



## Tenisový kroužek pro děti od 4 let

**Od září 2019 pro vás v Praze nově otevíráme celoroční tenisovou akademii!**

Po mnoha letech sportovních aktivit s dětmi a pozitivní zpětné vazbě od našich dětí i rodičů jsme se rozhodli založit celoroční tenisový kroužek, který otevíráme nově od září 2019.

**Dopřejte svým dětem to nejlepší, než Vám vyrostou**

### Náš cíl

Naším cílem je rozvoj přirozeného pohybu spojením tenisu a zábavné formy cvičení tak, aby to děti bavilo, vzbudilo u nich zájem o tento sport a zároveň se něco naučily. Učíme děti základům tenisu a vedeme je k tomu, aby si k němu v budoucnu případně našly cestu.

### Co se děti v kurzu naučí

Základní tenisová pravidla a vědomosti

- › Osvojení základních tenisových úderů (forhend, bekhend, voleje, podání)
- › Podpora chování fairplay (dodržování pravidel, respektování spoluhráčů i protihráčů)
- › Rozvoj osobnostních kvalit pomocí sportu (rozvoj přirozené soutěživosti i týmového ducha, sebereflexe o svém výkonu a schopnostech)
- › Zlepšování motorických schopností a dovedností (koordinace, rychlost, obratnost)

**A to vše zábavnou formou!**

## Proč právě my

Kroužek probíhá pod odborným vedením aktivních sportovců a trenérů s dlouholetou zkušeností s prací s dětmi i dospělými.

Garantem kurzu je trenérka Petra Pivcová, která je absolventkou tělesné výchovy a sportu magisterského oboru s trenérskou specializací 1. třídy v tenise. U Sportkids působí již několik let.

Petra je člověk, který žije pro sport celým srdcem a svoje naplnění vidí právě ve sportovním vedení dětí. Mezi její silné stránky patří pozitivní a přátelský přístup k dětem. Pochází ze sportovní rodiny, sama sport miluje a aktivně ho provozuje od dětství.

## Pro koho je kroužek určený

**Děti:** Pro děti od 4 let; po domluvě děti od 3 let – u nich by se jednalo především o hry a soutěže, nikoliv na 1. místě o tenis.

**Dospělí:** Individuální tréninky a lekce pro dospělé je také možné domluvit a jsou více než vítané.

## Trénink

Děti jsou rozděleny do 2 skupin podle toho, zda se jedná o začátečníky nebo pokročilé. Z důvodu efektivity tréninku se kroužek otevírá pro maximální počet 4 dětí ve skupince na 1 lekci.

## Průběh tréninku

**Trénink vždy začínáme** rozcvičením prokládaným různými hrami. Poté si osvojujeme základní tenisové údery formou cvičení, soutěží a pohybovými činnostmi. Na závěr si zahrajeme zábavnou hru, popřípadě hru proti sobě v jednoduché formě.

## Vybavení

Doporučujeme, aby děti měly na tréninky svoji vlastní tenisovou raketu.

Po domluvě nabízíme také možnost zapůjčení tenisové rakety po dobu kurzu. Půjčovné je uvedeno v ceníku.

## Rozvrh lekcí

Začátečníci: PONDĚLÍ – ČTVRTEK, 13:30 – 14:30

Pokročilí: PONDĚLÍ – ČTVRTEK, 14:30 – 15:30

V zimní sezoně (tenisová hala): 13:00 – 14:00 / 14:00 – 15:00

## Celoroční sportovní využití

**Děti mohou chodit na tréninky i vícekrát týdně, což doporučujeme. Při trénování více jak jednou týdně se děti naučí kromě základního postavení a úderů také taktické dovednosti, zautomatizují si pohyb mnohem snáz a budou lépe připraveni na účast v tenisových soutěžích.**

## Navštivte také náš všestranný kroužek

Po tenisovém kroužku pořádáme také oblíbený všestranný sportovní kroužek. Aktivnější děti uvítají účast na obou kroužcích. Připravili jsme pro vás speciální zvýhodněnou cenu za oba kurzy.

Více informací o všestranném kroužku zde ([odkaz na všestranný kroužek](#)).



## Kde kroužek probíhá

Září, začátek října, konec dubna – konec června: na venkovních tenisových kurtech Výletná v Letenských Sadech

Říjen – konec dubna: v tenisové hale SK Hradčany (adresa: Diskařská 294/1, Praha)

**Parkování možné na obou stanovištích.**

## Jak se do kurzu přihlásit

Po vyplnění nezávazné přihlášky Vám bude do emailu automaticky zaslána přihláška k vyplnění a zaslání zpět na kontaktní email. Následně se s Vámi spojíme a domluvíme vše potřebné.

Kontaktujte nás zde:

**Rezervace, přihlášky na emailu: [gabrielafaltinova@sport-kids.cz](mailto:gabrielafaltinova@sport-kids.cz)**

## Ceník tenisového kurzu

Kurz je koncipován jako celoroční a ceny jsou platné v zimní i letní části.

Maximální počet hráčů ve skupině 4.

Kurz je rozdělen na 4 čtvrtletí.

Docházka 1 x v týdnu / 2400 Kč / 1 čtvrtletí

Docházka 2 x v týdnu / 3900 Kč / 1 čtvrtletí

Docházka 3 x v týdnu / 5300 Kč / 1 čtvrtletí

Docházka 4 x v týdnu / 6600 Kč / 1 čtvrtletí

individuální lekce 500 Kč.

V případě platby kurzovného na celý rok sleva 10 % - 20 % dle četnosti docházky.

Sleva při návštěvě tenisové akademie a všestranného sportovního kroužku 10 % na oba kurzy.

Půjčovné za raketu 1 hodina = 100,- Kč

Pozn. – Zkušební hodina pro kamaráda hráčů je zdarma!!

