

Большой теннис



Правила

- Игроки или команды должны находиться по разные стороны сетки.
- Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо (парная игра).
- Игра заключается в перекидывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, причем последний каждый раз должен возвращать мяч обратно.



Почему мне нравится играть в большой теннис

- Занятия теннисом тренируют выносливость, без которой нельзя достичь успеха.
- Теннис учит быстро принимать тактические решения, развивает реакцию, координацию движений, ловкость.
- Благодаря этому виду спорта улучшается здоровье, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.
- Играя в теннис можно сбросить лишние килограммы. Можно поддерживать себя в форме, наслаждаясь приятной игрой.
- Теннис позволяет приятно и полезно провести время, улучшить настроение и зарядиться энергией.



Российские звезды большого тенниса

Яркой звездой российского большого тенниса среди женщин является Мария Шарапова. Она родилась 19 апреля 1987 года в семье известного спортсмена и тренера по теннису Юрия Шарапова. С раннего детства Мария занималась теннисом. Для совершенствования навыков в теннисе семья перебирается в Америку. Маша много трудилась. Благодаря этому считается одной из лучших теннисисток мира. Она четырехкратная победительница турниров Большого шлема, призер 30 соревнований по WTA. Призер олимпийских игр.



Один из наиболее ярких и титулованных российских теннисистов является Марат Сафин. Он родился в Казани 27 января 1980 года. В шестилетнем возрасте приступил к теннисным занятиям. В 14 лет Марат поступил в академию тенниса в испанской Валенсии и 4 года там тренировался.

В профессионалы Марат Сафин перешел в 1997 году, когда ему было 17.

Марат Сафин великий российский теннисист, в прошлом первая ракетка мира. Победитель открытого чемпионата США в 2000 году, Австралии в 2005 году. Двукратный обладатель Кубка Девиса. Завоевал 17 трофеев АТР.

