

5) HRAJEME TENIS S BORGEM

FORHEND

MAJ FORHEND JE ZCELA ZVLÁŠTNÍ PO-
UZÍVÁNÍ ZÁKLADNÍHO
DRŽENÍ - V OKAMŽIKU
UDERU NEHATÁČI
RAMENA VE SMĚRU
MÍČE. PODLE "UCEB-
NICE" NENÍ ANI PO-
STAVENÍ MÝCH NO-
HOU.

ZÁČATEČNÍCI BY SE MĚLI SNAŽIT HRÁT
FORHEND S LEVOU NOHOU PŘEDNÍ-
NUTOU, JEJÍ CHODIDLO ROVNOBĚŽNĚ
SE SÍŤI. NESNAŽTE SE HRÁT MÍČE
DÁLEKO OD TĚLA ANI PŘÍČIS
V TĚLA...

ZÁKLADNÍ FORHENDO-
VÝHO UDĚRÁ, TĚLE MEHO
NÁZORNĚ, JE UDĚRIT MÍČ
DOSTATEČNĚ PŘED TĚLEM
A DRŽET TĚLO, FOUKA-
NĚ ZAPĚSTÍ. MĚLO BY
ZŮSTAT FIXOVANÉ BEHEM
CELEHO UDĚRU ABYSTE
SI MOHLI BÝT JISTI, ŽE
MÍČ BUDE ZAHŘÁN
PŘESNĚ!

VYHARUJTE
SE HRÝ
JEJ ZAPĚS-
TÍM!

17

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

FORHENDOVÉ ZÁKLADY 1.

ZLEPŠETE SVŮJ UDĚR
TÍM, ŽE...
1) REAGUJETE OKAMŽITĚ
NA SMĚR MÍČE.

2) NADĚJTE SE K MÍČI RA-
MENY PLUŽE A CO MOŽNÁ
NEJDRŽTĚ.

3) PŘÍ JÍŽE VŮDE DO POHYBU
NADČEJTE RAMELO. PO-
HYB VAŠI RUKY VYCHÁ-
ZÍ VŽDY Z RAHENE.

4) NĚKDY MÁ BÝT
KRÁTKÝ A ZAPĚSTÍ
PŘI UDĚRU TĚLO.
NEHRÁJTE JEJ
ZAPĚSTÍM!

UVIŤ JSTE
PŘIPRAVENI
ZAHŘÁT SPRÁVNÝ
MÍČ. ČEKJETE
S NĚKTERÝMI
SE MÍČ
PŘIBUŽÍ.

JE TĚŽKÉ
NEMOŽNÉ PO-
SÁT VŠECHNY
DETAILY TENISO-
VÝHO UDĚRU.
V TOMTO SHYBU
O SUE HRĚ ANI
NETKEMÝSŤI A
NEHODLÁM VÁS
TO ANI UČIT.

VĚSNÁ
PŘIPRAVA -
DOSTATEK ČASU
A LEPŠÍ UDĚR

18

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

FORHENDOVÉ ZÁKLADY 2.

KDYŽ DOKONČUJETE NĚKTERÝ
SUŽETÉ UDĚROVÝ POKYTOU,
ZS POKLESNĚTE V KOLENOU,
ABYSTE DOSTALI RAKETU
PŘI OČEKÁVÁNÍ
MÍČE...
...SMYČKOU
RĀKETU DOLŤ
ZÁČINÁ SVŮH...

NĚKTERÝM NŮHOU
ZÁČINÁ SVŮH VZHÁR-
UDĚRTE MÍČ DOSTA-
TEČNĚ PŘED TĚLEM
S KOLMOU HLAVOU
RĀKETU A ZPEVNĚ-
NĚM ZAPĚSTÍM.

PŘI TRÉNOVKU SE
SOU STŘEDTE PŘEDVÍ-
STIM KĀ TO, ABYSTE SE
DOSTALI VČAS DO PO-
STAVENÍ, ZE KTERÉHO ZĀ-
HRÁJETE SPRÁVNÝ UDĚR.

19

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

BEKHENDOVÉ DRŽENÍ

STEJNĚ JAKO MŮJ FORHEND, JE
VZŮŠNĚNÝ I MŮJ BEKHEUD - S
TŮM VÝSTĀKŮM, ŽE JEJ HRÁJÍ
OBŮBĀRUČ. DĀVĀM PŘEDLOST
VÝCHODNĚM DRŽENÍ...

VÝCHODNÍ DRŽENÍ ZNAMENĀ UMÍSTIT
PLĀN NĀ HORU PLOCHU DRĀDLĀ RĀ-
KETY. VŠIMŤETE SI, ŽE KŮTŮVĚ SMĚRŮJÍ
K OČEKÁVANĚM MÍČI - TO JE DŮBRĀ
POMŮCKA. PĀLEČ PODPĪRĀ DRĀDLŮ SE
ZĀDÍ. MŮJĚ VÝCHODNÍ BEKHEUDŮVĚ
DRŽENÍ JE URČOVĀNO PĀVĀM RUKOU.

PŘI KŮTŮVĚ-
TĀLNĀM BEKHEUD-
VĚM DRŽENÍ SPRĀVĀ-
NĀN NĀ VĀRCHU PŘEDNÍ
PĀSOČE DRĀDLĀ RĀKETY.
VTVĀŘÍ TAK ZĀK, OBLŮ-
KŮ ZAPĚSTÍ, KTERĚ PŘE-
POKLĀDĀ VELKŮU SILU
ZAPĚSTÍ, TĚCH, KTERĚ TŮ
DRŽENÍ VĚTVĀŘÍ. VYZKŮU-
SEJTE, JĀKY VÝSLEDEK
BY MĚLO PŘI VĀŠICH
UDĚRECH.

20

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980