



### Tenise Merhaba!!

Sporu seviyor musunuz; zamanınızı sporla değerlendirmek mi aklınızdan geçiyor. Böyle bir düşünceniz yoksa bile bi göz atın tenise... Belki topu konuşurmanın vakti gelmiştir, ne dersiniz? Raketi tutuş şekillerinden başlayalım. Teniste 3 ana tutuş vardır:

**Forhand:** Başparmak ve işaret parmağı arasındaki boşluğun raket üzerindeki forhand çizgisine denk geldiği tutuş. Normalde kullandığımız el ile atış forhand tutuşla olur.

**Bachand:** Başparmak ve işaret parmağı arasındaki boşluğun, ki bu boşluğa V diyebiliriz. V'nin uç noktasının raket üzerinde backhand çizgisine denk geldiği tutuş.

**Condinantal:** V'nin uç noktasının forhand ve backhand çizgisinin arasına denk geldiği tutuş şeklindedir.

Teniste raket sapın ortasından tutulmaz.



Böyle yapılırsa raketin merkezine giden el topa vuruş şiddetini azaltır. Tenis raketinin büyüklüğü oyuncunun fiziğine göre seçilmelidir. Tenise uygun ayakkabı, ayak taban kısmı bükülebilir ve düz, başparmağa denk gelen kısmı destekli nitelikte olmalıdır. Piyasadaki raket fiyatları 75-400 milyon TL.

## spor



arasında değişiyor. 125-150 milyon TL. ücretle idare edebilecek iyi bir raket alınabilir.

Tenis sporuna 5-6 yaşlarından itibaren başlanabilir ve tenis oynamaya engel nitelikte bir sağlık sorunu olmamak şartıyla her yaşta oynanabilir.

şehir merkezine en yakın merkez olarak düşünülürse birarada en çok kort sayısı Balçova semtindedir.

Karşıyaka Tenis Kulübünde 3 kort, İzmir Tenis İhtisas Kulübünde 8 kort, Spor Internationalda 4 kort. Balçova'da E.T.V. Tesslerinde 4 kort, Termal Otel Tesislerinde 5 kort, Turem Uygulama Otelinde 1 eğitim kortu, Prenses Otelde 2 kort, Turkuaz tesislerinde 3 kort.

Üyelerinin 7'den 70'e tümünün tenis oynadığı kulüplerden biri olan Egeli Tenis Veteran Derneęi 1999'da kurulmuş,

Belediynin protokolüyle halka açık bir dernek konumundadır. Kulüp içi ve açık turnuvalar yapılabiliyor dönem dönem. Mesela en yakın 1 Eylül - 14 Eylül Veteran puanlı İzmir turnuvası yapılacak. Ekim de Balçova Belediye Başkanlığı turnuvası var. E.T.V derneği bünyesinde 200' yakın üye var ve 99'dan bu yana 300 kadar kişi tenis eğitmi almış. Özellikle yazın tenise ilgi büyük, her gün 18.00 - 24.00 arası kortlar dolu oluyormuş bu tesislerde. Üyelerin rezervasyonla kortlardan yararlanması mümkün.

Tenis sporu 7'C ve kuru havada daha sağlıklı. Dolayısıyla İzmir'de yaz kış yağışsız günlerde yapılabilecek bir spor.

İzmir'in avantajlarını kullanalım!... Hadi gelin, tenis oynayalım...