

Rappresentazione motoria – Tennis: Gatto o elefante

L'obiettivo di questo esercizio, in cui gli allievi si muovono molto, è di applicare e variare il lavoro di gambe per i fondamentali.

Giocare con colpi di dritto e di rovescio palle facili e piazzate dalla linea di fondo. Gli allievi si passano palle facili dalla linea di fondo. Per dieci scambi circa i due bambini si dovrebbero comportare come dei gatti, correre rapidi e leggeri verso la palla, e poi cambiare e comportarsi come degli elefanti.



L'importanza delle metafore nel tennis

Il linguaggio figurato è soprattutto il linguaggio dei bambini e nel tennis è utile per dare consigli agli allievi tenendo conto della circostanza. Ad esempio: «battiti come un leone», oppure «tieni la palla da lanciare per il servizio come fosse una patata bollente».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO