

# TENİS

## TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI



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



# RAKET TUTMA

---

- Tenise başlarken ilk yapılması gereken raketi doğru şekilde tutmaktır. Sadece sağ elini kullanan öğrenciler için raket, beş parmakla raket sapını kavrayacak şekilde tutulmalıdır.
- Tutuş esnasında raket sapının alt kısmı el ayasından dışarıya taşmamalıdır.



# RAKET SAPI

- Raket sapı kesiti
- 1- Raket sapı tepe bolumu (TOP)
- 2- Sağ yan bolum
- 3- Sağ yan, dik bolum (flat side)
- 4- Sağ yan, alt bolum
- 5- Raket sapı alt bolumu
- 6- Sol yan, alt bolumu
- 7- Sol yan dik bolum (flat Side)
- 8- Sol yan bolum



oktenis.com

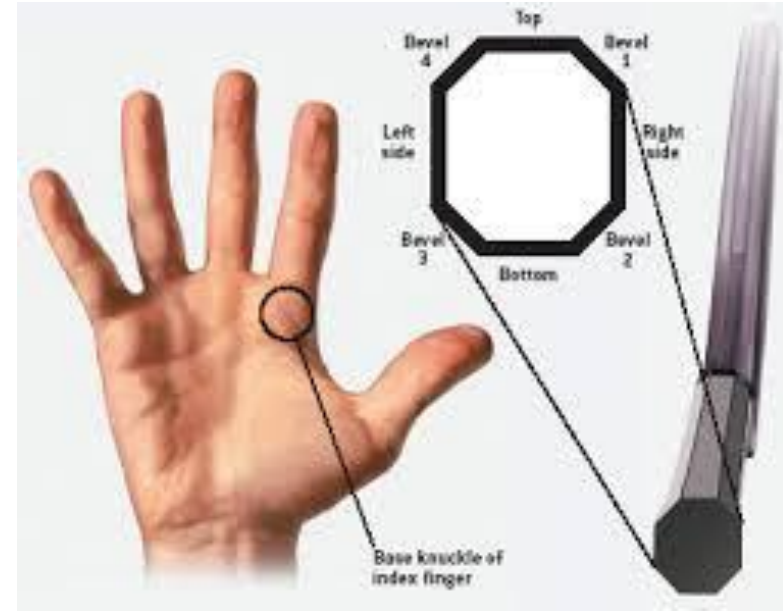
İşaret Parmağı Eklemleri

Tutuş Adı	Grip Boğumu
Continental	2
Eastern Forehand	3
Semi Western Forehand	4
Western Forehand	5
Eastern Backhand	1
Semi Western Backhand	8
Çift El Backhand	Sağ el 2 Sol el 7

Doğru Grip Tutuşunu Bulmak İçin Tablodan Yaralanabilirsiniz.  
Sol Elini Kullananlar Tam Ters Uygulama Yapmalıdır.

# RAKET TUTUŞ YERLERİNİ BELİRLEME

- Sağ elini kullanan oyuncular için belirlenen referanslar, raket kesiti üzerinde yandaki gibi numaralandırılmıştır. Bir tutuştan yararlanabilmek için elinizin işaret parmağının ilk boğumunu ve el ayasındaki tümsek kısmı (serce parmağı yastığı) uygun kenara dayayınız.
- Bu şekilde elinizin tutuş için doğru bir uzanışı olacaktır. Örneğin sağ elinizi kullanıyorsanız satır (continental) tutuş için işaret parmağınızın ilk boğumunu 1-2 nolu kenarlara (üstteki kenar ve sağ üst kenar) koyunuz. El ayası tümsek noktasını da (her iki noktada şekilde gösteriliyor) 2 No.lu kenar üzerine dayayabilirsiniz.



# RAKET TUTUŐUŐU

---



# RAKET TUTUŐUŐU

---



# TOP SEKTİRME

---

Teniste top sektirmeye başlamadan önce el göz koordinasyonunu geliştirmek gerekir.

top ağırlığını hissetmek,

topu elle buluşturabilmek

topa yön verebilmek



# RAKET İLE TOP SEKTİRME

---

Raketle topa yön verebilmek ve raketle topu doğru noktada buluşturmak için





---

# Dinlediđiniz için teŖekkürler

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

