

## Tenis – mírně pokročilí

**Vyučující:** Mgr. Iva Veberová

**Rozvrh:** čtvrtek 12:30 – 14:00



### **Anotace:**

- komplexní tenisový trénink
- zdokonalování techniky jednotlivých úderů
- procvičování hry na síti, podání
- herní cvičení, průpravné hry
- práce nohou a pohyb na kurtu
- sparing
- [pravidla hry](#)

**S sebou:** sportovní oblečení a obuv na venkovní kurzy (antuka) a do nafukovací haly, tenisové rakety jsou k dispozici

Šatny jsou v objektu tenisového klubu (cihlový dům, vchod od tenisových kurtů). Pro příchod k hale využijte horní vchod do areálu SCUK. Nutné je mít svůj zámek, případně je možné si vzít všechny věci do haly nebo se převlékat přímo v hale. Přezouvání do čisté sálové obuvi probíhá až v nafukovací hale!!