

REDAKTOR
MARCHEWKA

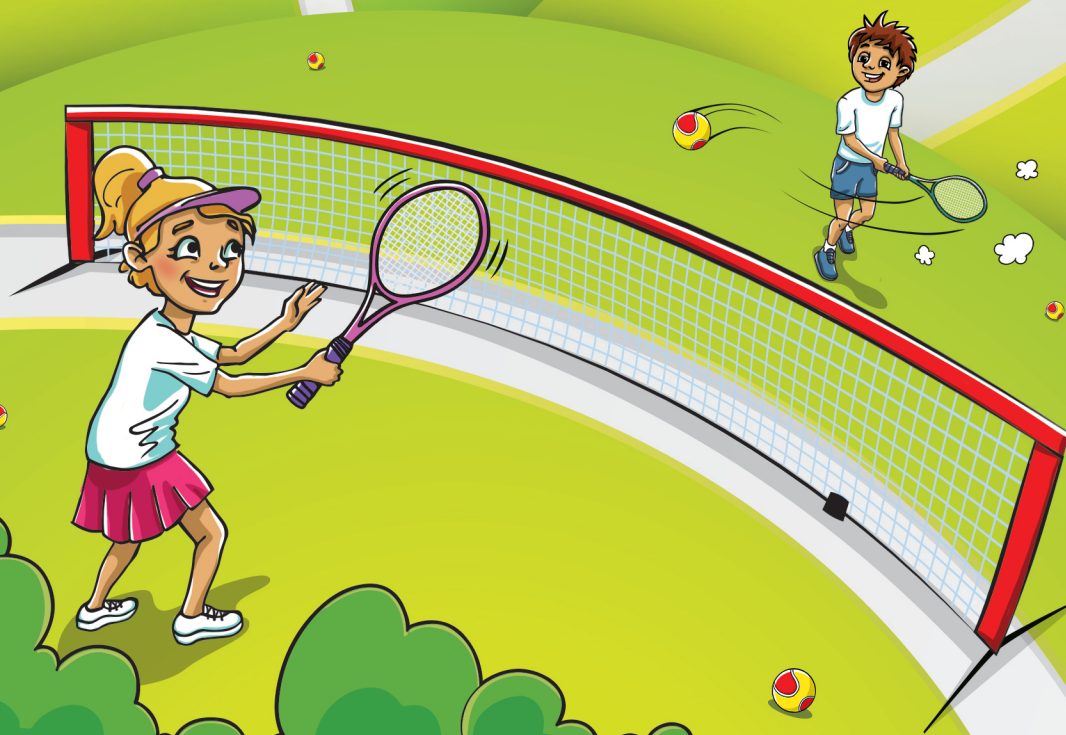


KATEGORIA
CZERWONA

W ŚWIECIE TENISA

Tenisowy motywator młodego tenisisty

Michał Filipiak



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki, których dysponentem
jest Minister Sportu i Turystyki.



SUPER, ŻE JESTEŚ

Miło Cię powitać w kolorowym świecie tenisa! Przed Tobą wspaniała przygoda. Trenuj, zdobywaj wiedzę i umiejętności. Przygotowaliśmy dla Ciebie zadania, zagadki i ciekawostki, które będą Ci towarzyszyć przez najbliższe 12 miesięcy.

Zajrzyj na kolejną stronę!



POZNAJMY SIĘ!



Czas, aby się lepiej poznać. Oto **redaktor Marchewka** - częsty gość wydarzeń sportowych dla dzieci. W swojej pracy odwiedza boiska, hale sportowe, stadiony lekkoatletyczne.

Przeprowadza wywiady z najmłodszymi sportowcami, nagrywa relacje do social mediów i pisze artykuły. W wolnych chwilach sam uprawia sport!

Imię i nazwisko:

Aleksander Marchewka

Zawód: redaktor sportowy,

Wiek: 53 i pół roku,

Ulubiony sport:

wszystkie,

Ulubiona potrawa:

sałatka warzywna z dużą ilością marchewki



Mówią na mnie **Piłka Czerwona**. Mieszkam w klubie tenisowym z innymi piłkami - Gąbczastą, Pomarańczową, Zieloną, Żółtą i Piłką Prababcią. Wszystkie uwielbiamy tenis, ale według trenerów

to właśnie ja najlepiej bawię się z dziećmi w Twoim wieku. Jestem dość miękka i nieco większa od pozostałych (no może z wyjątkiem Gąbczastej). Specjalnie dla Ciebie poruszam się z mniejszą prędkością. W ten sposób pomagam Ci w szybkim opanowaniu umiejętności tenisowych!

Imię i nazwisko:

Piłka Czerwona,

Zawód: pomocnik podczas treningów dla dzieci,

Wiek: tydzień,

Ulubiony sport: to chyba oczywiste - TENIS!!!!,

Ulubiona potrawa:

przecież piłki nie jedzą!:)

Znasz już mieszkańców kortów i redaktora Marchewkę. Czas, abyśmy poznali Ciebie. Opowiedz nam o sobie?

Jak masz na imię? _____

Ile masz lat? _____

Ile masz wzrostu? _____

Gdzie mieszkasz? _____

Która ręką potrafisz dalej rzucić piłkę?

Jaka jest Twoją ulubiona książka?

Czy masz w domu piłkę do tenisa? _____

Jaka jest Twoja ulubiona zabawka?

Umiesz rozwiązać zagadkę?



Choć nie jest królestwem
To posiada zamki
Skrywa tajemnice
Ma swe zakamarki
Noszą ją na kortach
A w niej strój, rakiety
Skakanki, ręczniki
Piłki, krem, skarpety

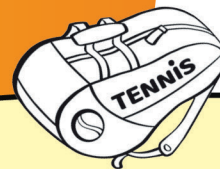


Ciekawostka:

Co roku na świecie produkuje się około 350 milionów piłek tenisowych. Podczas oficjalnych meczów turniejowych większość piłek używanych jest jedynie przez 20 minut.



PIERWSZY TRENING



Przed pierwszą wizytą na kortach

Już za chwilę wybierzesz się na swój pierwszy trening. Poznasz trenerkę albo trenera i swoich rówieśników. Sprawdź, czy masz ze sobą strój sportowy , odpowiednie obuwie , butelkę wody niegazowanej i dobry humor .

Podczas zajęć wykaż się uważnością. Będę miała do Ciebie kilka pytań.



Już po treningu. Pamiętasz?

- nazwę Twojego klubu _____
- kolor kortu, na którym odbył się trening _____
- liczbę osób w Twojej grupie _____
- imię Twojej trenerki / Twojego trenera _____
- imię nowej koleżanki lub nowego kolegi _____
- zadanie, które podobało Ci się najbardziej _____
- przybory, z których korzystaliście podczas treningu _____



Zadanie:

Rzucając piłką „od dołu”, traf 3 razy do celu wyznaczonego przez trenera. Wykonaj zadanie prawą i lewą ręką.

TENISOWY SAVOIR-VIVRE

Tenis to gra o długiej i wspaniałej tradycji. Równie ważne jak skuteczne zagrania, są: **odpowiednie zachowanie na kortach i przestrzeganie zasad fair-play.**

Które z poniższych zdań jest według Ciebie zgodne z prawdą?

W razie wątpliwości zapytaj trenerkę/ trenera.

	Prawda/ Fałsz	
Dobrze, aby na trening przybyć przed czasem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W tenisa można grać w dowolnych butach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wchodząc na kort, nie wolno przeszkadzać innym grającym.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na kortach dozwolone jest jedzenie kruchych ciasteczek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Po przegranym punkcie wypada głośno krzyknąć.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Należy docenić wysiłki i udane zagrania innych.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Po treningu dziękuję się trenerowi oraz koleżankom i kolegom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprzęt i piłki zbierają trenerzy wraz z obsługą kortów.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ciekawostka!

Będąc na trybunach podczas meczu tenisowego, należy zachować ciszę. W trakcie trwania wymian zabronione jest rozmawianie, przemieszczanie się, czy korzystanie z telefonu. Pstttt!!!

Zadanie:

Rzucając piłką znad głowy, traf 3 razy do celu wyznaczonego przez trenera. Wykonaj zadanie prawą i lewą ręką.



PAŹDZIERNIK
MIEJSCE NA NAKLEJKĘ

WYPOSAŻENIE TENISISTY



Piłka i rakieta to dwa najważniejsze atrybuty tenisisty. Ponumeruj piłki w odpowiedniej kolejności od 1 do 5, zaczynając od tych dla przedszkolaków a kończąc na piłkach dla dorosłych. Dam Ci kilka podpowiedzi:

- ➔ Piłka dla przedszkolaków jest największa ze wszystkich.
- ➔ Po Gąbczastej przechodzi się do gry główną bohaterką tej książki.
- ➔ Piłka dla dorosłych jest jednokolorowa.
- ➔ Gdy ktoś opanuje grę Piłką Zieloną, może zacząć grać piłką dla dorosłych.



Piłka Zielona



Piłka Pomarańczowa



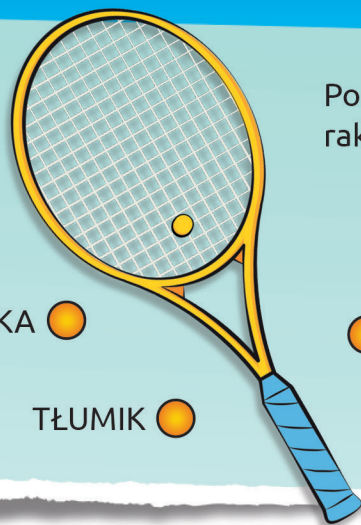
Piłka Żółta



Piłka Gąbczasta



Piłka Czerwona



GŁÓWKA ●

TŁUMIK ●

Połącz odpowiednie części rakiety z ich nazwami:

● SERCE

● STÓPKA

● NACIĄG

● RĄCZKA

Rakieta

Ma stópkę, bez nogi
I serce pod głową
Jedną tylko rączkę
Z owijką wciąż nową
Wbrew nazwie nie lata
Choć zdaje się lekką
Czasem przez laików
Zwana też „paletką”



Zadanie:

Podbijaj piłkę rakieta do góry. Licz odbicia. Wykonaj 3 próby i zapisz swój najlepszy wynik.

CZĘŚCI KORTU

Na kortcie tenisowym znajduje się kilka linii. Każda z nich posiada swoją funkcję i nazwę. Wskaż linie na kortcie:

Środkowa - najkrótsza ze wszystkich linii

Boczna singlowa - ogranicza kort po bokach, gdy gra się singla (jeden na jednego)

Końcowa - zza niej wykonuje się serwis

Serwisowa - zagranie serwisu za tę linię oznacza aut

Boczna deblowa - ogranicza kort po bokach, gdy gra się debla (dwóch na dwóch)

Znacznik linii końcowej - wyznacza środek linii końcowej. Pomocny do ustawienia się przy serwisie



Pamiętaj! Jeśli piłka dotknie odpowiedniej linii choćby najmniejszą swoją częścią, uznawana jest za "piłkę dobrą".

Zosia trenuje serwis. Dotychczas zaserwowała 10 razy. Zaznacz „x” ślady piłek, oznaczających prawidłowo wykonany serwis i „o” ślady piłek autowych.

Ile razy trafiła w karo serwisowe:

Ile razy zagrała w aut:

Zadanie:

Zaprezentuj trenerowi pozycję wyjściową oraz prawidłowe chwytty do forhendy i bekhendy. Raz forhend, raz bekhend - na przemian 6 razy. Potrafisz zmienić chwyt z zamkniętymi oczami?

GRUDZIEŃ
MIEJSCE NA NAKLEJKĘ

LIST DO ŚW. MIKOŁAJA

W zeszłym miesiącu nieopodal domu Zbyszka otwarto nowoczesny obiekt tenisowy. Chłopiec bardzo chciałby rozpocząć naukę gry w tenisa, ale jego wiedza o tej dyscyplinie sportu jest na razie mała. Ponieważ zbliżają się święta Bożego Narodzenia, Zbyszek zdecydował, że poprosi św. Mikołaja o skompletowanie odpowiedniego sprzętu. Pomóż Zbyszkowi, zakreślając odpowiednie odpowiedzi.

Drogi Święty Mikołaju,

Oglądałem w telewizji mecz tenisistów i przyznaję, że bardzo mi się ten sport spodobał. Chciałbym rozpocząć grę w tenisa, więc postanowiłem poprosić Cię o **raketę, kij golfowy** oraz komplet nowych **piłek, lotek**. Mam siedem lat, więc najlepsze będą dla mnie piłki **twarde, czerwono-żółte**. Dodatkowo przydałyby się buty **z kolcami, z płaską podeszwą** oraz **frotki na ręce, kombinezon**. Jeżeli starczy Ci pieniędzy, byłbym wdzięczny za **bidon na wodę, paczkę czipsów** a także **krótkie spodenki, kask i koszulkę, sweter**.

Z pozdrowieniami,
Zbyszek



Ciekawostka!

Czy wiesz, że z piłek tenisowych można zrobić ozdoby świąteczne? Spójrz!



TURNIEJ TENISOWY

Zosia wraz ze swoją najlepszą przyjaciółką Igą wzięły udział w turnieju o puchar Piłki Czerwonej! Tuż po zakończeniu rozgrywek dziewczynka zdała relację telefoniczną swojemu bratu Bartkowi.



- Halo!
- ZOSIA?
- No pewnie, że ja. Już po turnieju!
- Jak było?
- Super! Świetnie się bawiłam. Trafiłam do grupy A razem z BLANKĄ, KONSTANCJĄ i IGĄ.



Pozostałe dziewczyny przydzielono do grupy B. Z każdej grupy awansowały dalej dwie zawodniczki. W półfinale trafiłam na OLEĘ, a moja przyjaciółka na MARCELINĘ. Obie przegrałyśmy mecze półfinałowe i zagrałyśmy o 3 miejsce. Wygrałam 10/8 10/7. Puchar za pierwsze miejsce zdobyła MARCELINA, która w finale pokonała moją rywalkę z półfinału 10/6 3/10 10/8. Mocno zgłodniałam, poprosiłam mamę żeby przygotowała coś dobrego na kolację!

- Jasne! Dobra robota, siostrzyczko!

Oto lista wszystkich uczestniczek turnieju:

Zosia, Marysia, Kasia, Blanka, Konstancja, Marcelina, Ola, Iga.

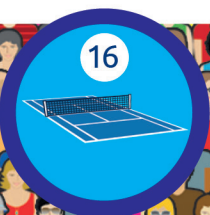
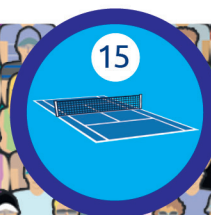
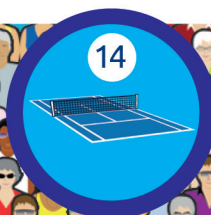
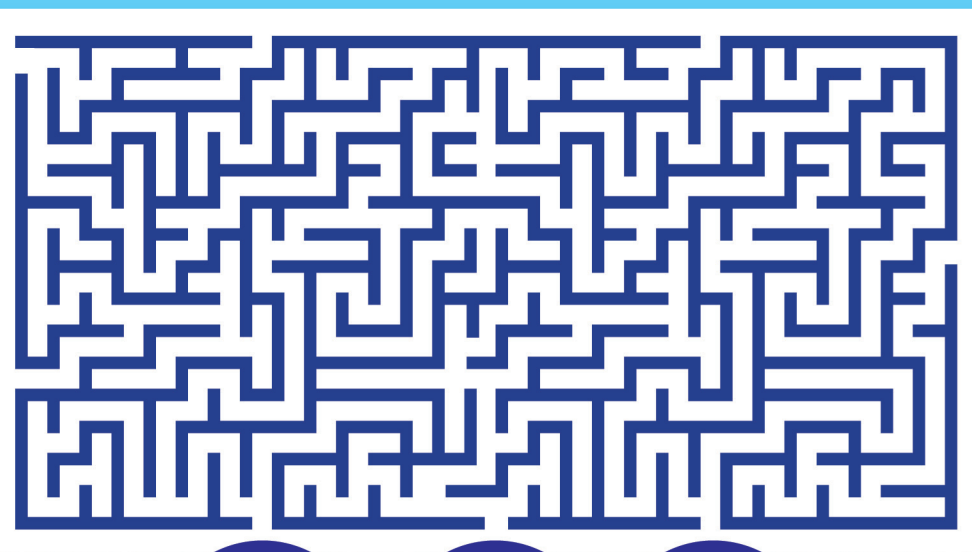
Pomóż Bartkowi uzupełnić tabelki oraz wpisać podane przez Zosię wyniki meczów.



GRUPA A 🎾	GRUPA B 🎾	PÓŁFINAŁY 🎾		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
KONSTANCJA	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	KASIA			
		FINAŁ 🎾		
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		MECZ O 3. MIEJSCE 🎾		
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

AUSTRALIAN OPEN

Halo, halo! Tu redaktor Marchewka! Dziś witam Was z **Melbourne**. To miasto w **Australii**, w którym rozgrywany jest pierwszy w roku turniej **Wielkiego Szlema**. Już za chwilę udam się na kort nr 16 żeby obejrzeć trening obiecującej polskiej tenisistki. Pomożesz mi dotrzeć na miejsce?



STYCZEŃ
MIEJSCE NA NAKLEJKĘ



Zadanie:

Traf 5 forhendami i 5 bekhendami w wyznaczony przez trenera obszar kortu.

UDERZENIA TENISOWE

My piłki jesteśmy odbijane przez tenisistów na rozmaite sposoby. Najpierw trzeba nas podrzucić wysoko do góry i zaserwować. Odegranie **SERWISu** to return. Można nami zagrać **FORHENDem**, **BEKHENDem**, **WOLEJ**, **SMECZem**. Można zakręcić nas w jedną stronę - to topspin albo w drugą - slajs. Jeśli ktoś potrafi, może zagrać skrótą.

Odnajdź i wykreśl wszystkie nazwy.



Zadanie:

Zagraj 3 woleje z forhendu i 3 woleje z bekhendu, trafiając w wyznaczony przez trenera obszar kortu.



LUTY
MIEJSCE NA NAKLEJKĘ

LICZENIE PUNKTÓW

Liczenie punktów w tenisie to skomplikowana sprawa. Piłka Czerwona wytłumaczy Ci system punktacji. Nie przejmuj się, jeśli nie zrozumiesz wszystkiego od razu.



Liczenie punktów zaczyna się od stanu **0:0**. Gracz musi zdobyć cztery punkty, aby wygrać gema: pierwszy punkt - **15**, drugi punkt - **30**, trzeci punkt - **40**, czwarty punkt - **wygrany GEM**. Jeśli wynik w gemie wynosi 40:40 następuje **RÓWNOWAGA**. Gem trwa dalej, tak długo, aż jeden z graczy osiągnie dwa punkty **PRZEWAGI**.

Zawodnik, który wygra **6 gemów**, wygrywa **SETA**. Przy stanie **5:5** w gemach możliwe są dwa scenariusze: jeden z graczy wygra dwa kolejne gemy i kończy seta zwycięstwem **7:5** lub gracze doprowadzają do stanu **6:6**, co oznacza, że muszą rozegrać **TIE-BREAKA** - grają do momentu, aż jeden z nich zdobędzie **7 punktów**. Taki set kończy się dla jego zwycięzcy wynikiem **7:6**. Aby wygrać **MECZ**, konieczne jest wygranie przez zawodnika dwóch lub trzech setów.

TABLICA WYNIKÓW

BARTEK	6	2	30
TOMEK	2	0	0

Zabawa: Zagraj w domu z rodzicami albo z rodzeństwem w papier/ kamień / nożyczki. Liczcie punkty tak, jak podczas meczu tenisowego. Rozegrajcie kilka gemów (a może nawet seta?). Możecie zapisywać wynik po każdej rozgrywce.

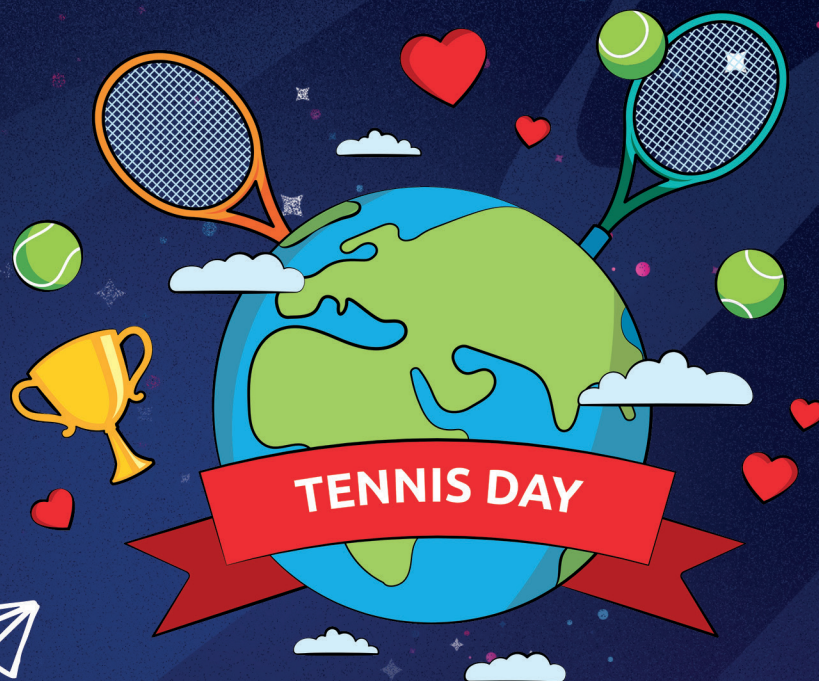


Zadanie:

Zaserwuj 3 razy w karo serwisowe. Wykonaj zadanie ze strony równowagi i przewagi.

ŚWIATOWY DZIEŃ TENISA

Wiesz, że my - tenisiści mamy nasze międzynarodowe święto? Od 2013 roku w pierwszy poniedziałek marca obchodzony jest Światowy Dzień Tenisa. Jego celem jest promowanie naszej ulubionej dyscypliny sportu. Z tej okazji na całym świecie organizowane są liczne turnieje i pokazowe lekcje tenisa.



Mam dla Ciebie zadanie! Spróbuj zachęcić znajomych do gry w tenisa. Zaprojektuj plakat zapraszający do udziału w pierwszym treningu na Twoich kortach. Użyj dowolnej techniki - kredek, farb, kolorowego papieru, a nawet artykułów z gazet albo z internetu. Będzie mi miło, jeśli umieścisz mnie na plakacie.

Zadanie:

Trener zagrywa piłki do Ciebie - raz na forhend, raz na bekhend. Traf piłką 6 razy w wyznaczony przez trenera obszar kortu.



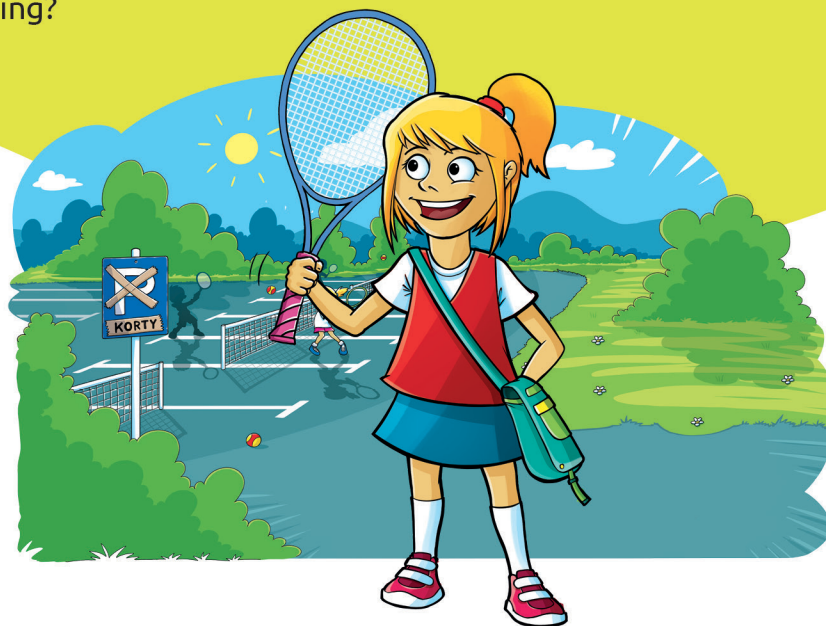
KWIECIEŃ
MIEJSCE NA NAKLEJKĘ

TENISOWE ZABAWY POZA KORTEM

Zrobiło się już cieplej i dni są coraz dłuższe. Wykorzystaj ten czas, by wraz z rodzicami, rodzeństwem albo koleżankami/ kolegami potrenować poza kortem. Czy gdzieś w Twojej okolicy znajduje się ogólnodostępne boisko wielofunkcyjne? Być może w Twoim klubie istnieje przestrzeń, gdzie uda Ci się przeprowadzić mini-trening?

Oto kilka pomysłów:

- Podrzut piłki do serwisu
- Rzut znad głowy do wyznaczonego celu
- Podbijanie piłki raketą do góry
- Odbijanie piłki o ścianę tenisową
- Odbijanie piłki z partnerem ponad linią
- Gra w rzucankę
- Żonglowanie dwoma lub trzema piłkami



Zapytaj swoją trenerkę/ trenera, co jeszcze możesz poćwiczyć poza kortem. Na pewno podsunie Ci kilka ciekawych propozycji. Upewnij się, że przeprowadzenie treningu w wybranym przez Ciebie miejscu jest bezpieczne i że ćwicząc, nie przeszkadzasz innym sportowcom. Pamiętaj też o czapce, butelce wody i kremie z filtrem! Powodzenia!



Zadanie:

Rozegraj 2 gemy tenisowe z koleżanką lub kolegą. Pamiętaj o podawaniu na głos wyniku. To zadanie dla osoby serwującą w danym gemie, po każdym rozegranym punkcie.

ROLAND GARROS

Bonjour! Tym razem wybieram się na **French Open**. Początkowo wszystkie turnieje Wielkiego Szlema rozgrywane były na trawie. Prawie 100 lat temu zmieniono nawierzchnię paryskich kortów na cegląstą. Choć w ostatnich latach powstaje w Polsce sporo obiektów z kortami twardymi (hard court), to w naszym kraju wciąż najpopularniejszą nawierzchnią kortów jest właśnie cegląsta (po angielsku clay court).



Pomożesz mi odszukać walizkę redaktora Marchewki? Odstuchałem jego wiadomość głosową. Niestety, nagrywał ją z ruchliwego lotniska i nie wszystko udało mi się usłyszeć.

Moja walizka jest ...ska i ma naklejone 2 naklejki: jedna z flagą, a druga z

Ma też czarne kółka. Na pewno ją znajdziesz. Powodzenia!



Zadanie:

Pamiętasz zadanie z podbijaniem piłki do góry? Spróbuj poprawić swój wynik. Masz 3 próby. Zapisz najlepszy wynik.

CZERWIEC
MIEJSCE NA NAKLEJKĘ

GRATULACJE!

Najlepszą nagrodą za Twój wysiłek i zaangażowanie są nowe umiejętności i nawyki. Redaktor Marchewka i piłka Czerwona gratulują Ci wytrwałości i wręczają super-naklejkę za **super aktywność!** Wykorzystaj wspaniały wakacyjny czas na swój sportowy rozwój. Na kolejnych stronach znajdziesz podpowiedzi, jak to zrobić.

Ciekawostka!

Osoba, która w jednym sezonie wygra wszystkie turnieje Australian Open, Roland Garros, Wimbledon i US Open nazywana jest zdobywcą **Wielkiego Szlema**. Jeżeli dodatkowo w tym samym roku wygra turniej podczas Igrzysk Olimpijskich, zdobywa **Złoty Szlem**. Do tej pory tej sztuki w grze singlowej udało się dokonać jedynie niemieckiej tenisistce **Steffi Graf**.



WIMBLEDON

Do: redakcja.marchewka@biuro.pl

Temat: Relacja - Wimbledon

Bezszerfowe

12

B

/

U

≡

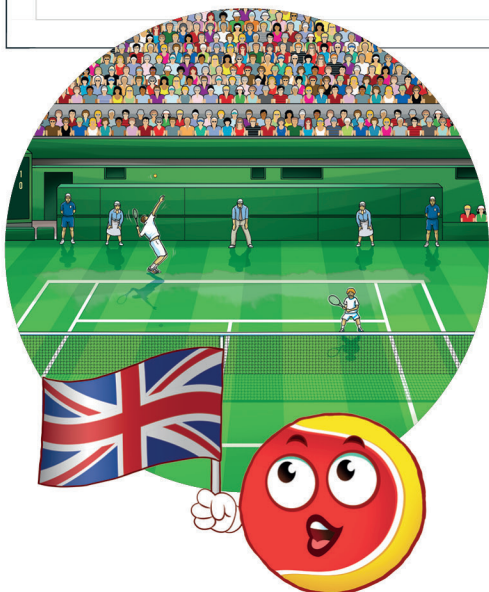
≡

≡

📎

📎

Pozdrowienia z Londynu. To tutaj rozgrywany jest trzeci w roku turniej Wielkiego Szlema. Wielu tenisistów uważa go za najbardziej prestiżowe wydarzenie tenisowe na świecie. Jako jeden z niewielu turniejów rozgrywany jest na prawdziwej trawie. Po raz pierwszy turniej odbył się w 1877 roku, a więc prawie 150 lat temu. Bilety kosztowały wówczas 1 szylinga.



Ciekawe, czy udałoby Ci się porozumieć po angielsku podczas turnieju. Dopasuj do siebie odpowiednie słowa:

PIŁKA
RĘCZNIK
SERWIS
SIATKA
SĘDZIA
MECZ
PUCHAR
RAKIETA
WYGRAĆ
UDERZYĆ

UMPIRE
MATCH
TO WIN
TROPHY
NET
TENNIS BALL
RACKET
TO HIT
SERVE
TOWEL



Ciekawostka!

Czy wiesz, że dawniej w tenisa grano wyłącznie w białych strojach, a do gry służyły białe piłki? Dlatego też tenis przez długi czas nazywano białym sportem.

TENISOWE ZABAWY WAKACYJNE

Nareszcie wakacje! Wykorzystaj ten czas, aby doskonalić swoje umiejętności ruchowe. Uprawiaj jak najwięcej różnych dyscyplin sportu - bieganie, pływanie, jazda na rowerze. Może uda Ci się spróbować gry w tenisa plażowego (beach tennis)? To wyjątkowa odmiana tenisa, rozgrywana na piasku. Choć w oficjalnych zawodach tenisa plażowego korzysta się ze specjalnych raket, możesz rozegrać mecz przy pomocy swojej rakietki tenisowej.

W wolnej chwili rozwiąż krzyżówkę. Podpisz rysunki. Podane cyfry wskazują, którą literę z danego wyrazu należy wpisać w kratkę. Litery czytane w pionie utworzą hasło. Czy wiesz, co ono oznacza?



--	--	--	--	--

 4 

--	--	--	--	--	--	--

 1 

--	--	--	--	--	--	--	--

 4 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 2 

--	--	--	--	--	--	--	--

 3 

--	--	--	--	--	--	--	--

 4 

--	--	--	--	--	--	--	--

 6 

--	--	--	--	--	--	--	--

 5

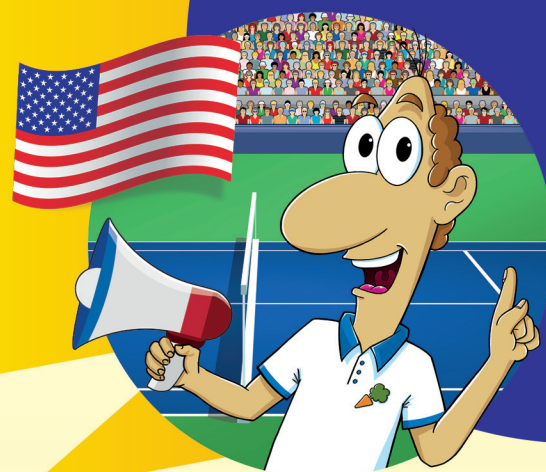
Ciekawostka!

Tenis plażowy został spopularyzowany we Włoszech i przez długi czas Włosi byli w tej dyscyplinie zdecydowanymi liderami. Sposób liczenia punktów jest bardzo zbliżony do tenisowego. Najważniejszy wyjątek dotyczy serwisu. Już za pierwszym razem trzeba trafić w kort!



US OPEN

To już ostatni z tegorocznych czterech najważniejszych turniejów. US Open rozgrywany jest w Nowym Jorku na przełomie sierpnia i września. To tu znajduje się największy stadion tenisowy na świecie, mogący pomieścić blisko 23 tysiące widzów.



Dowiedz się, kto wygrał tegoroczne edycje dotychczasowych turniejów Wielkiego Szlema. Wpisz nazwiska zwyciężczyń i zwycięzców poniżej. Czy ktoś w tym roku ma szansę na zdobycie tak zwanego kalendarzowego Wielkiego Szlema (wygranie wszystkich czterech turniejów w jednym roku)? Uzupełnij tabelkę po zakończeniu US Open.

	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
Australian Open	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Roland Garros	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Wimbledon	<input type="text"/>	<input type="text"/>
US Open	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Dowiedz się, kto z tenisistek i tenisistów posiada obecnie najwięcej punktów w międzynarodowych rankingach. Uzupełnij tabelkę z nazwiskami najlepszych graczy. Czy znasz kogoś z nich z telewizji?

	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
1.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Na którym miejscu w rankingu znajdują się najwyżej sklasyfikowani polscy zawodnicy?

KOBIETA

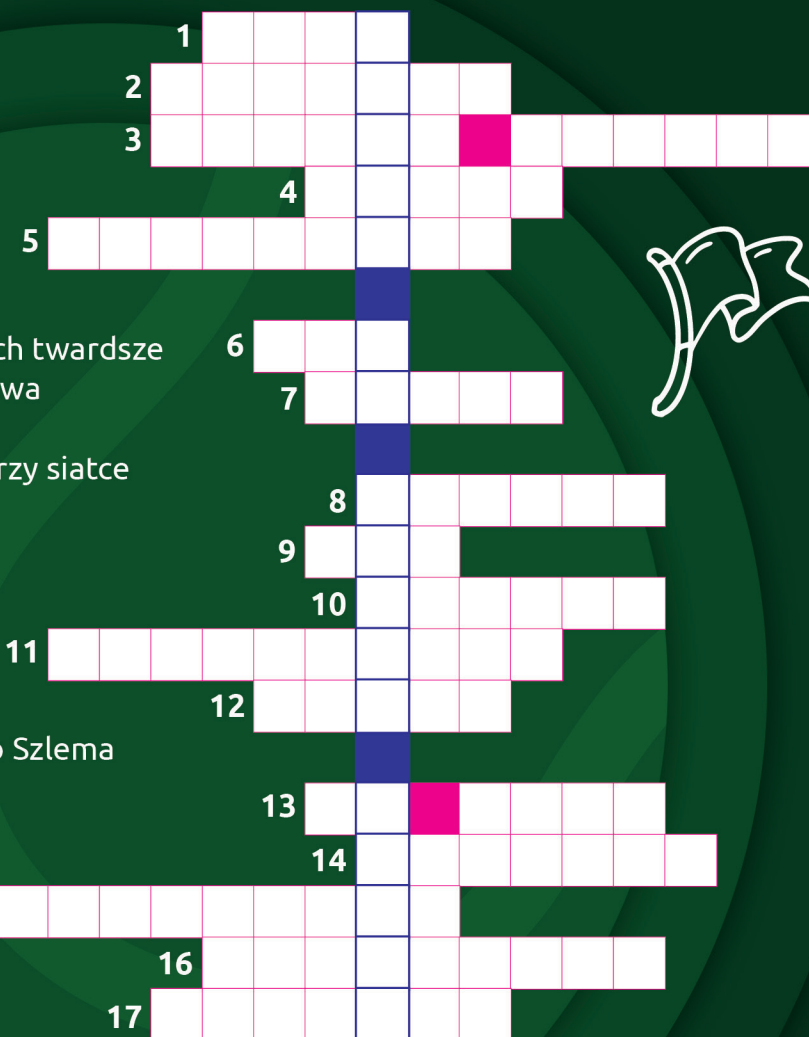
MĘŻCZYŻNA



TENISOWA KRZYŻÓWKA

Przed Tobą ostatnie wyzwanie.
Rozwiąż krzyżówkę i odgadnij hasło!

1. Tenisowe słowo rymujące się z „tort”
2. Ma główkę, choć sama nie potrafi myśleć
3. Co rok rozgrywany w Paryżu
4. Dla najmłodszych miękkie, dla dorosłych twardsze
5. Rzadko spotykana nawierzchnia tenisowa
6. 6-0 lub 6-3
7. Forhendowy lub bekhendowy, grany przy siatce
8. Od niego rozpoczyna się każdy punkt
9. Piłka poza kortem
10. W niej zamknięte są piłki
11. Przed każdym meczem lub na początku treningu
12. Część rakiety
13. Nazwa ostatniego turnieju Wielkiego Szlema w roku
14. Gra z Tobą razem w debla
15. Turniej rozgrywany w Londynie
16. Forhend, bekhend, serwis lub smecz
17. Nazwisko najlepszej polskiej tenisistki w historii



Wpisz hasło!





W świecie tenisa

Tenisowy motywator młodego tenisisty

Autor: Michał Filipiak

Projekt okładki: Cecylia Kotlicka

Ilustracje: Cecylia Kotlicka, Jakub Maślanka

Skład i opracowanie graficzne: Cecylia Kotlicka

Konsultacja merytoryczna: Paweł Marciszewski, Agnieszka Dzedzic

www.tenis10.pl

www.pzt.pl

www.redaktormarchewka.pl



Witaj w kolorowym świecie tenisa!

Przed Tobą wspaniała sportowa przygoda. Dzięki treningom poprawisz sprawność, poznasz nowych kolegów i koleżanki, a także wiele ciekawostek na temat tenisa i zachowania fair play. Pamiętaj, aby zabierać książeczkę na zajęcia! Trenuj, rozwiąż zadania i zbieraj naklejki - na koniec roku szkolnego, oprócz opanowania nowych umiejętności, czeka na Ciebie super - naklejka - niespodzianka!



PATRONAT:



NARODOWY PROGRAM
UPOWSZECZNIANIA TENISA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



ISBN 978-83-934330-6-3



Chcesz lepiej poznać świat
tenisa? Zajrzyj tutaj:

www.tenis10.pl

www.pzt.pl

www.redaktormarchewka.pl