



# Pojď do tenisové rodiny!

## INSTRUKCE



ZA KAŽDÝ SPLNĚNÝ BOD DOSTANU SAMOLEPKU DO KNÍŽEČKY

**Při vyplnění bodů jakékoli sekce a v jakémkoli pořadí získává hráč:**

5 bodů = tričko TŠ LTK



15 bodů = raketa Wilson pro malé tenisty



30 bodů = vítěz v tenisové rodině = zařazení do specializovaných tréninků a dres LTK Liberec



Cvičení naleznete našich stránkách  
[www.ltkliberec.cz](http://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 mojí 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 zvládnu bez asistence rodičů - včetně celé tréninkové jednotky

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



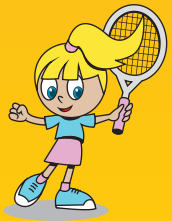
# Tenis



- 1 umím pojmenovat základní údery \*
- 2 umím pojmenovat základní pojmy \*\*
- 3 umím nahlas počítat do 10ti (mám 10 míčků a trefuje 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 (6 x forhend a 6 x oběma)
- 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, kratáš

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



# Pohyb



- 1 umím reagovat na různé barvy míčku a chytit pod 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 snožmo a 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

