

tenisový kroužek 3.3.2021

Milí malí tenisté,

jaro už se pomalu blíží a já pevně doufám, že se brzy všichni vrátíme na kurty . Dnes posílám více úkolů.

1. V příloze naleznete obrázek, kde jsou základní jogínské pozice, které si můžete projít. (zdroj: <https://cz.pinterest.com/...93/>)

2. 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 zeď, zkuste si dát pád úderů / nebo simulujte základní tenisové údery:

- forhend - raketu si vezměte do jedné ruky (kterou píšete nebo kreslíte), zkontrolujte si držení (horní část hlavy rakety směřuje k zemi), raketu "tahejte" směrem od země nahoru

- bekhend - raketu chytněte oběma rukama (nedominantní ruku jen přiložte nad ruku, kterou píšete nebo kreslíte), zkontrolujte si držení (horní část hlavy rakety směřuje k zemi), raketu "tahejte" směrem od země nahoru

3. Cvičení pro ty, kteří doma raketu nemají

- vezměte si starou vařečku (měla by mít kulatý tvar, aby se co nejvíce podobala raketě) - simulujte tenisové údery:

- forhend - vařečku si vezměte do jedné ruky (kterou píšete nebo kreslíte), zkontrolujte si držení (horní část hlavy vařečky směřuje k zemi), vařečku "tahejte" směrem od země nahoru

- bekhend - vařečku chytněte oběma rukama (nedominantní ruku jen přiložte nad ruku, kterou píšete nebo kreslíte), zkontrolujte si držení (horní část hlavy vařečky směřuje k zemi), vařečku "tahejte" směrem od země nahoru

4. nakonec tenisový kvíz o Petře Kvitové - tento úkol je jen pro starší tenisty, mladší si ho mohou zkusit třeba s rodiči :-)

- <https://www.tenisovysvet.cz/...zce>

S pozdravem
trenérka Aneta M.

