



## IGRAJMO NAMIZNI TENIS

Namiznoteniški klub deluje na štirih ravneh, ki so med seboj povezane:

### SEZNANJANJE

Seznajanja najmlajše z namiznoteniško igro:



- dvorana z različnimi športnimi rekviziti,
- pri najmlajših je poudarek na organizirani vadbi osnovne motorike z zanimivimi in zabavnimi igrami in osnovah namiznega tenisa,
- vadbo vodijo trenerji namiznega tenisa in športni pedagogi.

### SODELOVANJE

Ponuja mladim možnost za aktivno ukvarjanje s športom:

- ☺ šest ur organizirane vadbe,
- ☺ namiznoteniški trener z B licenco in namiznoteniški inštruktor,
- ☺ sodelovanje na turnirjih za mlade na Notranjskem (Rakek, Logatec, Vrhnika in Preserje).



### NAPREDNO

Treniranje in tekmovanje za klubske igralce:

- pet vadbenih enot na teden,
- namiznoteniški trener z B licenco,
- sodelovanje na tekmovanjih na ljubljanskem območju.



### TEKMOVALNO

Najvišji nivo športne vadbe in vključevanje v tekmovalne sisteme Namiznoteniške zveze Slovenije (NTZS):

- pet vadbenih enot na teden,
- namiznoteniški trener z B licenco,

- spremljanje telesnega in gibalnega razvoja v okviru NTZS in Fakultete za šport v Ljubljani,
- tekmovanje za klub na vseh ravneh tekmovalnega sistema NTZS.



### VESELJE

- ☺ vesela družba tvojih sovrstnikov,
- ☺ prijazni trenerji,
- ☺ veliko zabave



### ZAKAJ NAMIZNI TENIS?

- potrebujemo zelo malo prostora,
- na tej starostni stopnji igrajo fantje in dekleta



- enako,
- je varen in zdrav šport (poškodbe so le izjema),
- hiter razvoj gibalnih sposobnosti in velik učinek učenja,



- ni odvisen od vremenskih razmer.



### NASLEDNJI KORAKI

Vprašaj svojo vzgojiteljico ali učitelja, kje in kdaj je vadba namiznega tenisa ali pokliči na telefonski številki 041/708-330 (Peter KOVŠČA) in 040/845-559. (Darijan VIZJAK). Dobil boš vse informacije v zvezi z vadbo namiznega tenisa.

POHITI! Trenerji PPK RAKEK te že pričakujejo v telovadnicah OŠ Rakek, OŠ Cerknica, OŠ Grahovo, OŠ Begunje in OŠ Unec.



PING PONG KLUB Rakek  
Partizanska 33, 1381

Avtor besedila: dr. Miran KONDRIČ,  
Fakulteta za šport  
Fotografije: dr. Miran KONDRIČ, Peter KOVŠČA