent.
- 10) **Tilpasset utstyr**
I henhold til «Play & Stay»-konseptet bruker vi tilpasset utstyr (racketter, baller, nett og banestørrelse) for at barna skal føle mestring fra første time.