

## Jak dokonale zvládnout tenis

Nová kniha z populární edice Jak dokonale zvládnout... přináší všem rekreačním i kondičním tenistům jednoduchý a názorný návod na to, jak správně zvládnout základní tenisové údery a taktiku. Množství jednoduchých cvičení, která rozvíjejí tenisovou dovednost, přijde jistě vhod i trenérům tenisových škol a rodičům-trenérům tenisových nadějí. Velkou výhodou knihy je její obrazová dokumentace zpracovaná formou fotosekvencí jednotlivých úderů, s upozorněním na časté chyby začátečníků a mírně pokročilých. Autorky, zkušené tenisové trenérky a hráčky, se pokusily o co nejjednodušší skloubení teorie a praxe kompletních tenisových základů, včetně doporučení vhodných doplňkových sportů a strečinku.