



2017 년 6 월

스포츠와 레크리에이션 활동을 통한 건강하고 활력있는 생활

어른들을 위한 테니스 코칭(초보자)



Tennis Xpress 는 어른들을(초보자) 위한 테니스 코칭 프로그램 입니다.

처음 테니스를 배우는 분들이 테니스 기본기술, 요령 및 규칙을 배우게 되며 서브, 랠리 그리고 점수를 내는 방법을 풀코트에서 그린볼(스테이지 1)을 이용해 배우게 됩니다.

이 프로그램이 필요 하신 분들은 테니스를 처음 배우시는분, 기본 코칭은 이전에 받으셨으나 코트에서 실제 경기는 자주 안해 보신분, 그리고 오래전에 테니스를 배우시고 즐기셨으나 그 이후 오랫동안 자주 접하지 못하셨던 분들이 참여 하실 수 있습니다.

상세한 내용이나 신청서는 아래를 클릭 하시고 장소는 알바니 테니스 파크입니다.

<http://www.tennisnorthern.kiwi/Portals/46/Documents/Xpress%20flyer%20%20Nov%202016.pdf>

어린이들을 위한 테니스 코칭



NZ Post Tennis Hot Shots 은 테니스를 처음 시작하는 뉴질랜드 어린이들을 위한 테니스 프로그램 입니다. 소규모코트, 소형 라켓 그리고 바운싱이 뛰어난 볼을 이용해 어린이들이 테니스 게임을 즐길 수 있으며 전국적으로 200 개가 넘는 장소가 있으니 가까운 곳을 선택 하실 수 있습니다.

<http://www.tennishotshots.kiwi/find-an-nz-post-tennis-hot-shots-venue-near-you/>

### 학부모님들과 어린이들!

학부모님들과 어린이들을 위한 다양한 프로그램이 있으니 보다 상세한

내용은 <http://www.tennishotshots.kiwi/what-is-nz-post-tennis-hot-shots/what-is-nz-post-tennis-hot-shots/> 확인  
하시기 바랍니다.

### 학교와 선생님들!

Tennis Hot Shots Schools 은 학교 학생들을 위한 좋은 선택이기도 합니다.

코치들이 어린이들에게 테니스 코칭을 통해 테니스 게임을 하는 방법은 물론이며 플레이와 연관된 게임의  
전체적 상황을 설명해 상황 판단력을 길러주고 어린이들이 전체 게임에서 무엇을 해야하며 어떻게  
해야하는지를 배움으로써 성취감을 느낄 수 있습니다.

상세한 프로그램은 아래를 확인 하시기 바랍니다.

<http://www.tennishotshots.kiwi/schools/>

위 프로그램외에도 방학 동안 테니스캠프 프로그램도있으니 (장소: 알바니테니스공원) 아래 내용을 확인  
하시고 신청서는 아래 사이트에서 다운로드 하시기 바랍니다.

<http://albanytennispark.co.nz/>

<http://www.tennisnorthern.kiwi/LinkClick.aspx?fileticket=49qn0XMjTpA%3d&portalid=46>

## 카디오(Cardio)테니스:심장 근육 강화를 위한 테니스



카디오 테니스는 연령이나 운동 능력에 상관없이 누구나 참가해 즐길 수 있는 소셜 피트니스 프로그램입니다.

이 운동은 많은 에너지를 필요로 하는 액티비티로 심혈관을 건강하게 하는 운동으로 주로 구성되어 있으며  
궁극적으로 우리 신체 전부를 골고루 움직이므로써 칼로리를 소모하게 합니다.

카디오 테니스 운동을 60 분 동안 하시면 여자분들은 500 칼로리, 남자분들은 800 칼로리를 소모하며, 이  
운동을 규칙적으로 하시게 되면 일상의 기분도 좋아지게 되고 특히 손 과 눈의 협응력, 테니스 기술 향상  
그리고 육체적인 건강 향상에도 큰 도움이 됩니다.

참가자들은 심장 박동 수를 나타내는 모니터를 지니고 음악에 맞춰 카디오 테니스 볼과 민첩성 훈련용 사다리를 비롯한 다양한 스포츠 장비 및 도구들을 이용해 운동 하게 되며, 전체적으로는먼저 사전 운동, 훈련을 위한 액티비와 실제 플레이를 위한 액티비티 그리고 마무리 운동으로 진행됩니다.

이 외에도 카디오 테니스 운동을 통해 얻을 수 있는 좋은점으로,

\*운동을 하는 동안 심장 박동수가 일정하게 지속적으로 증가하며

\* 단순한 테니스 운동보다 더 높은 칼로리를 소모하며

\*고강도 운동후 휴식을 규칙적으로 반복하며, 실제로이러한 패턴에 의한 운동 방법은 (고강도 운동 후 휴식) 건강한 신체 유지를 위한 최적의 훈련 방법입니다.

\* 테니스를 꼭 잘 하실 필요가 없으며 그전에 해 보신 적이 없는 초보자들도 충분히 즐길 수 있습니다.

카디오 테니스 프로그램에 가입을 원하시는 분들은 (장소: 알바니 테니스 파크) 아래 사이트를 통해 신청 하실 수 있습니다.

[http://albanytennispark.co.nz/index.cfm?fuseaction=Display\\_Page&PageID=10383&OrgID=24820](http://albanytennispark.co.nz/index.cfm?fuseaction=Display_Page&PageID=10383&OrgID=24820)

## 스쿼시 클럽



스쿼시는 누구나 쉽게 배우고 즐길 수 있는 운동으로 청소년들의 체력 증진 및 지능 감각을 증진 시키는데 큰 도움이 됩니다.

비치 헤이븐에 있는 스쿼시 클럽에서는 레벨에 따른 다양한 클래스를 시니어/주니어들을 위해 운영하고 있으며, 특히 주니어 선수들은 다양한 인터클럽 경기에도 활발히 참여 하고 있습니다.

특히 매주 목요일 저녁(6:00-7:00) 주니어들을 위한 소셜 나이트 프로그램을 운영하고 있으니 많이 참석 하셔서 스쿼시를 체험해 보시기 바랍니다.

학기중이나 방학 프로그램에 관해 더 궁금한 내용이 있으시면 아래로 연락 바랍니다.

위치: 31-35 Cresta Avenu, Beach Heaven

문의 :Paul Cornish 0274 379 423 E mail paulcornish@xtra.co.nz, [www.shepherdsparksquash.org.nz](http://www.shepherdsparksquash.org.nz)



## Marian Park

ActivAsian Sports Coordinator

DDI (09) 415 4654 Mob 022 6424 877

E [marianp@harboursport.co.nz](mailto:marianp@harboursport.co.nz)

### Harbour Sport

Phone: +64 9 415 4610 | Fax: +64 9 415 4594

Sports House, Stadium Drive, Albany. | PO Box 300-633, Albany, Auckland 0752

Web: [harboursport.co.nz](http://harboursport.co.nz) | Twitter: **HarbourSport** | Facebook: **Harbour-Sport**

