

Το τένις στο Δημοτικό σχολείο-Γυμνάσιο-Λύκειο

## Ελληνική Ομοσπονδία Αντισφαίρισης



# ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- 1-2 φιλεδάκια μίνι τένις
- 10-12 ρακέτες τένις (μικρού μεγέθους 25-26)
- 25-30 μπαλάκια του τένις (με μικρότερη πίεση-χαμηλότερη αναπήδηση)
- Πλαστική κορδέλα
- Χαρτοταινία ή κιμωλία
- Κώνους, στεφάνια, σχοινάκια, κ.α.



# Κύλισμα της μπάλας από καθιστή θέση



# Κύλισμα της μπάλας από όρθια θέση



# Προασκήσεις με την κόκκινη μπάλα



- Πέταγμα της μπάλας σε ζευγάρια με σκάσιμο στο έδαφος

# Ασκήσεις με την μπάλα στο φιλέ



# Ρακέτα και μπάλλα







# Οι μαθητές χωρίζονται σε σταθμούς



# Δ' δημοτικού





# Αλλαγή σειράς με τους βοηθούς



# Και η Διευθύντρια παίζει τένις



# Οι μαθητές περιμένουν την σειρά τους



# 1ο Δημοτικό σχολείο Σκιάθου





# 4η ,5η , 6η Δημοτικού



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

