



Pensjonat ARKA

POZNAJ TEN SPORT

KORT

Jeśli rozpoczynasz naukę gry w tenisa, możesz ćwiczyć, odbijając piłkę od ściany lub grając z kolegami na placisku. Jednakże, aby rozegrać prawdziwy mecz, musisz się wybrać na kort tenisowy.

WIELKI LINE
Kort tenisowy to prostokąt o długości 23,77 m i szerokości 8,23 m (w grze singlowej), a w całości osłonięty siatką lub siatką z siatki. Linia wyznaczająca koniec kortu, jednak nie jest to linia końcowa, gdyż jest wyznaczona dopiero w momencie, gdy piłka wyślizga się poza linię gry.

LINIA KOŃCOWA
Linia końcowa (linia końcowa) jest granicą kortu. Jej długość wynosi około 11 m, podczas serwowania piłka musi znajdować się poza tą linią.

SIATKOWANIE ŚRODKA NA LINIĘ KOŃCOWĄ
Znak siatkowy na linii końcowej wskazuje jej środek. Gdy serwujesz z prawej strony togi mekka, musisz skierować piłkę po przekątnej do lewej części pola serwisowego przeciwnika, a gdy zwracasz z lewej strony, kieruj piłkę na skraj do pola przeciwnego. Pamiętaj, że pierwszy serwis w grze należy wykonać z prawej części kortu.

NIE BOCZNE DO GRY POIĘTYNCE
Linie boczne singlowe wyznaczają granicę kortu dla meczów singlowych (jednostronnych).

NIE BOCZNE DO GRY PODWÓJNE
Linie boczne podwójne wyznaczają granicę kortu dla gry w deblo (podwójny). Przeważnie pomiędzy linią boczną a siatką ma szerokość 1,27 m.

RODKOWA LINIA SERWISOWA
Środkowa linia serwisowa dzieli obszar między siatką a linią boczną na dwa pola serwisowe (10% kortu).

NABIEŻCZYNIA
Nabieżczynia kortu tenisowego może być twarzą (np. asfaltowa, cementowa czy pokryta parkietem), cegłana (tzw. korty ceglane), betonowa lub trawiasta. Nabieżczynia stosowana także jest na kortach ceglanych, sprężynowych, jednak dzisiaj nie wyjątkiem jest ona wyjątkiem. Natomiast gładkie nabieżczynie, takie jak trawa, powodują ślizgnięcie się piłki i jej wolne odbicie.

SIATKA
Siatka zawieszona jest na dwóch słupkach w taki sposób, aby wypełniła przestrzeń pomiędzy nimi. Średnie siatki zainstalowane są na wysokości 1,07 m.

LINIA SERWISOWA
Linia serwisowa boczna leży pod kątem prostym do środkowej linii serwisowej, a jej długość wynosi na pola przeciwno 10,11 m. Środkowa linia serwisowa i siatka, punkt oznaczający służy.

POLA SERWISOWE
Po obu stronach kortu znajdują się dwa pola serwisowe o wymiarach 6,4 na 4,12 m. Kiedy serwujesz, przeciwnik stoi po prawej lub lewej stronie od wzdłuż linii końcowej i obracając piłkę po przekątnej w kierunku pola serwisowego przeciwnika. Po każdym punkcie meczu serwującego zmienia pole serwisowe, na które serwuje.

Ćwiczenia

Kręgosłup szyjny