

KETCHERSPORT

Gratis kursus på Bangsbo Strand Skole, Søndergade 200, 9900 Frederikshavn

TIRSDAG DEN 3. MARTS 2026 FRA 14.00 - 15.45

Instruktør Erik Jan Pedersen,
tennis konsulent i Hirtshals

Med udgangspunkt i mange års erfaring med minitennis/skumtennis har jeg i et par år eksperimenteret med mulighederne i at integrere/kombinere kendte aktiviteter (tennis og badminton) med de nye aktiviteter Padel og Pickleball.

Med udgangspunkt i et fælles bevægelsesmønster omkring servern og retur slaget (kaste- og

gribe bevægelser) har jeg fundet frem til en række øvelser og lege, der skal gøre tilgangen til ketchersport sjovere og nemmere. På kurset bliver du præsenteret for hjælpemidler og rekvisitter, der gør det muligt at gennemføre en fleksibel undervisning med individuelle- par- og gruppeøvelser. Vi tager udgangspunkt i indskoling/mellemtrin, men kan også anvendes i overbygningen.

PROGRAM:

- | | |
|----------------------|---|
| 14.00 – 15.30 | Ketchersport |
| 15.30 – 16.30 | Fælles netværksmøde, information om Dansk Skoleidræt Nordjylland og dialog om muligt samarbejde om idrætsaktiviteter på tværs af skolerne |
| 16.30 - 18.00 | Pickleball i hallen for alle interesserede i lokal området |

KURSET ER GRATIS vi serverer sandwich + vand og kaffe/kage til netværksmøde

SIDSTE TILMELDING: 27. feb. 2026 til lasserosenlund@yahoo.dk
eller på hjemmesiden: <https://skoleidraet.dk/kredse/nordjylland/>

Bedste hilsner
Lasse, Ena, Erik og Gunnar