

Pojď do tenisové rodiny!



INSTRUKCE



ZA KAŽDÝ SPLNĚNÝ BOD DOSTANU SAMOLEPKU DO KNÍŽEČKY

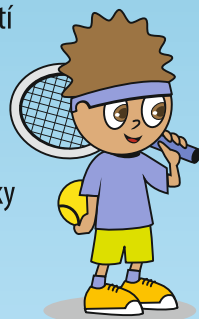
Při vyplnění celé knížečky získává hráč tenisovou čepici.

Cvičení naleznete na web. stránkách www.ltkliberec.cz v sekci – „Pojď do tenisové rodiny“ (natočené a popsané)

Moje já

- 1** na trénink chodím včas - 5 min. před tréninkem jsem připraven na sportovišti
- 2** nebojím se pozdravit všechny dospělé v klubu
- 3** na kurt přicházím a odcházím se svými kamarády až na vyzvání trenéra
- 4** jsem dobrý kamarád se všemi dětmi
- 5** umím pojmenovat věci, které musím mít v batůžku na každý trénink *
- 6** své spoluhráče (z mé skupiny) znám jménem
- 7** na kurtech vím, kde je místo na převlečení (šatna), záchod a místo na pití
- 8** vnímám trenéra a rozumím pokynům, které mi dává
- 9** po tréninku umím pojmenovat věc, která mě bavila, i která mi nešla
- 10** vše z bodů zvládnou bez asistence rodičů - včetně celé tréninkové jednotky

* raketa, pití, boty, švihadlo, tenisové oblečení, tenisák, tenisová karta



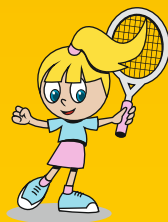
Tenis



- 1 umím pojmenovat základní údery *
- 2 umím pojmenovat základní pojmy **
- 3 umím nahlas počítat do 10ti (mám 10 míčků a trefuji se do pole vyznačeného na servis, trefa 1-0 / netrefa 0-1 atd.)
- 4 nafukovací míček (nejprve 10 x bez dopadu pravá / levá ruka, následně 10 x raketou pravá / levá ruka)
- 5 chytím míček do otočeného kužele (5x bez dopadu, 5x s dopadem)
- 6 slalom 10 kuželů s jedním míčkem na raketě (popředu i pozadu) - musím "pomalu" běžet
- 7 umím si míčkem pinknout 12 x s dopadem o zem (oběma rukama)
- 8 zvládnou 10 x hodit míč proti zdi a na jeden dopad ho chytit
- 9 umím zaujmout základní postavení
- 10 trefím míček F/B - 12 x bez chyb - pouze zásah raketou 6 x F + 6 x B

* forhend, bekhend, F - volej, B - volej, servis, smeč, čop, kraťas

** aut (ukázat kde aut je), síť, základní lajna, dvouhra, čtyřhra



Pohyb



- 1 umím reagovat na různé barvy míčku a chytit po dopadu
- 2 umím procházet obručí bez dotyku těla (dopředu i dozadu)
- 3 „čáp“ - cvičení na koordinaci
- 4 přehodím síť ze základní lajny (na malém hřišti, levá, pravá ruka a oběma)
- 5 umím skákat jak snožmo, tak po jedné noze (popředu i pozadu)
- 6 umím běžet a skákat přes švihadlo
- 7 „sudy“ - v rovné poloze koulím sudy na žíněnce
- 8 „sluníčko a mráček“ - cvičení na koordinaci
- 9 umím kompletní cvičení na žebříčku
- 10 umím kompletní běžeckou abecedu

