

# TENISAS

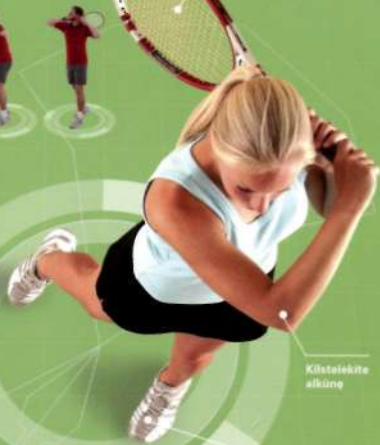
## ŽAIDIMO TECHNIKA IR TAKTIKA



Kiekvieno žingsnio vaizdas  
ir išsami analizė



Maksimali raketės  
aukštyn ir atgal



Kūno  
sąranga

Perkalkite kūno  
svorį



Sekite kamuoliuką

John Littleford ir Andrew Magrath



<b>Įvadas</b>	<b>6</b>
<b>Apie šią knygą</b>	<b>7</b>
<b>Smūgiai</b>	<b>8</b>
Pirmieji žingsniai	10
Kaip laikyti raketę	12
Dešinysis stipriai suktas smūgis	16
Kairysis abiem rankomis stipriai suktas smūgis	24
Kairysis viena ranka stipriai suktas smūgis	32
Kairysis pjaunamasis smūgis	38
Trumpas kairysis smūgis	45
Pjaunamasis padavimas, suteikiant kamuoliukui šoninį sukimąsi	46
Stipriai pjautas / suktas padavimas	54
Dešinysis pjaunamasis smūgis	62
Trumpas dešinysis smūgis	69
Aukštas dešinysis smūgis ore	70
Trumpas dešinysis smūgis ore	74
Žemas dešinysis smūgis ore	76
Žemas dešinysis smūgis vos tik atšokus kamuoliukui	80
Vidutinio aukščio kairysis smūgis ore	82
Trumpas kairysis smūgis ore	86
Žemas kairysis smūgis ore	88
Žemas kairysis smūgis vos tik atšokus kamuoliukui	92
Padavimo priėmimas	94
Dešinioji stipriai sukta žvakė	100
Kairioji stipriai sukta žvakė	108
Dešinysis smūgis iš viršaus	114
Kairysis smūgis iš viršaus	120
Dešinysis suktas smūgis ore	126
Kairysis viena ranka suktas smūgis ore	132
Kairysis abiem rankomis suktas smūgis ore	136

<b>Mokomės taisyklių</b>	<b>140</b>
Pradėkime	142
Skaičiuoklė	144
Padavimo ir pasikeitimo smūgiais taisyklės	146
Etika	148
<b>Taktika</b>	<b>150</b>
Padavimo taktika	152
Taktika atmušant padavimą	154
Pirmųjų smūgių taktika	156
Smūgis įstrižai aikštelės ir palei liniją	158
Pasikeitimo smūgiais taktika	160
20 žingsnių į sėkmę	162
Taktika žaidžiant poromis	164
Žaidėjui sugrįžus po pertraukos	170
Žodynėlis	172
Užrašams	174

