

TENIS: EL DEPORTE DE LA VITALIDAD

Con el tenis, puede estar en forma, vivir más tiempo y, lo más importante, divertirte mientras juegas un deporte que puedes disfrutar con tus amigos y familiares. Desarrollará tus habilidades atléticas, aprenderás trabajo en equipo y habilidades sociales. ¡Y podrás jugar al tenis toda la vida!

Mientras estés en casa, visita NetGeneration.com/tennisathome para ver todas nuestras clases virtuales de tenis, consejos de tenis, actividades divertidas y contenido educativo con temas de tenis de la Fundación USTA.

JUEGO DE PIERNAS

Hormigas de Fuego

Golpea los dedos de los pies en el suelo lo más rápido que pueda mientras alternas los pies.

Desplazamiento Lateral

Comience en una posición atlética (una posición preparada) y mueva los pies, pisando con los dedos de los pies, 4 pasos hacia la derecha y luego 4 pasos hacia la izquierda.

Salto Sobre Un Pie

Salta sobre un pie por 15 segundos hacia la izquierda y derecha saltando sobre una línea u objeto. Repetir con el otro pie.



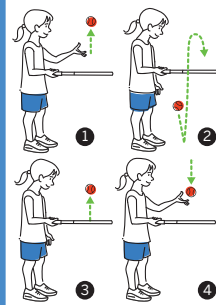
DESAFÍO DE EQUILIBRIO

Sostiene la raqueta (palma hacia arriba) y coloque una pelota o saco de frijoles encima. Comienza a caminar mientras balanceas la pelota o saco.



Agregue un desafío cambiando su movimiento a desplantes

MATATENA

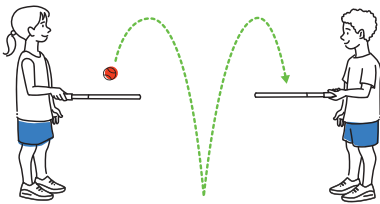


Lanza la pelota y deja que rebote. Golpéala con la raqueta (palma hacia arriba) una vez y atrapa la pelota con tu mano libre; di "uno".

Lanza, rebota, golpéala dos veces y di "dos". Continúa hasta llegar a "cinco", o cinco seguidos

Sigue desafiándote a ti mismo superando cuántas veces puedes hacerlo seguidas.

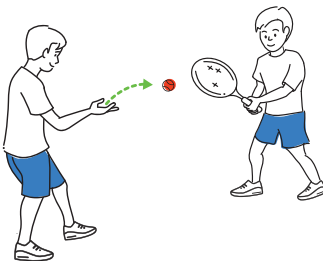
RALLY DE COMPAÑEROS



Toma un miembro de la familia y retrocedan 3 pasos el uno del otro. Un jugador deja caer la pelota, la hace rebotar y la golpea con la raqueta (palma hacia arriba).

Después del próximo rebote, el compañero golpea la pelota de regreso. Prueba y establece un récord para el rally más largo.

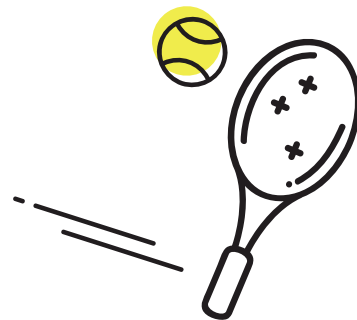
TIRA, VOLEA, ATRAPA



Los jugadores comienzan a 6 pies de distancia. Un jugador arroja la pelota por debajo del hombro a su compañero quien golpea la pelota en el aire (volea) de regreso. El lanzador atrapa la pelota después de un rebote. Cambia de roles después de 6 lanzamientos.

ACTITUD DE GRATITUD

Haz un dibujo de una pelota de tenis o una raqueta de tenis. Escribe sobre por qué te encanta jugar deportes y por qué estás agradecido por tu padre o tutor.



Mira nuestros canales sociales

[ustasocal](https://www.instagram.com/ustasocal)

[USTA Southern California](https://www.facebook.com/USTA.SouthernCalifornia)

www.ustasocal.com

Tag us for a chance to be featured!



Si desea ver más actividades de tenis y ejercicios como estos, ¡encuentre más en nuestro sitio web aquí!



¿Tiene alguna pregunta o necesita más información?

Email Tiffany a tmai@scta.usta.com

o Evan a esmith@scta.usta.com



SOUTHERN CALIFORNIA