

OLDSTARS PADEL SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLD
STARS



OLDSTARS PADEL

Met OldStars padel wordt er padel gespeeld volgens de bekende spelregels, maar er kunnen een aantal aanpassmogelijkheden worden doorgevoerd. Zo kan iedereen mee blijven doen.

Er wordt bij OldStars padel meer aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen.

OldStars padel start met een uitgebreide warming-up aan de hand van het Athletic Skills Model. Ook wordt aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen.

OldStars padel wordt gespeeld met de normale bal en op de gebruikelijke padelbaan.

Onderstaande spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars padelspel als onderdeel van de OldStars training.

Aanvullende spelregels

1. De bal mag een extra keer stuiteren na de wand
2. 40-40 is een winnend punt
3. Het is een set als er 4 games zijn gewonnen.
Bij 3-3 volgt een tiebreak

Meer informatie

Voor meer informatie of vragen kun je contact opnemen via oldstars@ouderenfonds.nl of kijk op oldstars.nl



MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS