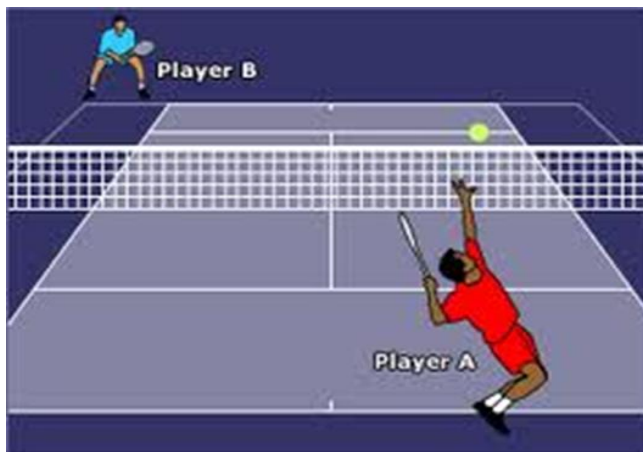


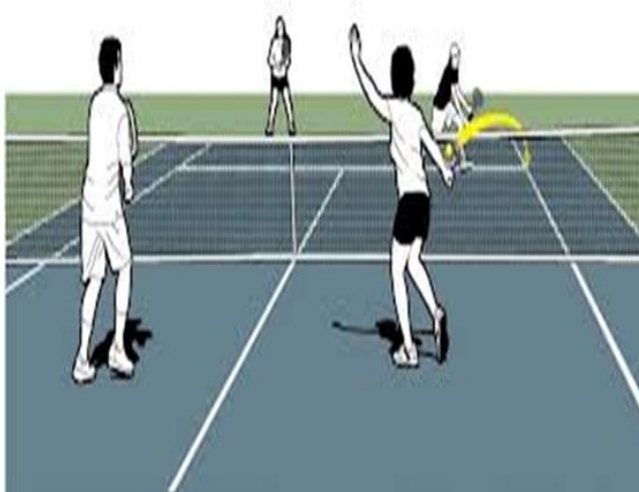
TENNIS

Τι είναι το τένις;

Το τένις ή αντισφαίριση, είναι ένα ωραίο και εύκολο αθλητικό παιχνίδι! Στο οποίο 2 φίλοι-παίκτες ανταλλάζουν μπαλιές μεταξύ τους. Στο τένις υπάρχουν 2 είδη παιχνιδιού: το μονό, με έναν παίκτη σε κάθε πλευρά του γηπέδου, και το διπλό, με δύο παίκτες στην κάθε πλευρά.



Μονό παιχνίδι



Διπλό παιχνίδι

Στο τένις υπάρχει ένα φιλέ που μοιράζει το γήπεδο σε 2 μέρη και πρέπει ο παίκτης να στείλει την μπάλα στην άλλη μεριά του φιλέ και να χτυπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου.



Υπάρχει μια μπάλα, μια ρακέτα και ένα γήπεδο για τη διεξαγωγή του παιχνιδιού!

Στο τένις πρέπει να έχεις καλούς τρόπους συμπεριφοράς! Για παράδειγμα,

- να μην εκνευρίζεσαι με τους αντιπάλους σου
- να κάνεις χειραψία με τον αντίπαλο σου με το τέλος του παιχνιδιού
- να παίρνεις την τσάντα σου, στο γήπεδο, με τα χρειαζόμενα σου (π.χ νερό, πετσέτα, ρακέτα, μπάλες, καπέλο).
- Να μαζεύεις τις μπάλες σου στο τέλος της προπόνησης ή του παιχνιδιού.

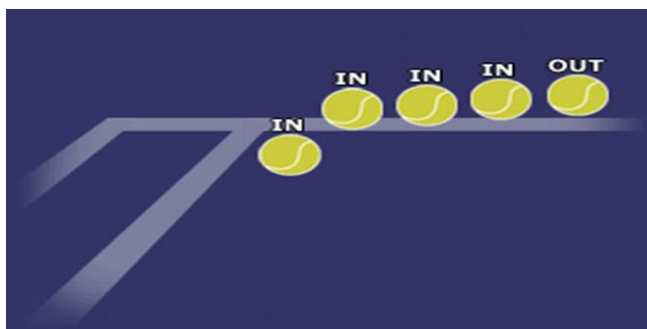


Κανονισμοί παιχνιδιού

Η μπάλα είναι καλή αν....

1. Περάσει πάνω από το φιλέ
2. Πέσει στην αντίθετη μεριά του γηπέδου
3. Χτυπήσει μια φορά στο γήπεδο και ο αντίπαλος την επιστρέψει ή δεν χτυπήσει στο γήπεδο και ο αντίπαλος την επιστρέψει αμέσως

Μπάλα που αγγίζει την γραμμή: Η μπάλα που πέφτει πάνω σε γραμμή, θεωρείται ότι έπεσε μέσα στο γήπεδο που περικλείεται από αυτή τη γραμμή.



Η μπάλα δεν είναι καλή αν.....

1. Αν πέσει πάνω στο φιλέ και μένει στη μεριά σου.
2. Αν πέσει έξω απ' το γήπεδο.
3. Αν την αφήσεις να χτυπήσει κάτω 2 φορές και μετά την επιστρέψεις.

Το παιχνίδι αρχίζει με το σέρβις

Το παιχνίδι ξεκινάει με την εκτέλεση του σέρβις και παίζεται ο πόντος. Ο ένας παίκτης σερβίρει για ολόκληρο το παιχνίδι-game, το οποίο αποτελείται από 4 πόντους. Οι παίκτες ανταλλάσσουν μπαλιές μεταξύ τους, μέχρι ένας παίκτης να κερδίσει τον πόντο.

Το μέτρημα στο τένις

Ένα παιχνίδι τένις, χωρίζεται σε πόντους, παιχνίδι (games) και σετς. Ένα σετ αποτελείται από παιχνίδια (games) (τουλάχιστον έξι), τα οποία με τη σειρά τους αποτελούνται από πόντους.



Οι πόντοι έχουν ως εξής, με το σκορ του παίκτη που σερβίρει να ανακοινώνεται πρώτο:

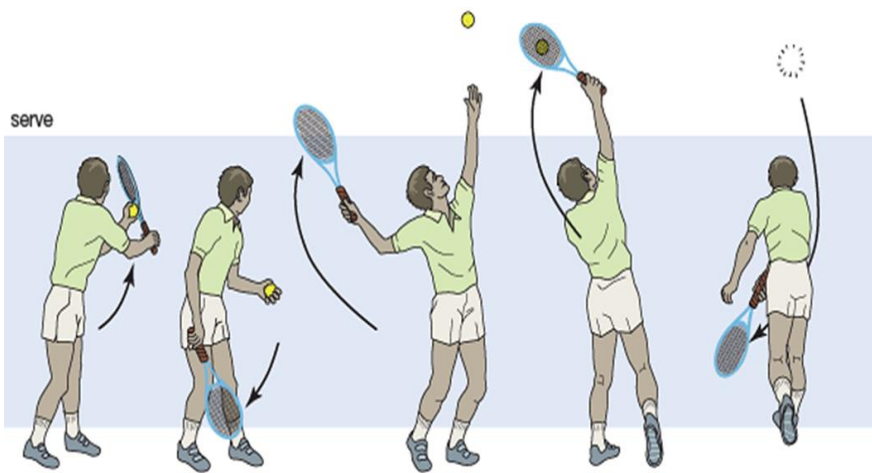
Κανένας πόντος 0 (love)

Ο α' πόντος είναι 15

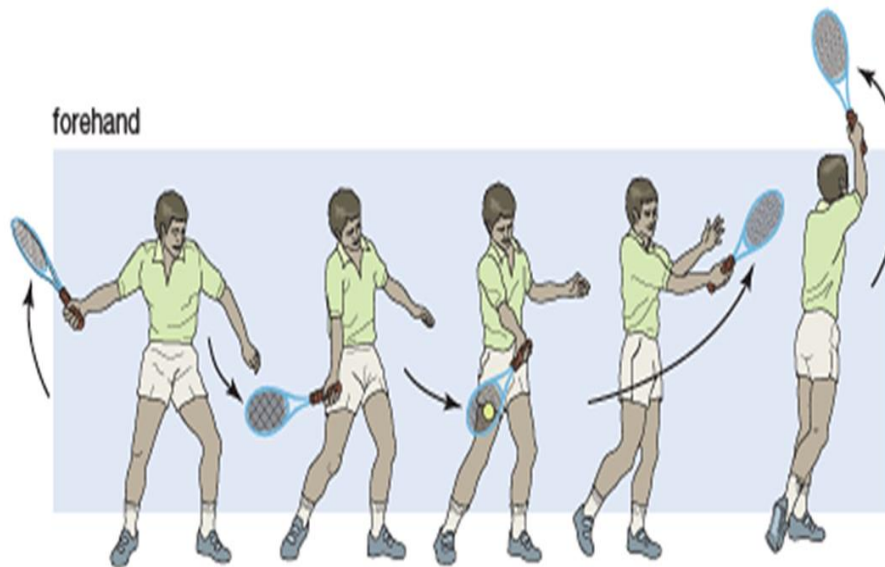
Ο β' πόντος είναι 30

Ο γ' πόντος είναι 40

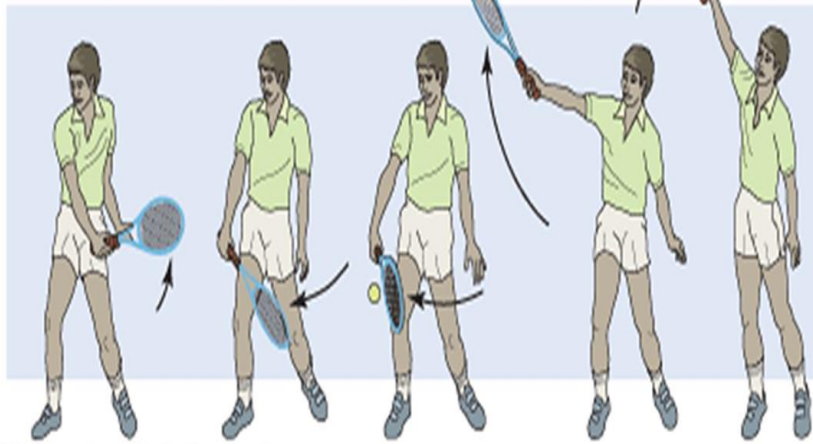
Ο δ' πόντος είναι παιχνίδι-game (όπου ο παίκτης κερδίζει το παιχνίδι-game).



Το Forehand και το Backhand είναι 2 βασικά χτυπήματα που χρησιμοποιεί ο παίκτης για να χτυπήσει την μπάλα, να την περάσει πάνω από το φιλέ και να χτυπήσει μέσα στο γήπεδο του αντιπάλου.



backhand



© 2000 Encanto Sports Publishing, Inc.

Θέση ετοιμότητας



Η «θέση ετοιμότητας» είναι μια ουδέτερη στάση (κοιτώντας τον αντίπαλο), που βοηθά τον παίκτη να έχει ισορροπία και να είναι έτοιμος για κάθε ενδεχόμενο. Ο παίκτης πρέπει να είναι σε θέση ετοιμότητας, ώστε να μπορεί να κινηθεί γρήγορα και εύκολα προς κάθε κατεύθυνση μέσα στο γήπεδο.

Οφέλη:

- Το τένις βοηθάει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως ευκινησία, ισορροπία, και συντονισμό κινήσεων.
- Στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του ατόμου, όπως επικοινωνία, η συνεργασία, η συναναστροφή με άλλα παιδιά, συνομήλικά του.
- Στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μέσα από τη συνεργασία της ομάδας και την προώθηση του υγιούς ανταγωνισμού.
- Προάγεται η σωματική και ψυχική υγεία.
- Διασκεδάζει, εκτονώνεται, ψυχαγωγείται.
- Μαθαίνει να είναι σίγουρο για τον εαυτό του και να λαμβάνει αποφάσεις και πρωτοβουλίες.
- Γυμνάζει όλο το σώμα.
- Δυναμώνει την καρδιά. Αποκτά περισσότερη αντοχή τόσο στο άθλημα όσο και σε διάφορες δραστηριότητες.

Θα πρέπει να μου απαντήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις και να μου τις στείλετε στην ηλεκτρονική μου διεύθυνση annaloizidou@hotmail.com μέχρι την ερχόμενη Παρασκευή στις 22/1/21

Απαντήστε στις ερωτήσεις . Κυκλώστε την σωστή απάντηση

1. Η μπάλα σου είναι καλή αν, περάσει πάνω από το δίχτυ.

Σωστό ή Λάθος

2. Η μπάλα σου είναι καλή αν, χτυπήσει μια φορά στο γήπεδο και ο αντίπαλος την επιστρέψει ή δεν την χτυπήσει στο γήπεδο και ο αντίπαλος την επιστρέψει αμέσως.

Σωστό ή Λάθος

3. Η μπάλα σου δεν είναι καλή αν πέσει πάνω από το δίχτυ και μείνει στην μεριά σου.

Σωστό ή Λάθος

4. Στο τένις πρέπει να μαζεύεις τις μπάλες σου στο τέλος της προπόνησης ή του αγώνα.

Σωστό ή Λάθος

5. Στο τένις θα πρέπει να έχεις καλούς τρόπους συμπεριφοράς.

Σωστό ή Λάθος

6. Ζωγράφισε τον αγαπημένο σου αθλητή του τένις.