

TENİS

TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ FOREHAND VURUŞ

Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi



FOREHAND

- Teniste sağ elini kullananların sağına gelen topa, solak olanların soluna gelen topa rahat bir vuruş yapabilmeleri için gerekli olan tutuştur.
- Forehand tutuşı üç şekilde incelenir.
 - Yarı Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş
 - Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş
 - Forehand Doğulu Tutuş ve Vuruş



FOREHAND

Yarı Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş



- Yarı batılı forehand tutuş hem güç hem de kontrol olanağı sunar.
- Yine temasta ileri bir raket başı sağlayarak el ayanızla (avuç içinizle) raketi desteklemenize olanak tanır.
- Yeni oyuncular için bu tutuş çok rahattır. Özellikle güçlü topspin öne dönüşlü toplar vurmaya elverişlidir. Bu nedenle çoğu profesyonel oyuncunun tercih ettiği bir tutuştur

FOREHAND

Yarı Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş



Sağ elini kullananlar için

- 1. Aşama :
 - İşaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 4. bōlgesine koyunuz.
 - El ayanızdaki tōmsek kısım, raket sapının 4. bōlgesini destekleyecek şekilde durmalıdır.
- 2. Aşama :
 - Raketle topun buluşma (temas) noktası öndeki ayağınızın hafifçe önündedir.
 - Raketle topun buluşma (temas) bōlgesi diz üzerinden omuz hizasına kadar olan kısımdır.

FOREHAND

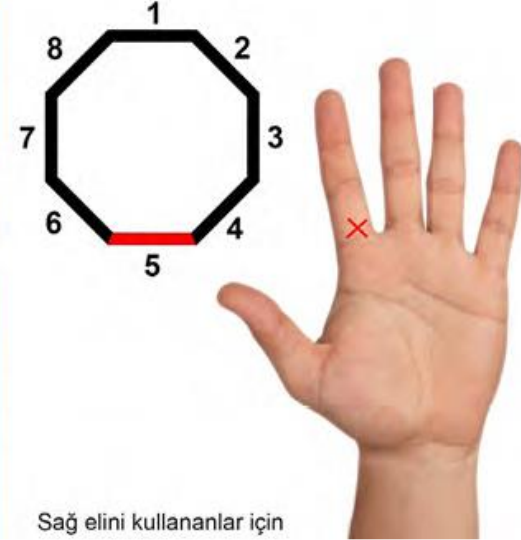
Batılı Forehand TutuŖ ve VuruŖ



- Batılı raket tutuŖu, A.B.D'nin batısında bulunan ve topun daha fazla sıçradığı beton tenis sahalarında kullanılan tutuŖlardan gelir. Yüksek ve üstten eğimli toplara vurmak için mükemmel bir tutuŖtur ama alçak ve geriye dönüşlü toplar için elverişli değildir.
- Batılı raket tutuŖunu başarabilmek için çok güçlü bir bilek ve mükemmel bir zamanlamaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle her oyuncuya tavsiye edilmez.

FOREHAND

Batılı Forehand TutuŖ ve VuruŖ



Sağ elini kullananlar için

- 1. AŖama:
 - İŖaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 5. bōlgesine koyunuz.
 - El ayasındaki tōmsek kısım sapın 5. bōlgesini destekleyecek Ŗekilde durmalıdır.
- 2. AŖama:
 - Temas noktası, Ŗndeki ayağınızın hafif ilerisindedir.
 - Temas bōlgesi, diz Ŗzerinden omuz hizasına kadar olan bōlgedir.

FOREHAND

Forehand Doğulu Tutuş ve Vuruş ve Vuruş



- Forehand vuruş için doğulu raket tutuşu, öğrenmesi ve kullanması kolay bir tutuştur.
- Kullanımı esnektir ve kendi sitilinize kolayca uyarlayabileceğiniz bir tutuştur. Her tür yüzeyde rahatlıkla kullanabilirsiniz. Bu tutuş üstten eğimli, kesik forehand yapma şansı sunar.
- Bu tutuş şekli, seçilmiş vole vuruşunu satır tutuşa çevirmek için yalnızca küçük bir değişiklik gerektirdiğinden fileye yaklaşırken bir avantaj sağlar.

FOREHAND

Forehand Doğulu Tutuş ve Vuruş ve Vuruş



Sağ elini kullananlar için

- 1. Aşama:
 - İşaret parmağınızın birinci boğumunu, raket sapının 3. bōlgesine getirin.
 - El ayanızın tümsek kısmını raket sapının 2-3. bōlgesine yaslayınız.
- 2. Aşama:
 - Raketle topun buluşma noktası (temas noktası) öndeki ayağınızın hafifçe önündedir.
 - Temas bōlgesi diz kapağından bel hizasına kadar olan bōlgedir

FOREHAND AÇIK VURUŞ

- **1. AŞama:**
 - Topu bekleme pozisyonunuzu alınız.
 - Tercih ettiğiniz raket tutuŐunu kullanınız.
 - Yarım kavisli geriye doğru çekme hareketi ile başlayınız.
 - Kalça ve omuzların fileye doğru paralel pozisyonda olması gerektiğini unutmayınız.
 - Sol elinizi bırakınız.
 - Sağ ayağınızı yana açınız.
 - AĞırlığınızı sağ ayağa veriniz.
 - Raket başı geriye doğru çekme hareketinin sonunda omuz ykseklığiyle denk olmalıdır.

FOREHAND AÇIK VURUŞ

- **2. Aşama:**
 - Raket kolunu vücuttan hafif uzaklaştırıp geriye doğru uzatınız.
 - Gelen topa, raketi sallama hareketinizi ayarlamak için raketi geri almaya hazırlanınız.
 - Öne doğru raketi sallama hareketine başlayınız.
 - Atış sırasında sağ bacak yerinde durmalıdır.
 - Sarkaclama hareketiniz vuruşunuza göre değişebilir

FOREHAND AÇIK VURUŞ

- **3. Aşama:**

- Temas noktası raket tutuşuna göre değişir.
- Yarı batılı tutuşta temas noktası, sağ ayağınızın hemen önündedir.
- Temas bölgesi kalçanızla omuzlarınız arasındadır

FOREHAND AÇIK VURUŞ

- **4. Aşama:**

- Tamamlayıcı hareketinizi yapınız.
- Vücut ağırlığınızı eşit bir şekilde yayınız.
- Raket kolu hedefe uzanmış durumda olmalıdır.
- Raket boğazını sol elinizle yakalayınız.
- Omzunuz üzerinde raketle hareketi bitiriniz.
- Tamamlayıcı hareketinizi kendiniz belirleyiniz.
- Nasıl kolayınıza geliyorsa o şekilde uygulayınız

Dinlediğiniz için teŖekkürler

Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakóltesi

