

## ТЕНИСКИ ВЕЖБИ КОИ МОЖАТ ДА СЕ ПРИМЕНАТ ВО ДОМАШНИ УСЛОВИ

Секако потребна е асистенција и од родителите 😊



### Вежби за загревање



### Вежба 1

За оваа вежба е потребен конус (или било каков предмет со цел да го собере топчето во него) и едно тениско топче. Се потфрлува во вис и се фаќа со конусот.



### **Вежба 2**

Во оваа вежба целта е да се задржи топчето на рекет. Да се одржи баланс. На одредено време се прави промена на рекетот во другата рака.



### **Вежба 3**

Жонглирање на топката со рекет. На одредено време промена на рекетот во другата рака (да се активираат и двете раце).



#### **Вежба 4**

**Варијанта 1** - Водење на топката на рекет и оставање на топчето во корпата

**Варијанта 2**- Жонглирање на топката на рекетот и оставање на топчето во корпата



#### **Вежба 5**



### **Вежба 6**

Моторички вежби. За подобрување на движењето и трчањето. Може да се користи самолеплива трака за обележување на линии.



### **Вежба 7**

Потребни се брачи или било какви реквизити кои имаат округла форма, се изведуваат скокови со две и една нога



### **Вежби за истегнување.**

На секоја вежба да се прави задржување во таа положба од 10-15 секунди ( во зависност од можностите на детето).