

Beste ouders

Regelmatig bewegen is goed voor iedereen en vooral voor jonge kinderen. Kinderen tussen 3 en 8 jaar oud zitten in een cruciale ontwikkelingsfase. Hun motorische vaardigheden zijn volop in ontwikkeling en daarom moeten ze (meer nog dan anderen) gestimuleerd worden om veel te bewegen. Een goede motorische ontwikkeling zorgt ervoor dat kinderen ook op latere leeftijd actief blijven.

Wist je dat:

- de meeste kinderen meer dan 90% van de uren die ze wakker zijn, binnen spenderen (IPad, Playstation, tv...)?
- kinderen die meer buiten spelen, fysiek actiever zijn en motorisch sterker?
- dat het buitenspelen steeds meer vergeten wordt?
- **GTT deze bewegingsarmoede wil tegengaan door dit te integreren in een nieuw lessenspakket: **Kidstennis +**.**

Waarvoor staat die +?

We willen binnen kidstennis **extra aandacht schenken aan de motoriek** van je kind zodat zij in de toekomst motorische vaardigheden makkelijker kunnen aanleren en evenwichtig gevormd worden. Kinderen moeten opnieuw leren klimmen, klauteren, heffen, dragen, rollen, trekken, duwen, werpen, springen, lopen... allemaal vaardigheden die we vroeger (voor het Ipad tijdperk) met de paplepel binnen kregen. Het zijn ook **vaardigheden die een belangrijke rol spelen in verschillende sporten** en ervoor zorgen dat het jonge lichaam evenwichtig gevormd wordt waardoor **veel blessures voorkomen** worden.

Tennis zal nog steeds centraal staan, maar wij hopen op deze manier de motorische ontwikkeling van al onze kinderen te verbeteren.

Wat zijn de veranderingen voor jouw zoon/dochter?

1. Wit

In wit werden al veel algemene vaardigheden geoefend, maar deze waren voornamelijk tennisgericht. Er zal hier nu **meer gewerkt worden rond het klimmen en klauteren, duwen en trekken, heffen en dragen**. Afhankelijk van de weersomstandigheden kan het zijn dat we ook enkele oefeningen buiten laten doorgaan.

2. (licht)blauw

Lichtblauw en blauw zullen de grootste veranderingen ondergaan. De tennislessen worden langer en zullen verlengd worden van 60 minuten naar **75 minuten**. Doordat we conditie nu in de tennislessen gaan betrekken, zullen er **geen losstaande conditietrainingen** meer zijn voor (licht)blauw. De posten waarin men extra zal werken rond de motoriek zullen **zowel binnen als buiten** kunnen doorgaan afhankelijk van de weersomstandigheden.

3. Rood en oranje

Tennis en conditie zullen nog steeds **apart** georganiseerd worden. De **focus in de conditielessen zal wel licht veranderen**. Er zullen niet alleen specifieke tennisvaardigheden aan bod komen, maar er zal eveneens gewerkt worden aan de andere onderdelen van hun motoriek (klimmen en klauteren, heffen en dragen, springen, dribbelen, roteren...) Veel van deze vaardigheden zijn nodig bij tennis, maar sluiten ook aan bij andere sporten. Het is dus goed voor hun algemene motoriek en we raden dan ook aan om je kind zowel voor de tennis- als conditielessen in te schrijven.

Waarom ook meer aandacht voor de algemene motoriek i.p.v. enkel tennisgericht?

- Vroege sportspecialisatie verhoogt de kans op blessures op latere leeftijd en dit willen we voorkomen.
- Het is belangrijk voor de motorische & cognitieve ontwikkeling.
- Ook om zich als kind en persoon zelf te ontwikkelen, is het belangrijk om over een zo breed mogelijke motorische capaciteit te beschikken.
- Op lange termijn is het als atleet/speler belangrijk om over een zo breed mogelijke motorische capaciteit te beschikken die noodzakelijk is al basis om van daaruit meer tennisspecifieke vaardigheden te gaan ontwikkelen.

Inhoud lessenpakket

Er zullen in de winter 19 lessen aangeboden worden. Hierboven heb je ook nog steeds onze kidstoer. Andere kidstoeren in omliggende clubs zoals Laakdal, Paal, Ham, Diest... zullen ook begeleid worden door enkele trainers van onze club. We willen de kinderen op deze manier laten kennismaken met een beetje competitie en zo kunnen ze hun vaardigheden laten zien aan anderen, leren ze omgaan met winnen en verliezen, tegen en met andere kinderen tennissen... Het is in onze ogen dus een zeer goede activiteit voor de algemene ontwikkeling als speler en persoon. Daarom zal dit ook mee in het lessenpakket zitten. Ook de vele bijkomende activiteiten (Sint, carnaval, BWS, stages...) zullen nog steeds georganiseerd worden.

Inschrijvingen Kidstennis +

Indien je je kind graag wil inschrijven, kan je surfen naar de volgende link:

Als je kind nog geen lid is op onze club kan je dit eerst doen via deze link:

<https://www.tennisvlaanderen.be/lid-worden?clubId=1930>

Kleur	Tijdsduur	Invulling lessen	Prijs
Wit	60 min.	4 posten: - 2 posten tennisgericht - 2 posten motoriek/conditie	€ 110
Lichtblauw	75 min.	6 posten: - 4 posten tennisgericht - 2 posten motoriek/conditie	€ 180
Blauw	75 min.	6 posten: - 4 posten tennisgericht - 2 posten motoriek/conditie	€ 180
Rood	2 x 60 min.	De tennislessen en conditie zullen voor de kinderen apart blijven bestaan.	€ 160
Oranje	2 x 60 min.	De tennislessen en conditie zullen voor de kinderen apart blijven bestaan.	€ 170

Conditie voor ouders

Vanaf deze winter zullen we niet alleen proberen om de kinderen te stimuleren om zoveel mogelijk te bewegen, maar gaan we ook de ouders proberen warm te maken om meer in actie te komen. Hoe gaan we dit juist doen? Jullie kunnen kiezen uit een aantal momenten en activiteiten: Start2Run, Padel, een vorm van fitness... en dit allemaal tijdens de tennistraining van jullie kinderen.

De momenten waarop er door jullie kan bewogen worden zijn:

Moment	Wat?	Waar?	Start	Prijs
Vrijdag 18u - 19u groepsles Zaterdag 10u - 11u groepsles Zaterdag 11u - 12u groepstraining	Fitness (10 lessen)	B-PRACT en Sportpark	Oktober	Groepslessen* € 110 (10-beurtenkaart) Groepstraining* € 25/uur
Vrijdag 18u - 19u Woensdag 14u - 15u	Start2Run (10 lessen)	B-PRACT en Sportpark	Januari	€ 110 (10-beurtenkaart)
Zaterdag 10u - 11u Zaterdag 11u - 12u	Start2Padel (10 uren)	Tennis	Oktober	€ 75 (+ lidgeld) (10-beurtenkaart)

* Groepsles = minstens 5 deelnemers
Groepstraining = minstens 2 deelnemers

Vragen of interesse?

Neem contact op met B-PRACT (0468/ 49 64 26 of info@b-pract.be) voor fitness en Start2Run, voor Start2Padel helpt Bart Thys je graag verder (0495/949671 of bartthys5@hotmail.com).

Spreek samen af en dan kan je op een leuke, sociale manier aan je conditie werken!

Bij vragen rond Kidstennis+ kan je altijd mailen naar kids@gttessengerlo.be

Sportieve groeten

Marte Liefsoens (verantwoordelijke kidstennis)

Dorien Vuegen (verantwoordelijke kidstennis)