

Åpen for alle

Padel for ungdom Presentasjon

Padel er en inkluderende racketsport som er enkel å lære og gir rask mestring og mye spill.

Sted
Sotra Padel

Oppstart
10. mars



Åpen for alle



Hva er padel

Padel er en racketsport som kombinerer elementer fra tennis og squash

Spilles som oftest to mot to
Enkelt å lære og raskt å mestre
Passer for alle nivåer

Fokus på samarbeid og spillglede
Lav terskel for å komme i gang



Åpen for alle

Hvorfor padel passer ungdom



LAVTERSKEKEL

Lav inngangsterskel gjør at flere tør å prøve.
Mindre prestasjonspress
enn mange andre idretter



SAMHOLD

Spilles sammen med andre
hele tiden
Skaper naturlig sosial kontakt



MESTRING

Man lykkes raskt og får
mestringsfølelse
Fokus på aktivitet og glede



Åpen for alle

FYSISK HELSE

Padel gir god kondisjonstrening
Pulsen holdes på moderat nivå over tid
Bedrer hjerte og lungefunksjon
Øker utholdenhet og styrke
Bedrer koordinasjon og reaksjonsevne
Racketsport er knyttet til bedre
fysisk helse



Hver tirsdag
Kl. 14:00-17:00

2 timer padel trening
med trener.
1 time med mat og
informasjon om
kosthold og trening.



Americano

Americano er en
turneringsform i padel
der alle spillerne
roterer på lag og
motstandere gjennom
hele turneringen.

Åpen for alle

BEVEGELSE OG MOTORIKK



Utvikler balanse og kroppskontroll
Trener hurtighet og retningsforandringer
Bedrer hånd og øye koordinasjon
Variert bevegelse gir mindre ensidig belastning



HVORFOR AKTIVITET HJELPER

Kan redusere symptomer på angst og depresjon
Ungdom som er fysisk aktive rapporterer bedre selvbilde og mindre depressive symptomer

MENTAL HELSE

Fysisk aktivitet reduserer stress og uro
Kroppen frigjør endorfiner og serotonin
Gir bedre humør og mer energi



Åpen for alle

MENTAL TRENING GJENNOM SPILL

Padel krever fokus og raske valg
Trener konsentrasjon og reaksjonstid
Utvikler problemløsning og taktisk tenkning
Mental aktivitet kombinert med fysisk
aktivitet gir sterk læringseffekt

LAVTERSKELE

FELLESKAP

GLEDE

MESTRING

TILHØRIGHET



Åpen for alle

Bedre fysisk helse

Padel gir variert bevegelse som styrker kondisjon, balanse og utholdenhet. Aktivitet gir mer energi og bedre helse i hverdagen.

Bedre mental helse

Fysisk aktivitet gir bedre humør, mindre stress og mer overskudd. Å være aktiv sammen med andre gir trygghet og glede.

Mestring og selvtillit

Padel er lett å lære og gir rask mestring. Opplevelsen av å få det til styrker selvtillit og tro på egne evner.

Nye venner og fellesskap

Padel skaper naturlige møteplasser. Samspill og aktivitet sammen bygger vennskap og tilhørighet.

HVA UNGDOM FÅR IGJEN

Padel gir aktivitet, glede og en arena hvor alle kan delta

**Trygt miljø uten krav om prestasjon
Padel handler om å spille sammen,
ikke bare vinne**



Åpen for alle

OPPSUMERING



Padel er en sosial og inkluderende aktivitet som kombinerer bevegelse, samarbeid og spillglede.

Sporten er lett å lære og gjør det enkelt for ungdom å delta uansett nivå.

Gjennom aktivitet utvikles både fysisk form, konsentrasjon og mestringsfølelse, samtidig som fellesskapet rundt spillet skaper trygge møteplasser og nye relasjoner.

Padel gir en positiv pause i hverdagen og bidrar til både trivsel og utvikling over tid.



Åpen for alle

SEES PÅ TRENING

SOTRA PADEL
HVER

TIRSDAG KL. 14:00 - 17:00

✉ aapenforalle@gmail.no

☎ 92 80 08 21

🌐 www.apenforalle.no

📍 [Smålonane 3, 5353 Straume](#)

