

Tenis – co spakować na zajęcia?

W dobrze spakowanej torbie treningowej na pewno nie może zabraknąć butelki z wodą. Ponadto, wybierając się na lekcję tenisa twoja pociecha musi mieć ze sobą odpowiedni strój oraz sprzęt sportowy oraz ręcznik i artykuły higieny osobistej. Im bardziej zaawansowany jest twój mały tenisista, tym więcej profesjonalnych akcesoriów będzie potrzebować.

Co spakować do torby treningowej?

Odzież

- ☐ wygodne, funkcjonalne ubrania sportowe, zapewniające swobodę ruchu
- ☐ odpowiednio dobrane obuwie

Latem

- ☐ odzież tenisowa z krótkimi rękawami i nogawkami, ew. krótka spódniczka
- ☐ filtr przeciwsłoneczny nakrycie głowy

Zimą

- ☐ cienka kurtka lub bluza
- ☐ odzież tenisowa z długimi rękawami i nogawkami

Pod prysznic

- ☐ kosmetyczka ze szczotką do włosów, szamponem, żelem pod prysznic
- ☐ klapki
- ☐ duży ręcznik
- ☐ mały ręcznik
- ☐ dezodorant (dla nastolatków)
- ☐ torba na brudne ubrania

Inne

- ☐ woda
- ☐ owoc, batonik energetyczny

Lekcja tenisa

Odzież, obuwie i akcesoria

- ✓ buty do tenisa
- ✓ rakieta do tenisa
- ✓ piłki tenisowe
- ✓ luźna odzież sportowa

Lekcja tenisa stołowego

Odzież, obuwie i akcesoria

- ✓ tenisówki
- ✓ paletka do tenisa stołowego
- ✓ piłeczki do tenisa stołowego
- ✓ luźna odzież sportowa

Lekcja badmintonu

Odzież, obuwie i akcesoria

- ✓ tenisówki
- ✓ rakieta do badmintonu
- ✓ lotki
- ✓ luźna odzież sportowa

Na wszelki wypadek dopytaj instruktora tenisa, co jeszcze powinno mieć ze sobą twoje dziecko, wybierając się na lekcję. Więcej informacji o konkretnych zaletach tego sportu znajdziesz w naszym artykule „[Tenis – rozwijające hobby dla twojego dziecka](#)”.