

TENİS EĞİTİM BASAMAKLAMASI

SEVİYELER	BECERİLER	DRILLER	MALZEMELER
YERDEN TENİS	<ul style="list-style-type: none">TanıtımYer Değiştirme Becerisi ÇalışmalarıNesne Kontrolü ÇalışmalarıElden Ele Yuvarlama ÇalışmalarıElden Rakete Yuvarlama ÇalışmalarıRaketten Rakete Yuvarlama ÇalışmalarıArka Çizgi Oyunuyla TanışmaYerden Tenis Temalı Oyun ve Yarışmalar	<ul style="list-style-type: none">D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, D9, D10D11D12, D13, D14D15, D18, D22, D26D16, D19, D20, D23, D24, D27, D28D17, D21, D25, D29D30, D31, D32, D33, D34, D35, D36, D37D38, D39, D40	<ul style="list-style-type: none">Plastik TopKort LineKort DairesiAntrenman KukasıAntrenman TabağıAntrenman MerdiveniSlalom ÇubuğuHulahop
HAVADAN TENİSE GEÇİŞ	<ul style="list-style-type: none">TanıtımYer Değiştirme Becerisi ÇalışmalarıNesne Kontrolü ÇalışmalarıElden Ele Atma-Tutma ÇalışmalarıElden Rakete Atma-Tutma ÇalışmalarıRaketten Rakete Atma-Tutma ÇalışmalarıServis ve Servis Karşılama Oyunuyla TanışmaArka Çizgi Oyunu ÇalışmalarıFile Önü Oyunuyla TanışmaHavadan Tenis Temalı Oyun ve Yarışmalar	<ul style="list-style-type: none">D4, D5, D6, D7, D8, D9, D41D11D12,D13,D14D42, D45, D48, D52, D56, D60, D64D43, D46, D49, D50, D53, D54, D57, D58, D61, D62, D65, D66D44, D47, D51, D55, D59, D63, D67D79D68, D69, D70, D71, D72, D73, D74, D75D80D76, D77, D78	<ul style="list-style-type: none">Mor TopKort LineKort DairesiAntrenman KukasıAntrenman TabağıAntrenman MerdiveniSlalom ÇubuğuHulahop
KIRMIZI TENİS	<ul style="list-style-type: none">TanıtımElden Ele Kontrol ÇalışmalarıElden Rakete Kontrol ÇalışmalarıRaketten Rakete Kontrol ÇalışmalarıServis ve Servis Karşılama Oyunu ÇalışmalarıFile Önü Oyunu ÇalışmalarıArka Çizgi Oyunu Çalışmaları5 Oyun Durumunu İçeren Tenis Oyun ve Yarışmaları	<ul style="list-style-type: none">D81, D82, D83, D84, D85D86, D89, D93, D97, D101, D105D87, D90, D91, D94, D95, D98, D99, D102, D103, D106, D107D88, D92, D96, D100, D104, D108D120, D121, D122, D123, D124, D125D127, D128, D129, D130D109, D110, D111, D112, D113, D114, D115, D116D126	<ul style="list-style-type: none">Kırmızı TopMini FileKort LineKort DairesiAntrenman KukasıAntrenman TabağıAntrenman MerdiveniSlalom ÇubuğuHulahop
TURUNCU TENİS	<ul style="list-style-type: none">TanıtımKoordinasyon ÇalışmalarıServis ve Servis Karşılama Oyunu ÇalışmalarıOyuncu Fileye Yaklaşırken-File Önünde-Rakip Geride Oyunu ÇalışmalarıRakip Filede-Oyuncu Geride Oyun ÇalışmalarıArka Çizgi Oyunu Çalışmaları5 Oyun Durumunu İçeren Tenis Oyun ve Yarışmaları	<ul style="list-style-type: none">D131, D132D133, D134, D135D136, D137, D146, D147D138D148D139, D140, D141, D142, D143, D144, D145D149, D150	<ul style="list-style-type: none">Turuncu topKort LineKort DairesiAntrenman KukasıAntrenman TabağıAntrenman MerdiveniSlalom ÇubuğuHulahop
YEŞİL TENİS	<ul style="list-style-type: none">TanıtımKoordinasyon ÇalışmalarıServis ve Servis Karşılama Oyunu ÇalışmalarıOyuncu Fileye Yaklaşırken-File Önünde-Rakip Geride Oyunu ÇalışmalarıRakip Filede-Oyuncu Geride Oyun ÇalışmalarıArka Çizgi Oyunu Çalışmaları5 Oyun Durumunu İçeren Tenis Oyun ve Yarışmaları	<ul style="list-style-type: none">D151, D152D153, D154, D155D156, D157, D166, D167D158D168D159, D160, D161, D162, D163, D164, D165D169, D170	<ul style="list-style-type: none">Yeşil TopKort LineKort DairesiAntrenman KukasıAntrenman TabağıAntrenman MerdiveniSlalom ÇubuğuHulahop
SARI TENİS	<ul style="list-style-type: none">TanıtımKoordinasyon ÇalışmalarıServis ve Servis Karşılama Oyunu ÇalışmalarıOyuncu Fileye Yaklaşırken-File Önünde-Rakip Geride Oyunu ÇalışmalarıRakip Filede-Oyuncu Geride Oyun ÇalışmalarıArka Çizgi Oyunu Çalışmaları5 Oyun Durumunu İçeren Tenis Oyun ve Yarışmaları	<ul style="list-style-type: none">D171, D172D173, D174, D175D176, D177, D186, D187D178D188D179, D180, D181, D182, D183, D184, D185D189, D190	<ul style="list-style-type: none">Sarı topKort lineKort DairesiAntrenman kukasıAntrenman tabağıAntrenman merdiveniSlalom çubuğuHulahop