



## KLTK SUMMER CHALLENGES

Sommaren är den perioden på året då du kan göra den största utvecklingen som tennisspelare! Du har ingen skola att tänka på så du kan leva ett proffsliv med tennisträning hela dagarna! Här kommer lite olika utmaningar du kan ta dig an, både på egen hand och tillsammans med någon

**KÖR HÅRT!**

# KLTK SUMMER CHALLENGE 1



- **Spel mot vägg/garageport**

Forehand – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

Backhand – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

Varannan forehand, varannan backhand – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

Volley, varannan forehand och varannan backhand – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

- **Poppa boll på racket**

Poppa bollen på volley varannan forehand och varannan backhand – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

Poppa bollen på ramen efter studs – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

Poppa bollen på ramen direkt i luften – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

- **Kast**

Hur långt kan du kasta en tennisboll (räkna i meter med dina egna steg)

10m  15m  20m  25m  Längre än 30m  Eget rekord:

Hur långt kan du kasta en gummistövel (räkna i meter med dina egna steg)

5m  10m  15m  20m  Längre än 25m  Eget rekord:

Kasta macka - hur många gånger får du stenen att studsas på vattnet

2st  5st  7st  10st  Fler än 12st  Eget rekord:



- **Kicka med fötterna**

Hur många kickar i luften med fötterna kan du göra med en tennisboll

2st  5st  10st  15st  Fler än 20st  Eget rekord:

Hur många kickar i luften med fötterna kan du göra med en fotboll

2st  5st  10st  15st  Fler än 20st  Eget rekord:

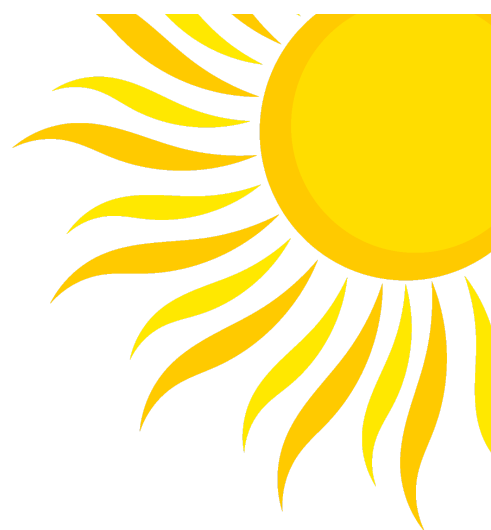
Hur många kickar i luften med fötterna kan du göra med en badboll

2st  5st  10st  15st  Fler än 20st  Eget rekord:

Hur många kickar i luften med fötterna kan du göra med en frukt

2st  5st  10st  15st  Fler än 20st  Eget rekord:

## KLTK SUMMER CHALLENGE 2



# SOMMAR BINGO

Spela tennis 5 gånger utomhus	Bygg ett sandslott	Träna på månadens utmaning	Ät 5 olika glassar
Lär dig stå på händer	Gör midsommarkrans	Lär dig jonglera med 3 bollar	Gå på en picknick med en kompis
Baka en jordgubbstårta	Spela minitennis	Lär dig en mening på grekiska och skicka video till Georgia	Filma när du sjunger en jullåt, maila videon till René
Poppa bollen på racket sammanlagt 1000 gånger	Bada minst 10 gånger	Hoppa sammanlagt 1000 hopp med hopprep	Spela kubb

## KLTK SUMMER CHALLENGE 3

Under våren har vi tränare gett ut några utmaningar som vi kallat skills at home och nu under sommarlovet är det DIN tur att utmana dina kompisar på klubben i olika utmaningar. Har du en rolig idé på en utmaning så tveka inte att skicka in ett videoklipp där du själv gör utmaningen och skriv gärna en kort text hur utmaningen ska gå till så lägger vi sedan upp din utmaning på vårt instagram konto och så får dina kompisar försöka slå ditt rekord

Lycka till!

Skicka din utmaning till: [rene.lindberg@kltk.se](mailto:rene.lindberg@kltk.se)



