

TÊNIS—Treino 5—Prof. Thales Bom

Vamos fazer exercícios mais ativos a partir deste treino.

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

1. Andar ou correr durante 6 min. utilizando a raquete como parte do aquecimento.
2. A cada 1 min., trocar o posicionamento: de frente, de costas, de um lado e do outro.
3. Realizar rotação interna e externa dos braços com giros de tronco (trocar a raquete de mão a cada giro).
4. No lugar, executar polichinelos segurando a raquete com uma das mãos. Trocar a raquete de mão quando os braços se elevarem. Realizar o mesmo movimento segurando a bola em vez da raquete.
5. 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

De posse da raquete, executar alguns exercícios de malabares.

Quantas vezes você consegue?

Empunhar uma raquete e ter a cabeça perpendicular ao solo, bater bola na lateral da raquete.



Fonte: Arquivo pessoal

Empunhar uma raquete com a cabeça voltada para o céu, bater a bola no topo da armação da raquete.



Fonte: Arquivo pessoal

Empunhar uma raquete pelo coração (contrário de onde seguramos normalmente), bater bola no punho ou cabo.



Fonte: Arquivo pessoal

Empunhar uma raquete pelo coração, bater bola no topo do cabo.



Fonte: Arquivo pessoal

Todo esse esforço é para mostrar como se empunha adequadamente a raquete, o nome dado para isso é "GRIP".



Fonte: Arquivo pessoal

Segurar a raquete com a mão esquerda no braço da raquete e perpendicular ao solo, afastadas do corpo, colocar a palma da mão direita nas cordas, trazer a mão até o cabo, fechar a sua mão de tal maneira que envolva o punho da raquete, de modo relaxado. Este modo de segurar a raquete chama-se empunhadura Continental, que é usada para batida de direita.



Fonte: Arquivo pessoal

Ao cumprimentar uma pessoa com as mãos, retirar a mão e cumprimentar com a raquete e utilizar a empunhadura Continental.

Perceber como ficou bem mais confortável para bater a bola para cima ou no solo.

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.