

2014年

7月のテーマ



一般クラス:「オープンスタンスと捻り」

ジュニアクラス:「相手の話を聞く」 制作:南部 TC

相手の速いボール、深いボールに対しては、オープンスタンスをうまく使うことで、比較的余裕をもって返球することができます！
もっとラリーを続けられるようにしたい！試合で粘り強くなりたい！
と考えている方は今月中に是非マスターして下さい！

腕とラケットは自然に動かせるように^^



打球前の腰の向きに注目

←GOOD!

腰を横に捻りながら足を定める。決めた足で蹴って、腰を正面に回す。腕とラケットは、あとから自然ついてくるようにしましょう！

腕力だけの“手打ち”になってしまう；；



BAD! →

正面を向いたままだと、腕の力を使わないとラケットが動きません。結果として、スイングが不安定になる、ボールに伸びがない、手首や肘を痛めやすい・・・



余裕のあるクラスでは「エアーK」にもチャレンジなんてことも！



注意!

オープンスタンスは楽で便利だけど、全部オープンスタンスにならないように気を付けてください。
余裕があるときは踏み込んで打ちましょう！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決めてレベル別にレッスンを行っています。
テーマはW（ホワイト）を除くすべてのレベル共通ですが、レベルによって難易度が違います。
1~2週目は基本的な内容が中心となり、3~4週目はより高度な内容になります。
テーマが決まっているからと言ってレッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。
テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。
さあ、今月奇数月はストロークになります。ポレーを磨いてワンランク上へ！