Probe-Training

Inhalte:

- Aufwärmen, Koordination und motorische Fähigkeiten
- Grundlagen der Schläge
- Biomechanische Grundlagen
- Intensität und Variationen
- spezifische Bewegungen
- Entscheidungen treffen
- Emotionale Kontrolle und Umgehen mit Druck im Wettkamp
- Besondere Situationen im Wettkamp

Address: Wiesenstrasse 8, Schlieren 8952 **Telephone:** +41 79 416 42 18
E-mail: office@bozovictennisacademy.com