

19.10.2024

Strona 2

Lp (No)	Godziny (Hours)	Miejsce (Location)	Osoba wspierająca (Person)	Zadania (Tasks)	Wykonanie (Execution)
1	10-13	Ośrodek Aquawood zielona okolica	Patrycja Kamarska - dyplomowana fizjoterapeutka	Pokaz rozgrzewki, porciągania wpieni, wzrostu, martwe ciężki, przygotowanie do gry trekking	100 %
2	15-18	Korty tenisowe	Nika Kukula trener z Guzji	Pokaz treningowy dla uczestników, teoria dotycząca doboru wkłady tenisowej, postawa na korcie, konowanie szybkości	100 %



PREZES ZARZĄDU
Artur Róśki



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Erasmus+

20.10.2024

Dzień 3

Lp (No)	Godziny (Hours)	Miejsce (Location)	Osoba wspierająca (Person)	Zadania (Tasks)	Wykonanie (Execution)
1	10-13	Korty Aquawood	Patrycja Komarska Instruktorka tenisa	Mecze tenisowe pod "okiem" instruktora Obuizanie "kózła" (odgrocia / pilla) na danej nawierzchni	100 %
2	15-18	Korty Aquawood	Patrycja Komarska	Rozgrywki na punkty. Walka arty pod stresem. Walka przekazywaniem zdobytych wedy na innych amatorskich	100 %



PRZESZ ZARZĄDU
Andrzej Rosół

21.10.2024

Dzień 4

Lp (No)	Godziny (Hours)	Miejsce (Location)	Osoba wspierająca (Person)	Zadania (Tasks)	Wykonanie (Execution)
1	10-13	Korty Aquaworld	Nika Kukulica	Nadca prawidłowego serwisu tenisowego polegająca na ustaleniu pozycji oraz umieszczeniu piłki w innym zdobytej linii	100%
2	16-18	Sala konferencyjna ośrodka Aquaworld	Patrycja Komarska	Analiza na ekranie prawidłowej pozycji i postawy tenisowej przy wybranych zagraniach tenisowych	100%



PREZES ZARZĄDU
Andrzej Rosol



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

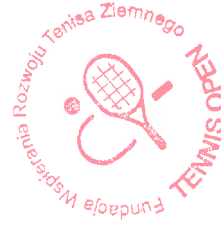


Erasmus+

22.10.2024

Drugi (5)

Lp (No)	Godziny (Hours)	Miejsce (Location)	Osoba wspierająca (Person)	Zadania (Tasks)	Wykonanie (Execution)
1	10-13	Plaża AquaWorld	Nika Kutulińska	Poprawa koordynacji ruchowej w tenisie na plaży (tenis beach) Rozgrywkę na punkty	100 %
2	15-19	Korty AquaWorld	Petrycja Kornarska	Rozgrywkę miksową na punkty. Praktyczne ustawienia na korcie w zależności od sytuacji na korcie	100 %



PREZES ZARZĄDU
Andrzej Rosol



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Erasmus+

Lp (No)	Godziny (Hours)	Miejsce (Location)	Osoba wspierająca (Person)	Zadania (Tasks)	Wykonanie (Execution)
1	10-14	Korty Aquanord		Mecz tenisowy TENNIS OPEN - SWIAT 6 meczy deblowa - miksowych 4 mecze singlowe. Wynik 7-3 dla 10	100 %

PREZES ZARZADU


Andrzej Ródek



24.10.2024

Dzień 7

Lp (No)	Godziny (Hours)	Miejsce (Location)	Osoba wspierająca (Person)	Zadania (Tasks)	Wykonanie (Execution)
1	10-13	Korty Aquanord	Patrycja Kowarska, Vika Kukulica	Wybrane sekwencje zagran tenisowej (wolej, smecz, półwalej) z natychmiastową korektą uderzeń.	100 %
2	15-18	Plaża trawa	Patrycja Kowarska, Vika Kukulica	Trening ogólnorozwojowy. Poprawa wad postępy, nowe cielenia i deduking po rozegranych meczach (wg. Tku)	100 %



PREZES ZARZĄDU
Andrzej Rosół

25.10.2024

Dziw 8

Lp (No)	Godziny (Hours)	Miejsce (Location)	Osoba wspierająca (Person)	Zadania (Tasks)	Wykonanie (Execution)
1	8--			Opuszczenie hotelu i powrót do Polski	100 %



PREZES ZARZADU
Andrzej Rosół



Fundacja
Wspierania Rozwoju Tenisa Ziemnego
"TENNIS OPEN"
40-017 Katowice, ul. Graniczna 29
NIP: 9542796187, Reg: 381210587