

# OBSAH

PŘEDMLUVA .....	str. 3
ÚVODEM .....	str. 4
ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY PRO TENIS A REÁLNÉ MOŽNOSTI TRÉNINKU .....	str. 5

## **A<sub>1</sub>**

TECHNIKA, TAKTIKA A METODIKA JEDNOTLIVÝCH ÚDERŮ PRO ZAČÁTEČNÍKY (ZÁKLADNÍ - PŘÍMÉ ÚDERY) .....	str. 10
--	---------

## **A<sub>2</sub>**

TECHNIKA, TAKTIKA A METODIKA JEDNOTLIVÝCH ÚDERŮ PRO POKROČILÉ (SPECIÁLNÍ ÚDERY S ROTACÍ) .....	str. 24
--	---------

## **B**

TRÉNINK TECHNIKY, TAKTIKY A KONDICE (PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ) .....	str. 44
--	---------

## **C**

NA PORADĚ S EXPERTY (PĚT HVĚZDIČEK TECHNIKY A AKADEMIE NEJEN PRO RODIČE) .....	str. 70
--	---------

## **D**

A ZBÝVÁ DODAT (NEZBYTNÉ INFORMACE, TRÉNINKOVÝ DENÍK A ZÁVĚR) .....	str. 126
--	----------

## **BAREVNÁ PŘÍLOHA**

(VZOROVÉ TENISOVÉ ÚDERY) .....	uvnitř učebnice
--------------------------------	-----------------