

tenisový kroužek 3.2.2021

Milí malí tenisté,

dnes si malinko mákneme - popracujeme na fyzičce a trochu i na tenisových dovednostech.

cvičení pro všechny:

- **1.** 30x skákání panáka, **2.** 10x dřep (možné s výskokem), **3.** 20x vysoká kolena (kolena zvedáme co nejvýše), **4.** 20x kopání do zadku --> **2x (nebo 3x) celé opakujte**
- dále si můžete zkusit stabilitu: **1.** stoupněte si a přitáhněte si koleno k sobě a nad hlavu zvedněte nataženou opačnou ruku (opakujte i na druhou stranu), **2.** běžte na všechny čtyři do pozice tzv. stolu (mějte rovná záda!!), nejprve střídavě natahujte nohy, když vám to půjde můžete přidat vždy opačnou ruku - zopakujte 10x na každou stranu
- nakonec se trochu protáhneme: **1.** sedněte si, natáhněte nohy, narovnejte se v zádech a snažte se dotknout chodidel nebo alespoň kotníků - chvílku takto vydržte, **2.** stoupněte si, ohněte se dolů k chodidlům a snažte se dotknout země, když vám to nepůjde, malinko pokrčte kolena, následně se chyťte za lokty a "kolíbejte miminko" (dělali jsme na trénincích)

cvičení pro ty, kteří mají doma raketu a míček (toto cvičení provádějte nejlépe venku, ale počkejte si na trochu lepší počasí!!):

- vezměte si raketu a míček - zkoušejte pinání o raketu a potom o zem, poté zkuste různé techniky sbírání míčku ze země (např. s pomocí nohy), pokud máte někde poblíž starou zeť, zkuste si dát pád úderů

S pozdravem
trenérka Aneta M. :)