


# Pannen tennis

Leeftijd	<b>4</b>
Aantal deelnemers	<b>1 tot 2 deelnemers</b>
Klassikaal	<b>Nee</b>
Leerlijn	<b>Balspel</b>



## Zaalindeling



	4	tennisracket
	3	meisje (z)
	2	muurtje
	2	ballon
	1	meisje
	1	tennisbal
	1	pijl (links)
	1	pijl (rechts)

## Klaarzetten

Vak 1 = LEVEL 1

Vak 2 = LEVEL 2

Vak 3 = LEVEL 3

De tennis rackets kunnen worden vervangen door koekenpannen.

De ballonnen en tennisballen kunnen worden vervangen door bolletjes sokken of wc-rollen.

## De opdracht

Vandaag gaan we tennissen met pannen. De pannen komen bij de activiteit kijken als je geen tennisracket thuis hebt.

De activiteit is onder verdeelt in drie levels, namelijk:

### LEVEL 1

Tennissen tegen de muur, eigen oefening.

Voor deze activiteit zoek je in je huis een muur of deur op. De afstand tussen jou en de muur is minimaal twee stappen breed. De pan, of het racket heb je in je schrijfhand vast, alsof je de steel/handvat een hand geeft. Vervolgens gooi je de ballon voor jezelf op en sla je doormiddel van de pan of racket de ballon tegen de muur/deur. Deze activiteit voer je uit tot dat je een record van 10x foutloos kan neerzetten.

### LEVEL 2

Hooghouden, eigen oefening

Voor deze activiteit zoek je in je huis een plekje op met veel ruimte, je moet er rondjes kunnen draaien, dan weet je dat er genoeg ruimte is. Vervolgens ga je midden in de plek staan wat je heb uitgekozen en ga je hooghouden. De pan of het racket houd je weer vast in je schrijfhand alsof je de steel/handvat een hand geeft. Nu kan je kiezen of je gaat hooghouden in drie niveaus; makkelijk (ballon), middelmatig (bolletje sokken), moeilijk (wc-rol). Deze activiteit voer je uit tot dat je een record van 10x foutloos kan neerzetten.

### LEVEL 3

Over tennissen met je vader/moeder/broertje/zusje

Voor deze activiteit zoek je een plekje met veel ruimte, jij en de gene waarmee je gaat tennissen moeten twee stappen uit elkaar kunnen staan. Vervolgens houd je de pan/racket vast in je schrijfhand, alsof je de steel/handvat een hand geeft. Met zijn tweeën gaan jullie nu proberen over te tennissen, ook nu kan je kiezen uit de drie niveaus; makkelijk (ballon), middelmatig (bolletje sokken), moeilijk (wc-rol). Bij deze oefening gaat het om je eigen record neer te zetten, hoeveel behaal jij?

## Regels

- Met de pan/racket wordt alleen tegen de ballon/bolletje sokken/wc-rol geslagen.
- Kijk van te voren altijd of er niks breekbaars in de ruimte staat wat geraakt kan worden.
- Vraag altijd even of papa/mama/broer/zus wilt komen kijken of het veilig genoeg is.

