



8月テーマ

サービスの強化



回転のかけ方

ジュニアテーマ…正しい言葉遣い

スピンサーブをマスターして安全で確実なサーブを身につけましょう！

①グリップは回転がかけやすい
コンチネンタルグリップ



②スタンスは身体が開かないように クローズドスタンス。 ③トスは下から上にスイング出来るよ
頭の上に上げて行きます。



④一番のポイントはインパクトの時に面を
上に向けて当て軌道高くすること。



⑤インパクトの後ラケット面を外側に ⑥打ち終わりもクローズドスタンス
返してベースラインに沿って振ること。



トスを上げて頂点から落ちてきたボールを持ち上げるようにして打つことが大切です。

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、今月偶数月はストローク月間になります。サービスからしっかりとラリーをしましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。