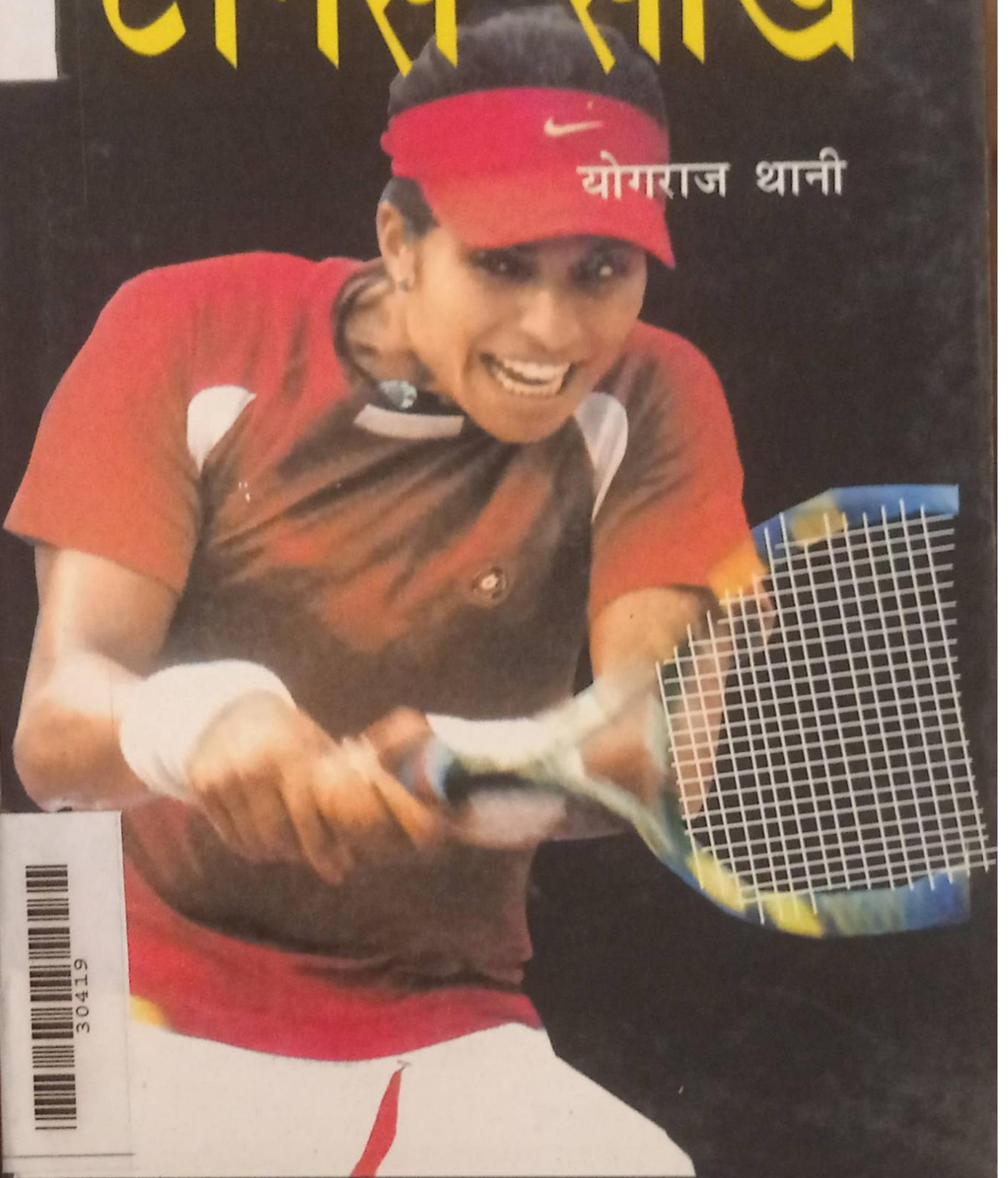
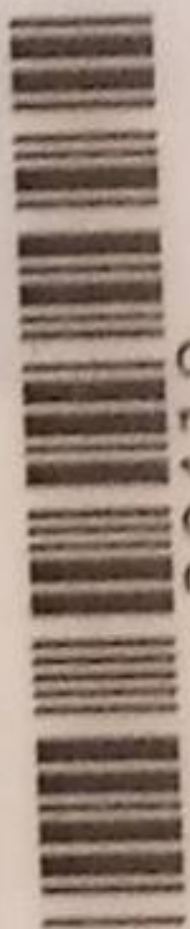


टेनिस सीखें

योगराज थानी



30419



30419

विषय-सूची

1. टेनिस का इतिहास तथा विकास	1
2. टेनिस के कौशल	10
● पकड़	10
● बैकहैण्ड तथा सर्विस पकड़	16
● जमीनी शाटों तथा तेजी से आने वाले शॉट्स के लिए फोरहैण्ड पकड़	18
● सर्विस या दूसरी ओर बॉल देना	20
● बाएं पैर पर वजन डालते हुए सर्विस करो	20
● बॉल को लेना	23
● विद्यार्थियों के लिए स्पष्टीकरण	24
● विद्यार्थियों के लिए अभ्यास	25
● बॉल को फेंकना	25
● फोरहैण्ड ड्राइव	25
● बैकहैण्ड ड्राइव	27
● बैकहैण्ड ड्राइव के दोहरे हाथों से खेलना	29
● टेनिस के विभिन्न प्रहार	43
● स्थिति से बाहर आए शॉटों को खेलना	51
● बहुत अधिक गति से वापिस सर्विस में आना	52
● कुछ महत्वपूर्ण दांव	62
3. टेनिस के नियम	66