

TÊNIS—Treino 6—Prof. Thales Bon

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

- 1) Andar ou correr por volta de 10 minutos, de frente, lateral e de costas.
- 2) Correr com elevação alternada de joelhos.
- 3) Executar 3 tipos de polichinelos:

3.1) Usual

3.2) Movimentar as pernas para a frente e para trás, alternadamente, e movimentar os braços como no polichinelo usual



3.3) Movimentar os braços para cima e para baixo, afastar as pernas lateralmente e uni-las, alternadamente.

- 4) Utilizar a raquete para fazer o 8 por entre as pernas.



5) Utilizar a bola, arrastando-a no solo, fazendo o 8 por entre as pernas.

6) Sentar-se no solo com as pernas flexionadas, rolar a bola em torno do corpo. Primeiro executar um círculo e depois fazer o 8 passando a bola embaixo de uma das pernas flexionada e elevada.

PARTE PRINCIPAL

Usar 2 linhas paralelas (iguais as da quadra).

Executar cada exercício 5 vezes:



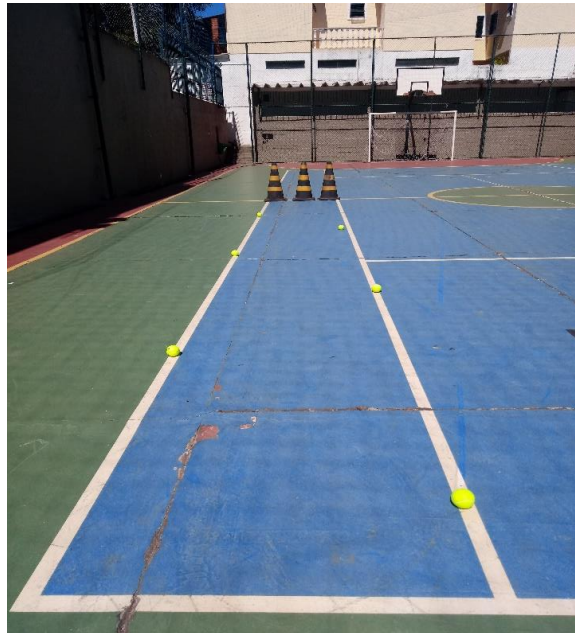
- 1) Correr até o final das linhas paralelas (cones), ida e volta.
- 2) Tocar o lado direito das paralelas com o pé direito, tocar a linha esquerda com o pé esquerdo, ir de frente até os cones e voltar de costas, também tocando nas linhas paralelas como na ida.
- 3) Tocar o lado direito com o pé esquerdo e o lado esquerdo com o pé direito, ir de frente e voltar de costas.

Segurar 6 bolas, 3 em cada mão.



- 4) Colocá-las sobre as linhas paralelas, sendo uma bola do lado direito com a mão direita, outra bola do lado esquerdo com a mão esquerda, alternadamente,

usando todo o espaço das linhas, continuar até terminar as bolas. Voltar recolhendo as bolas.



- 5) Segurar 6 bolas, 3 em cada mão, colocar uma bola do lado direito com a mão esquerda, colocar uma bola do lado esquerdo com a mão direita, alternadamente, usando todo o espaço das linhas, até terminar as bolas. Voltar recolhendo as bolas.
- 6) Executar com a raquete, movimentos de bater na bola (virtual), tanto do lado direito quanto do lado esquerdo. Correr e tocar com o pé direito na linha paralela do lado direito e com o pé esquerdo na linha paralela do lado esquerdo, tanto na ida quanto na volta.

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