

# TENİS

## TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ BACKHAND VURUŞ

**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakültesi**



# BACKHAND

---

- Teniste sağ elini kullananların soluna gelen topa, solak olanların sağına gelen topa rahat bir vuruş yapabilmeleri için gerekli olan tutuştur.
- Backhand tutuşu  şekilde incelenir.
  - Doğulu Backhand Tutuş ve Vuruş
  - Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş
  - Çift El Tutuş ve Vuruş



# BACKHAND

## Doğulu Forehand Tutuş ve Vuruş



- Doğulu, en yaygın bilinen tek el backhand tutuşudur. İster raketinizi bir anlığına bu şekilde tutunuz ister oyuna başlarken kullanınız, öğrenmesi ve kullanması kolay bir tutuş şeklidir.
- Maksimum dengeyi ve esnekliği sağlar, her türlü yüzeyde rahatça kullanılır ve size üstten eğrimle, alttan eğrimle backhand vuruş imkanı tanır. Bu tutuş şekliyle istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. Sert üstten eğimli top vuruşu, vole ve diğer vuruşları yapabilmek için yalnızca ufak bir değişiklik yeterlidir

# BACKHAND

## Doğulu Forehand Tutuş ve Vuruş



Sağ elini kullananlar için

- **1. Aşama:**
  - İşaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 1. bölgesine koyunuz.
  - El ayanızın tümsek kısmıyla 1-8 arasındaki bölgeyi destekleyiniz.
- **2. Aşama:**
  - Top ve raketin buluşma noktası duruşunuz ne olursa olsun, öndeki ayağınızın hafifçe önündedir.
  - Temas bölgesi dizlerden göğsün ortasına kadar olan kısımdır.

# BACKHAND

## Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş



- Yarı batılı backhand size üstten eğimli top vuruşları yapma imkânı tanır. Açılı vuruşlar ve üstten eğimli aşirtma (lop) vurmak için idealdir. Yüksek toplara hücum yapma yöntemleri, yolları da verir. Bununla birlikte ileri düzeyde beceri gerektiren temasta raket başını ivmelendirme işinin üstesinden gelmeniz zorunludur. Ayrıca güçlü bir bilek tutuşuna ihtiyaç vardır.

# BACKHAND

## Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş



- **1. Aşama :**
  - İşaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 8. bōlgesine koyunuz.
  - El ayasındaki tōmsek kısım, raket sapının 8. bōlgesini desteleyecek şekilde durmalıdır.
- **2. Aşama :**
  - Raketle topun buluşma noktası, duruşa bakmaksızın öndeki ayağınızın hemen ön-ilerisinde olmalıdır.
  - Temas bōlgesi, uyluk kemiği ortasından omuza kadar olan kısım olmalıdır.

# BACKHAND

## Çift El Backhand Tutuş ve Vuruş

---



- **Çift El Raket Tutuşu**
  - Çift el backhandden yararlanacaksanız ayaklarınızı hareket ettirmeye hazırlanmalısınız.
  - Bu tutuş ilave bir denge sağlasa da uzanma hareketinizi kısıtlar.

# BACKHAND AÇIK VURUŞ

---

- **1. Aşama:**
  - Topu bekleme pozisyonunu alınız.
  - Raketi iki elinizle tutunuz.
  - İstediğiniz zaman raket tutuőunuzu çevirebilirsiniz.
  - Geriye doğru raketi kavisle sallama hareketine başlayınız.
  - Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
  - Kalça ve omuzları fileye yan döndürünüz.
  - Raketi omuz hizasına kadar geriye çekiniz.
  - Kol dirsekten hafif bükölmüş olmalıdır



# FOREHAND AÇIK VURUŞ

---

- **2. Aşama:**
  - Ağırlık sağ ayak üzerinde olmalıdır.
  - Öne doğru raketi sallama hareketine başlayınız.
  - Sağ omuzun fileye doğru gelmesini sağlayınız

# FOREHAND AÇIK VURUŞ

---

- **3. Aşama:**
- Raketin topla buluşma bölgesinde, sağ bacağın önünden topa vurunuz.
- •Doğulu raket tutuşta temas bölgesi bel hizasındadır.
- Yarı batılı raket tutuşta temas bölgesi, belden omuz hizasına kadar olan kısımdır

# FOREHAND AÇIK VURUŞ

---

- **4. Aşama:**
- Tamamlama hareketini yapınız.
- Raket kolu hedefe uzanmış olmalıdır.
- Ağırlık sağ ayak üzerinde olmalıdır.
- El yaklaşık omuz seviyesinde durmalıdır.
- Raket başı hedefe doğrudur, yere dik durmalıdır

---

# Dinlediğiniz için teŖekkürler

**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakóltesi**

