

5月のテーマ

ストローク オープンスタンス

ジュニアテーマ…「ボールアップ」

速いタイミングで打つ時や時間が無い時オープンスタンスを利用しましょう!

- ① 軸足に体重をしっかり乗せる(フォアは右足、バックは左足)
- ② ボディターンを使う
- ③ 体幹のひねり戻しを使いフォロースルーを打球方向へ!
- ④ リターンでも使いましょう



軸足にのってボディターン



打球方向へ押す



体幹のひねり戻し

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。