

История тенниса (подробнее..)

Как правильно выбрать ракетку? (подробнее..)

- Справочная информация.
- Практические советы.
- Таблица соответствия.

Как быстро освоить технику игры? (подробнее..)

УСКОРЕННАЯ методика обучения теннису на основе системы алгоритмов:

- Как правильно держать ракетку. Правильная хватка.
- Как подбирать теннисное снаряжение. Выбор ракетки.
- Подготовительные упражнения с мячом и ракеткой.
- Тренерские задания.
- Алгоритм занятий по теннису.

Уроки тенниса. Контрольные тесты по теннису. (подробнее..)

УСКОРЕННАЯ методика обучения теннису на основе системы алгоритмов

- Урок № 1. Основные сведения. Обзор инвентаря и снаряжения. Хватка ракетки. Устройство корта.
- Урок № 2. Стойка теннисиста. Обучение подготовительным и подводящим упражнениям с мячом и ракеткой. Специальные упражнения.
- Урок № 3. Специальные подводящие упражнения с ракеткой и мячом. Обучение ударам с отскока у стенки. Работа ног.
- Урок № 4. Обучение плоскому удару справа.
- Урок № 5. Обучение плоскому удару слева.
- Урок № 6. Обучение подаче и ударам с лета.
- Урок № 7. Обучение резаным ударам справа.
- Урок № 8. Обучение резаным ударам слева.
- Урок № 9. Обучение крученым ударам справа.
- Урок № 10. Обучение крученым ударам слева.
- Урок № 11. Контрольные тесты.
- Урок № 12. Основные правила игры в теннис.

Основные правила игры в теннис (подробнее..)

- Справочная информация.
- Практические советы.
- Таблица соответствия.