



Nyhetsbrev sommar 2020

Nyhetsbrevet för juni och juli slås ihop till ett hett sommarbrev. Efter mina rader så tar Fredrika Keuttenkeuler över pennan följt av GTKs sommarutmaning för alla barn och ungdomar. Ja, egentligen även er vuxna – jag uppmuntrar verkligen till lek med boll och rack under sommaren så att känslan sitter kvar.

Vi ser tillbaka på en märklig och utmanande vår. Tennisen har rullat på relativt obehindrat för majoriteten, även om tävlingar och läger fick ställas in eller justeras. Likt golfbanor runt om i Sverige har tennisbanorna varit mer bokade än tidigare, speciellt dagtid. Vi fick ett litet bidrag i och med pandemin, som jag kommenterar här: tennis.se/tennis-se/coronastodet-valkomnas-av-tennisklubbarna

Detta händer nu och närmaste tiden på GTK

- I skrivande stund byter vi till ledbelysning i hallen. Något vi alla kan avnjuta av från 3 augusti när hallen öppnar på nytt.
- Behöver du stränga ditt rack håller Hugo Lager öppet 16–18 på måndagar och torsdagar större delen av juli. Han kan även leverera rack hem (Strings on Wheels) för 80 kronor och nås på 0763-42 80 22 vid behov.
- 10–13 augusti har vi kickoff-läger för vuxna, anmälan via MATCHi.
- Gruppträningen börjar 15 augusti (lördag) följt av resterande träningsdagar (mån-fre) veckan efter. Ni ska ha fått ert schema hemskickat och jag ber er återkomma asap om det är något ni undrar över.
- 22 augusti genomförs Tennisens Dag på GTK och en massa andra klubbar i Sverige. Ni får då möjlighet att testa tennis/minitennis/badminton/pingis och mycket annat skoj.
- 3 oktober genomför vi den andra upplagan av GTK-dagen. Mer spännande info följer.

Spontant känns det som att mycket har hänt i klubben under första halvan av 2020. Andra halvan kommer vi ha stort fokus på kvaliteten i träningen, individuell anpassning och att ta GTK vidare rent tennismässigt. Vid sidan av fokuset på tennisen, där ansvaret i stor utsträckning ligger på teamet, så sträcker jag och styrelsen ut en arm till er alla 1 400 medlemmar för att be om er medverkan i våra kommittéer (som ni finner beskrivna på gtk.nu/kommitteer). Även om vi har anställda i vår tennisverksamhet är det viktigt att ibland påminna oss om att vi är en förening som behöver ideella insatser – till exempel för att hålla hallen trevlig och välkomnande.



Just hall-kommitteen, som hjälper till med underhåll och insatser i hallen, är en kommitté med behov av fler händer. Även de andra kommittéerna välkomnar fler och nya deltagare. Kontaktinfo finner ni på vår hemsida.

När vi ändå är inne på ideella insatser – månadens GTKare i juni är en medlem som just gör det där lilla extra. Han ringer klubben varje tisdag innan dottern spelar och frågar om det finns något att hjälpa till med. First timers-tävlingar roddar han med bravur. Och han tvekar inte när han blir tillfrågad att sova över under juniorövernattningen, eller när det behövdes tapetseras i vintras. Erik Bragg – GTK är glada över ditt engagemang, din energi och dina insatser. Grattis and keep it up!

Med det så önskar jag er alla en riktigt trevlig tennissommar. Tänk på att variera spelet och slå många höga bollar om motståndaren har solen i ögonen. Över till bästa Fredrika som vi önskar ALL lycka over there.

Sommarhälsningar,

Erik Botvidson
Klubbchef
Tel: 070 750 1699
Email: erik.botvidson@gtk.nu



Brev från Fredrika Keuttenkeuler

”Sedan oktober 2017 har mitt liv inte varit sig likt. I en damlagsmatch i Smedslätten smällde det till i mitt huvud från ingenstans. Det jag inte visste då var att det skulle vara början på år av konstant värk och nästan dagliga sjukhusvistelser. Smärtan började styra mitt liv helt – det sociala livet avstannade och skolan var inte att tänka på. Värk varje minut av varje timme, varje dag, varje vecka, varje månad – i år. Diagnosen heter New Daily Persistent Headache (NDPH) vilket egentligen bara är ett namn på en huvudvärk som kommer plötsligt, inte har bakomliggande orsaker och brukar försvinna efter några år. Några år!?”

Tennisen och gemenskapen i GTK har varit en stor och viktig del av mitt liv i många år. Jag älskade (och älskar fortfarande) att komma till hallen efter en skoldag för att hänga lite på läktaren och sedan spela tennis med mina vänner och tränare i tävlingsgruppen. Trots att min huvudvärk påverkade många aspekter i mitt liv lyckades den aldrig ta ifrån mig tennisglädjen. Jag missade naturligtvis mycket av min tennis under sjukdomen men försökte ta mig till så många träningar jag kunde. Ibland lyckades jag spela lite, men ofta bröt jag bara ihop. Nu i efterhand vågar jag nästan påstå att tennisen för mig var en av de viktigaste komponenterna i mitt tillfrisknande, och inte alla mediciner, botox och fysioterapi. För nu vågar jag säga att jag är under tillfrisknande. Senaste halvåret har jag ständigt blivit bättre och så sakteliga kommit till liv igen. Jag lyckades till och med ro i land min gymnasieexamen efter fyra års gymnasiestudier och kan äntligen blicka framåt.

Hur knasigt det än låter så bestämde jag mig för ett drygt ett halvår sedan att jag ville till USA efter gymnasiet för att kombinera studier och tennis. Mellan sjukhusbesöken försökte jag göra research och planera hur jag skulle lyckas. Ansökningsprocessen till USA är lång och tidskrävande. Formulär, papper, samtal, videor, referenser, ambassader, mer papper... Att göra-listan tar aldrig slut. Så för att underlätta mitt liv tog hjälp av ett företag som hjälpte mig med allt från just papper till kontakt med olika coacher. Och nu sitter jag här, ”några år” senare med en förhoppningsvis snart bokad flygbiljett till Iowa och ett collegestipendium som väntar på lilla huvudvärksfria mig. Så mycket mer vet jag inte om detta äventyr än att jag skall infinna mig i augusti, dela rum med en brotterska och spela massor av tennis. När jag är på plats återkommer jag gärna och berättar mer. Till dess önskar jag alla GTKare en underbar sommar.”



GTK SMITTANMÄNING



● Spel mot vägg/garageport

Forehand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

Backhand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

Varannan forehand, varannan backhand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

Volley, varannan forehand och varannan backhand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

● Poppa boll på racket

Poppa bollen på volley varannan forehand och varannan backhand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

Poppa bollen på ramen efter studs – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

Poppa bollen på ramen direkt i luften – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

● Kast

Hur långt kan du kasta en tennisboll (räkna i meter med dina egna steg)

10m 15m 20m 25m Längre än 30m Eget rekord:

Hur långt kan du kasta en gummistövel (räkna i meter med dina egna steg)

5m 10m 15m 20m Längre än 25m Eget rekord:

Kasta macka - hur många gånger får du stenen att studsas på vattnet

2st 5st 7st 10st Fler än 12st Eget rekord:



GTK sommarbingo



Spela tennis 5 gånger i
sommar

Bygg ett sandslott

Lär dig jonglera med 3 bollar

Spela minitennis

Bada minst 10 gånger

Välj ut en utav
månadensutmaning att träna
på under sommaren

Poppa bollen på racket
sammanlagt 1000 gånger

Stå på ett ben och balansera
med rack och boll 10 gånger
under sommaren

Hoppa sammanlagt 1000
hopp med hopprep

Spela kubb

Ät 5 olika glassar

Lär dig stå på händer

Lär dig att hjula

Spela volley till varandra två
och två

Filma när du gör ett valfritt
trick