

## **RÜHMATUNNI TEEMAD IV TASE**

1. EESKÄSI JA REBITUD EESKÄSI NING NENDE KASUTAMINE
2. TAGAKÄSI JA LÕIGATUD TAGAKÄSI NING NENDE KASUTAMINE
3. TILKPALL JA SELLE KASUTAMINET
4. EESKÄELÖÖK LIIKUMISELT
5. TAGAKÄELÖÖK LIIKUMISELT
6. LENDPALLID
7. RABAK JA TÖSTE
8. SERV JA TÕRJE NING NENDE VARIATSIOONID
9. HARJUTUSED EESKÄE TÄPSUSELE
10. HARJUTUSED TAGAKÄE TÄPSUSELE
11. RÜNDAVA MÄNGUSTIILI ÕPETAMINE
12. HARJUTUSED LIIKUMISE PARANDAMISEKS
13. TASAKAALU-JA KOORDINATSIOONIHARJUTUSTE LÄBIVIIMINE TENNISETREENINGUL
14. TAGAJOONELÖÖKIDE HARJUTUSED
15. TAGAJOONELÖÖKIDE TREENIMINE, KOMBINATSIOONID
16. ÜMBERJOOKSTUD EESKÄSI
17. TAGAJOONELT LENDPALLILE ÜLEMINEK