

INSPIRATIONSLÄXA



VIDEO 1: <https://youtu.be/UXrscdT4wJw>

I detta klipp ser vi det tyska ski cross landslaget träna under sin uppbyggnadsperiod. De tränar koordination, spänst, balans, rumsorientering. Fysiska egenskaper och skills som är helt avgörande i deras idrottsgren. (se bilderna)

1. Ge exempel på varför vi tennisspelare behöver:

- A. Bra koordination
- B. Spänst
- C. Balans
- D. Rumsorientering

2. Hur är stämningen i gruppen när dom tränar?

3. Ibland misslyckas dom med vissa saker. Hur reagerar dom då?

4. Vad inspireras du av när du ser detta videoklipp?





VIDEO 2: <https://www.facebook.com/toptennistraining/videos/1091850674181860/>

Här ser vi Rafael Nadal träna koordination i repstege.

5. Har du testat liknande övningar?

6. Varför tror du proffsen tränar på dessa övningar?

7. Nadal ser ut att klara den där övningen i videon ganska enkelt. Vad skulle du hitta på för att göra det ännu mer utmanande/svårare för honom?



VIDEO 3: <https://www.facebook.com/canchade.tenis/videos/vb.667124320060341/775974375842001/?type=2&theater>

8. Vad tränar Maria Sharapova för olika fysiska egenskaper i denna video?



9. Tränar hon koordination och balans? Vilka övningar ser du som exempel på det?

10. Hur ser man att hon får ut det i sitt matchspel? (klippet i slutets av videon)