

# KETCHERSPORT

Gratis kursus i Båndbyhallen - Tofthøjvej 40, Storvorde

**ONSDAG DEN 25. FEBRUAR 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 serveren 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 – 16.15** Fælles netværksmøde, information om Dansk Skoleidræt Nordjylland og dialog om muligt samarbejde om idrætsaktiviteter på tværs af skolerne

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

**SIDSTE TILMELDING:** 19. feb. 2026 til [Gunnar.sigaard.simonsen@gmail.com](mailto:Gunnar.sigaard.simonsen@gmail.com) eller 23204305

Bedste hilsener  
Nanna Tofthøjskolen (Sebastian Klarup Skole)  
Gunnar Simonsen (Dansk Skoleidræt Nordjylland) og Erik Jan Pedersen