

Kraft i serveren

IDRÆTSGREN
TID

Tennis & Padel
20 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

12 - 16 år
1 - 10 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Se teknisk gennemgang og beskrivelse af hvordan kraftkilderne skal bruges i serveren.

Formål:

At opnå det teknisk korrekte slag.