



12月のテーマ スマッシュ強化



ジュニアテーマ…「全力行動」

フック良くボールの落下点に入りスマッシュで攻撃すまっしゅ！

落下点に入れなかったり、打点が不安定な場合はつなぐスマッシュorハイボレーで返球しましょう！積極的なネットプレーでレベルUPしましょう！



レディポジション
「おっ！ロブがくる！」



☆準備☆①右足を後ろへ準備②テークバックはラケットは顔の横を
通って肘は肩の高さくらいに準備③左手でボールを指すイメージ

打点は身体のやや前。インパクトの際肘が頭の高さになるように！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、レベル別にレッスンを行っています。
テーマはW（ホワイト）を除くすべてのレベル共通ですが、レベルにより難易度が異なります。
1～2週目は基本的な内容が中心となり、3～4週目はより高度な内容になります。
テーマが決まっているからといって、レッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。
テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。