

HRAJEME TENIS S BORGEM

PROBLEMY KOORDINACE



ANIZ BYCH
CHTEL SNIZOVAT
VYZNAM PLYNULOS-
TI POHYBU RAKETY.
JAKO ZAKLADNI PO-
DANI JE SKUTEC-
NOSTI, ZE MNOZSTVI
HRACU MA NESNA-
ZE PRAVE S KOORDI-
NACI POHYBU RA-
KETY A NADHO-
ZENIM MICE
VTOM PRITADE CASTO
POMUZE ROZLOZIT SI
PODANI DO TRI FAZI
1. POHYB RAKETY 2. NAD-
HOZ 3. UDER



UMISTETE RAKETU
VTETO POZICI ZA VA-
SI HLAVOU. PAK NAD-
HODTE. MIC NYNE
UDERITE V PRESNEM
OKAMZIKU. VYLOU-
CILI JSME PROB-
LEM KOORDINACE
POHYBU OBOU
PAZI



© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

JE TO ALE JEN DO-
CASNA METODA.
KDYZ VASE DOVED-
NOST VZROSTE,
MUSITE ZKRATIT
CAS MEZI NADHO-
ZEM A DRAHOU RA-
KETY AZ VAM STY-
NOU V JEDINEJ
HARMONICKY POHYB.
TOTO CVICENI VAM
DA CIT PRO SOULAD
POHYBU

PODANI NEJDLIŽÍ NEJŠTÍ UDER



PODANI JE
JEDEN Z NEJOSTI-
NEJŠTICH A NEJDLIŽÍ-
TEJŠICH UDERU. PROTO
SE HO MAJI UČIT ZAČ-
TEČNICI HLED SPRÁVNĚ.
MOŽNOSTI DALŠÍHO
ZLEPŠENÍ OMEZUJE
PŘEDVŠÍM ŠPATNÝ
NADHOZ MÍČE. TADY
BYLA NEJČASTĚJŠÍ
CHYBA



ZAČATEČNICI, KTERI ZAPOMENOU
VYTOCIT RAMENA SI NADHAZUJI MÍČ
PŘED SEBE, A'E STRANOU OD
TELA, NAD NADHAZUJICI PAŽI
JAKO NA OBRÁZKU



POKROČILEJŠÍ
HRÁCI VYTÁČE-
JI RAMENA KDYZ
ZAČINAJI NADHAZOVAT
MÍČ, TAKŽE, KDYZ MÍČ
OPUŠTÍ JEJICH NAD-
HAZUJICI RUKU, JE
TATO ROVNOBĚŽNÁ
SE ZÁKLADNÍ ČAROU

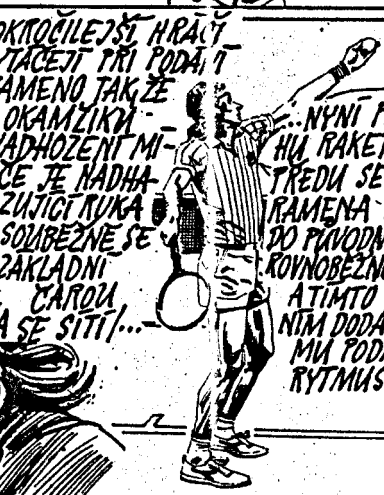
VŠIMNĚTE SI, ŽE ZADNÍ
ČÁST MĚNO LEVÉHO RA-
MENE SMĚRUJE K PRO-
TĚHRÁCI, COŽ JE ZNAMENÍ
SPRÁVNĚHO VYTÁČENÍ RAMEN.

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

KLÍČ K SÍLE A RYTMU



NÁSLEDKEM
ZÁČATEČNÍKEHO
NADHOZU PŘIMO
PŘED SEBE JE STR-
VILY, OMEZENÝ POHYB
ĚLA, Z KTERÉHO MŮ-
ŽE VYJÍT SÍLA JEN Z
RUKY DRŽÍCÍ RAKETU.
RAMENA A TĚLO SI-
LI UDERU VŮBEC
NEOVLIVNÍ...



POKROČILEJŠÍ HRÁCI
VYTÁČEJI PŘI PODÁNÍ
RAMENO TAKŽE
V OKAMZIKU
NADHOZENÍ MÍ-
ČE JE NADHA-
ZUJÍCÍ RUKA
SOUBĚŽNĚ SE
ZÁKLADNÍ
ČAROU
A SE SÍTÍ!

NYNE PŘI SVI-
HU RAKETOU KU-
TREDU SE MOJE
RAMENA VRACEJI
DO PŮVODNÍ POLOHY
ROVNOBĚŽNĚ SE SÍTÍ
A TÍMTO SŮČE-
NÍM DODÁJÍME
MŮJ PODÁNÍ
RYTMUS A SÍLU

VÝSLEDKEM VY-
TÁČENÍ RAMEN NA
ZÁČATKU PODÁNÍ
JE SILNÝ A PLYNULÝ
SERVIS. BEZ TOHO BY
BYLO PODÁNÍ STUHLÉ
KŘEČOVITÉ, BEZ SÍLY

43

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

NADHOZ-NEJDLIŽÍ NEJŠTÍ FÁZE



ÁT UŽ NADHAZU-
JETE MÍČ JAKOŽI
ZÁČATEČNICKY CI
POKROČILE, VĚZTE, ŽE
DŮSLEDNĚ NACHVICO-
VÁNÍ NADHOZU MÍČE
BUDE ZÁKLADĚM VA-
ŠEHO DOKŘEHO PODÁ-
NÍ. NADHOZ MUSÍ
BYT PŘESNĚ POKÁ-
ZĚ PŘESNĚ STEJNÝM
ZPŮSOBEM, DO STEJ-
NÉHO ROBU V PŘOS-
TORU, VÝŠKA A PO-
ZICE MUSÍ BYT
KONSTANTNÍ



NEJDLIŽÍ NEJŠTÍ FÁZE NADHOZU JE VYZNAČENA NA
TECHTO OBRÁZKCH. PRSTY DRŽÍ MÍČ POUZE LEHCĚ.
NEČINNĚ JE I ZÁPESTI. IMPULS MÍČE K LE-
TU DÁVA JEN POHYB NADHAZUJÍCÍ PAŽE.
ZÁPESTI JE ZPEVNĚNO A PRSTY LETU
MÍČE VŮBEC NEPOMÁHAJÍ

TO JE TAJEMSTVÍ
STEJNĚ VÝŠKY
NADHOZU

44

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980