

Træning 5. november 2008 – Bh. Kl. – 2. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Ros
- Ikke larme i Hallen
- Ikke rende ud og ind ad døren
- Vær tålmodig
- Vand

Forældre og søskende bedes opholde sig i kantinen under træningen

Tema: Benarbejde

Jonglere 1 side

10 minutter

Jonglere 2 sider

Drible med bat

Træning: Roter efter 20 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 2

Martin
Grundslag
Forhånd
Baghånd

15 minutter

Bord 1

Morten
Falkenberg 2 x forhånd
Falkenberg 3 x forhånd

15 minutter

Rundt om 2 borde

10 minutter

Afslutning:

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

Tilmeldelsessedler

Træning 5. november 2008 – 3. Klasse - 7. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Ros
- Ikke larme i Hallen
- Ikke rende ud og ind ad døren
- Vær tålmodig
- Vand

Forældre og søskende bedes opholde sig i kantinen under træningen

Tema: Benarbejde – og afstand til bordet

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 3	Eget bord Rundt om bordet	15 minutter
Bord 2	Martin Falkenberg 1 x baghånd 1 x forhånd 1 x forhånd 2 x forhånd 2 x baghånd	15 minutter
Bord 1	Morten Sommerfugl Par hvor mange point på 1 minut	15 minutter

Afslutning:

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

Tilmeldelsessedler