

TÊNIS — Treino 7 — Prof. Thales Bon

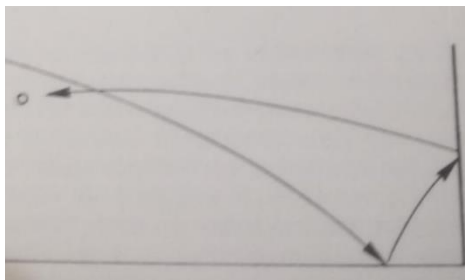
PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

- 1) Andar ou correr aproximadamente por 10 minutos, de frente, lateralmente e de costas.
- 2) Correr com flexão de um dos joelhos e calcanhar na direção do glúteo.
- 3) Executar flexões de braços (15 vezes), abdominais (20 vezes) e rotações de tronco para o lado direito e para o lado esquerdo, os braços e a cabeça acompanham o movimento de rotação (10 vezes para cada lado).

PARTE PRINCIPAL

Simular o uso do paredão:

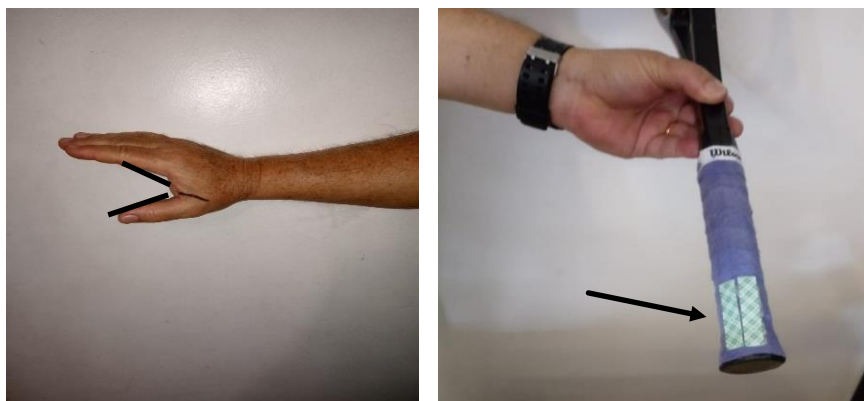
- 1) Arremessar uma bola contra uma parede qualquer, deixar quicar no solo em seguida, e receber a bola com a mão direita, depois com a mão esquerda. Repetir 10 vezes com cada mão.
- 2) Arremessar uma bola quicando um pouco antes da parede, receber a bola no ar, depois dela ter batido no paredão. Primeiro com a mão direita, depois com a mão esquerda e repetir 10 vezes com cada mão.



- 3) Fazer alguns círculos no paredão e arremessar uma bola acertando os círculos. Receber a bola com a mão direita, depois com a mão esquerda. Repetir 10 vezes, procurando acertar, alternadamente, os círculos.

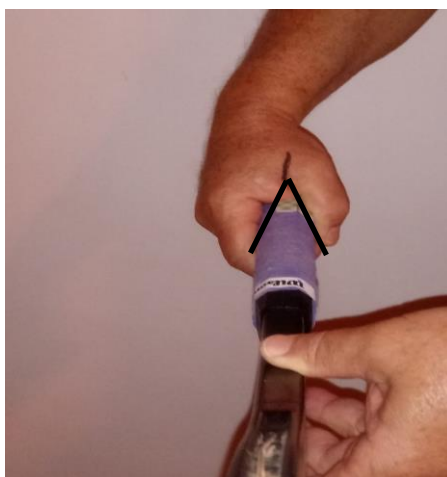
Outro modo de se empunhar a raquete:

Fazer um V com o dedo polegar e o indicador, colocar o vértice deste V nos locais marcados na raquete e apresentadas na foto.



Arquivo pessoal

Para a batida de direita (forehand), o vértice é colocado na face superior da raquete.



Arquivo pessoal

Para a batida de esquerda (backhand), o vértice é colocado na face esquerda superior da raquete.



Arquivo pessoal

- 4) Executar cada exercício 10 vezes, todos com a raquete na mão direita para o destro e na mão esquerda para o canhoto:



Arquivo pessoal

- Correr de frente pela linha paralela direita até os cones, e voltar de costas, sobre a linha paralela esquerda.

- Correr de frente, tocando a linha paralela direita com o pé direito e a linha paralela esquerda com o pé esquerdo. Voltar de costas, também tocando nas linhas paralelas.

- Tocar a linha paralela direita com o pé esquerdo e executar o movimento da batida de direita e a linha paralela esquerda com o pé direito e executar a batida de esquerda, ir de frente e voltar de costas.

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