

## TÊNIS—Treino 4—Prof. Thales Bon

Acrescentaremos mais um elemento (a raquete e a bola) nas sequências das aulas, a partir de hoje.



Imagem: Pikist

### PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

- Andar ou correr durante 6 min. A cada 1 min., trocar o posicionamento: de frente, de costas, de um lado e do outro.

Realizar mais 6 min. de alongamentos (consultar a folha dada a vocês no primeiro dia de aula com desenhos do livro *Alongue-se*, de Bob Anderson).

### PARTE PRINCIPAL

Vamos executar alguns exercícios com a bola. Repetir cinco vezes cada exercício.

- Bater a bola no solo, girar sobre si mesmo, para a direita e para a esquerda.
- Bater a bola no solo, executar um giro para a direita e recebê-la antes que caia no solo. Alternar girando para o lado esquerdo.
- Bater a bola no solo, bater palmas, e recebê-la antes que caia no solo.
- Bater a bola no solo fortemente, saltar e recebê-la com uma das mãos, antes que caia no solo.

Usando a raquete a partir de agora: ela se divide em punho (empunhadura), coração, braço e cabeça da raquete.



Imagem: Pixabay

- Empunhar a raquete com a mão direita (destro), de modo a exercer pouca pressão no cabo (punho).
- Bater bola no chão com a cabeça da raquete voltada para o solo, com a mão direita e com a mão esquerda.
- Andar batendo a bola para cima (com a cabeça da raquete voltada para o céu), com a mão direita e com a mão esquerda.

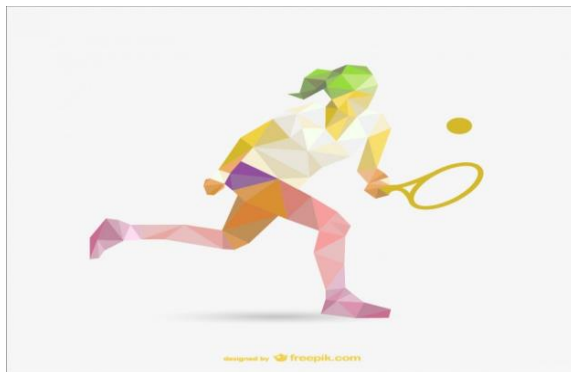


Imagem: Freepik

- Correr, bater a bola para cima, com a mão direita e depois com a mão esquerda, estando a palma da mão voltada para o céu.
- Repetir o exercício anterior com a palma da mão voltada para o solo.
- Correr, bater bola para cima com a raquete apontada para o solo e para o céu, alternadamente. Executar com a mão direita e depois com a esquerda.

### **PARTE FINAL**

- Realizar os alongamentos propostos na aula anterior durante 10 minutos.

### Referência Bibliográfica

ANDERSON, B.; **Alongue-se**. 23. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1983.