

## Tenis - začátečníci

**Vyučující:** Mgr. Iva Veberová

**Rozvrh:** úterý 11:30-13.00  
čtvrtek 11:00-12:30

### **Anotace:**

- nácvik držení rakety
- základní tenisové údery
- práce nohou a pohyb na kurtu
- nácvik podání
- pravidla hry



**S sebou:** sportovní oblečení a obuv na venkovní kurty (antuka) a do nafukovací haly, dle počasí.

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!!