

## RÜHMATUNNI TEEMAD IV TASE

1. Eeskäsi ja rebitud eeskäsi ning nende kasutamine
2. Tagakäsi ja löigatud tagakäsi ning nende kasutamine
3. Tilkpall ja selle kasutamine
4. Eeskäelöök liikumiselt
5. Tagakäelöök liikumiselt
6. Lendpallid
7. Rabak ja tõste
8. Serv ja tõrje ning nende variatsioonid
9. Harjutused eeskäe täpsusele
10. Harjutused tagakäe täpsusele
11. Ründava mängustiili õpetamine
12. Harjutused liikumise parandamiseks
13. Tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutuste läbiviimine tennisetreeningul
14. Tagajoonelöökide harjutused
15. Tagajoonelöökide treenimine, kombinatsioonid
16. Ümberjookstud eeskäsi
17. Tagajoonelt lendpallile üleminek

Kinnitatud ETL kutsekomisjoni koosolekul 26.11.2013