



# QTENNIS MESTERSKABER & SEMINAR

*Dato:* 01.09.2018

*Sted:* Silkeborg Tennis Klub

---

## Dagens program:

- |           |  |
|-----------|--|
| Kl. 9.00  | QTennis <b>mesterskaberne</b> sættes i gang. Meld dig hos turneringsledelsen 15. min før dit kampstartstidspunkt |
| Kl. 13-14 | Flyvende <b>frokost</b>  |
| Kl. 14    | Qtennis mesterskaber fortsat   |
| Kl. 17    | <b>Seminar</b> med drøftelser af fremtiden for kvindetennis og særligt QTennis' fremtid                          |
| Kl. 19    | <b>Festmiddag</b> med særlig god og nærende mad  |

## Rækker:

- Række nr. 1 - Double niv. 1-3 - Start fra kl. 12.30
- Række nr. 2 - Double niv. 3-5 - Start fra kl. 12.30
- Række nr. 3 - Single niv. 1-3 - Start fra kl. 9.00
- Række nr. 4 - Single niv. 3-5 - Start fra kl. 9.00

*SKRIV hvilken række du vil spille i, når du tilmelder dig under BEMÆRKNINGER ved tilmelding på [www.qtennis.dk](http://www.qtennis.dk).*



### **Format:**

Der spilles bedst af 1 sæt, tiebreak ved stillingen 6-6.

Alle er garanteret 2 kampe pr. række.

### **Pris:**

Single: GRATIS.

Double: GRATIS.

Bespisning mv. i løbet af dagen, seminar og festmiddag 100 kr. for medlemmer.

Ved tilmelding bliver du opkrævet 50 kr. i medlemsgebyr, hvis ikke du allerede er medlem.

*Spørgsmål eller problemer med tilmelding rettes til turneringsleder Lotte Gundtoft på [aktiviteter@qtennis.dk](mailto:aktiviteter@qtennis.dk) eller tlf. 29707234.*

**Velmødt til en spændende dag med tennis, kampe, input og socialt samvær.**



## QTennis - Niveau -Vejledning:

### **Niveau 1 - Nystartet**

Har ikke tidligere modtaget træning og spillere som har spillet 1-2 sæsoner.

Ønsker at lære de grundlæggende principper og teknik, og møde andre nystartede.

### **Niveau 2 - Let øvet**

Har spillet og fået træning i 3 eller flere sæsoner.

Kender principper for serv, grundslag, angrebsslag, flugtninger og smash.

Kan med ligeværdig partner holde bolden i spil 7 gange ved 7 til 10 forsøg.

**Niveau 3 - Øvet** Har spillet jævnligt i flere år (gennemsnit 1 gang pr. uge hele året) Føler sig sikker i de fleste principper fra niveau 2. Kender desuden de taktiske principper for single og doublespillet.

### **Niveau 4 - Øvet turneringsspiller**

Har spillet jævnligt igennem flere år (gennemsnit 1-2 gange pr. uge hele året) Kender alle principper for forskellige slag og tilhørende bearbejde. Deltager i din klubs interne turneringer og spiller f.eks. på DGI hold eller deltager i DTF cup.

**Niveau 5 - Meget øvet turneringsspiller** Har spillet jævnligt igennem mange år (gennemsnitligt 2 gange eller flere pr. uge hele året) Kan alle færdigheder, spiller kampe i DTF regi på min. Jyllands-, fyns- eller sjællandsserie niveau eller højere.